

BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG

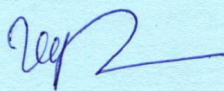
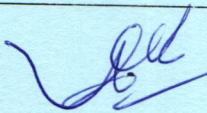
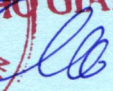


**TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE
PHÒNG ĐIỀU DƯỠNG**

Mã số: TLGDSK.01.ĐD

Lần ban hành: 01

Ngày ban hành: 10 /08 /2023

	Người viết	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Phạm Thị Hương	Chu Thị Tuân	Đinh Văn Thuận
Ký			
Chức danh	CNDD	CNDD	BS.CKI

	BỆNH VIỆN ĐA KHOA HÀ LONG	Mã số: TLGDSK.01.ĐD
	TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE PHÒNG ĐIỀU DƯỠNG	Lần ban hành: 01
		Ngày ban hành: 10 /08/2023

1. Người có liên quan phải nghiên cứu và thực hiện đúng các nội dung của quy định này.
2. Nội dung trong quy định này có hiệu lực thi hành như sự chỉ đạo của Giám đốc bệnh viện.
3. Các tài liệu được đóng dấu kiểm soát. Đăng tải trên trang web benhviendakhoahalong.vn. Các khoa, phòng khi có nhu cầu bổ sung tài liệu bản cứng đề nghị liên hệ Phòng điều dưỡng để có bản đóng dấu kiểm soát. Nhân viên bệnh viện được cung cấp file mềm khi có nhu cầu để chia sẻ thông tin khi cần.

NƠI NHẬN (ghi rõ nơi nhận rồi đánh dấu X ô bên cạnh)

X	Giám đốc	X	Phòng Kế hoạch - VTTBYT	X	Tổ Quản lý chất lượng
X	Phó Giám đốc	X	Các đơn vị lâm sàng		
X	Các phòng chức năng	X	Các đơn vị cận lâm sàng		

THEO DÕI SỬA ĐỔI TÀI LIỆU (tình trạng sửa đổi so với bản trước đó)

TT	Vị trí	Hạng mục sửa đổi	Tóm tắt nội dung hạng mục sửa đổi

MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
1	GDSK tầm quan trọng và vai trò của ăn điều trị	5 - 6
2	GDSK chế độ dinh dưỡng trong nhiễm khuẩn cấp ở trẻ em	7 - 8
3	GDSK dinh dưỡng trong một số bệnh mạn tính	9 - 11
4	GDSK Dinh dưỡng và các vấn đề liên quan đến khứu giác và vị giác sau mắc covid 19	12 - 13
5	GDSK phòng tránh bệnh đậu mùa khỉ	14
	Tổng số tài liệu GDSK: 05	

I. MỤC ĐÍCH

Quy định thống nhất tài liệu giáo dục sức khỏe tham khảo cho người bệnh tại Bệnh viện nhằm đảm bảo thực hành đúng quy định về nội dung và hình thức tư vấn, hướng dẫn, giáo dục sức khỏe cho người bệnh đến khám và điều trị.

II. PHẠM VI ÁP DỤNG

Áp dụng đối với tất cả các khoa lâm sàng, trong toàn đơn vị .

III. TRÁCH NHIỆM

- Nhân viên được giao nhiệm vụ thực hiện tư vấn, cung cấp thông tin cho người bệnh phải tuân thủ đúng những nội dung này.

- Phòng điều dưỡng, tổ quản lý chất lượng, trưởng khoa, điều dưỡng trưởng khoa lâm sàng chịu trách nhiệm giám sát tuân thủ quy trình

1. GIÁO DỤC SỨC KHỎE TẦM QUAN TRỌNG VÀ VAI TRÒ CỦA ĂN ĐIỀU TRỊ

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Ăn điều trị là gì:

- Dinh dưỡng điều trị học (Ăn điều trị) là một ngành khoa học về ăn uống cho người bệnh. Nó nghiên cứu và đưa ra những nguyên tắc ăn uống cho những bệnh nhân khác nhau.
- Ăn điều trị là đưa liệu pháp ăn uống vào phối hợp với các phương tiện điều trị khác (thuốc, liệu pháp tâm lí...) để kết hợp điều trị
- Ăn điều trị là chế độ ăn uống trong điều trị , là một phương tiện để chữa bệnh

2. Tầm quan trọng của ăn điều trị:

- Ăn điều trị có tác dụng trực tiếp tới căn nguyên bệnh và căn nguyên sinh bệnh như đối với các bệnh nhiễm khuẩn, ngộ độc thức ăn, hôn mê do đường huyết cao, thiếu vitamin, suy dinh dưỡng, viêm loét dạ dày, hành tá tràng, viêm gan, vữa xơ động mạch, đái tháo đường, ...
- Ăn điều trị còn nhằm nâng cao sức đề kháng chung của cơ thể chống lại bệnh tật.
- Ăn điều trị cũng rất ảnh hưởng đến các cơ chế điều hòa thần kinh thể dịch.

3. Vai trò của ăn điều trị:

- Ăn không những để giữ sức cho bệnh nhân, mà còn phải là một phương tiện điều trị. Ăn là một yếu tố điều trị chủ yếu trong một số bệnh. Ăn còn ảnh hưởng đến tiến triển của các bệnh, đến các cơ chế điều hòa, đến khả năng phản ứng và bảo vệ của cơ thể, ăn không những làm tăng hiệu lực của các phương tiện điều trị khác mà còn làm giảm tái phát trong các bệnh mạn tính. Chúng ta đều biết thành phần hóa học của thức ăn ảnh hưởng đến các quá trình chuyển hóa của các tế bào, sự rối loạn chuyển hóa này ở bệnh nào cũng có.
- Ăn bắt buộc phải là một cái nền, một cái phong ở trên đó người thầy thuốc sẽ sử dụng các yếu tố điều trị khác và củng cố kết quả tích cực của các biện pháp điều trị khác.
- Ăn còn nhằm mục đích phòng bệnh. Khi bệnh còn ở giai đoạn phát triển kín đáo, ăn tốt có thể ngăn chặn sự phát triển của bệnh. Ăn còn là biện pháp để

đề phòng các bệnh cấp tính khởi trở thành mạn tính. Ăn điều trị sử dụng đều đặn sẽ làm giảm sự phát triển của bệnh mạn tính và đề phòng tái phát.

- Trong các bệnh tiêu hóa, ăn uống hợp lý là biện pháp điều trị chủ yếu vì đây là nơi chuẩn bị và sử dụng thức ăn .

- Biện pháp ăn điều trị còn có tác dụng lớn trong các bệnh chuyển hóa, đặc biệt trong bệnh đái tháo đường.

- Có nhiều bệnh phát sinh do ăn uống không đúng, không hợp lý hoặc ăn quá nhiều, hoặc ăn quá ít, hoặc đủ số lượng nhưng chất lượng không đủ, không cân đối.

- Ăn uống có vai trò rất quan trọng trong bệnh tim, dạ dày ruột, thận

- Đối với bệnh lao, mặc dù đã có nhiều thuốc và các can thiệp phẫu thuật công hiệu, nhưng ăn uống vẫn đóng vai trò quan trọng trong phòng và điều trị cũng có khi coi là đã khỏi bệnh.

****TÀI LIỆU THAM KHẢO:***

- *Dinh dưỡng lâm sàng- Nhà xuất bản Y học Hà Nội 2019 trang 14*

- *Trang thông tin sức khỏe toàn dân thuộc cục y tế dự phòng – Bộ Y Tế*

Địa chỉ: <https://suckhoetoandan.vn/suc-khoe-toan-dan/dinh-duong/tam-quan-trong-va-vai-tro-cua-dinh-duong-trong-dieu-tri.html>

- *Bộ Y Tế- viện dinh dưỡng quốc gia*

- *Địa chỉ: <http://viendinhduong.vn/vi/dinh-duong-lam-sang/tam-quan-trong-va-vai-tro-cua-an-dieu-tri.html>*

2. GIÁO DỤC SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH NHIỄM KHUẨN CẤP Ở TRẺ EM

I. ĐỐI TƯỢNG:

- Bệnh nhi và người nhà bệnh nhi

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Đại cương:

- Nhiễm khuẩn là tình trạng bệnh lí của cơ thể được gây bởi sự xâm nhập của vi khuẩn hoặc virus
- Dinh dưỡng không hợp lí làm tăng khả năng mắc bệnh nhiễm khuẩn, mặt khác tình trạng nhiễm trùng ảnh hưởng đến sự ngon miệng, rối loạn tiêu hóa làm cho tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng kín đáo trở nên rõ rệt và trầm trọng và gây nên tình trạng thiếu dinh dưỡng

2. Mục tiêu:

- Chế độ dinh dưỡng trong nhiễm khuẩn cấp giúp tăng cường tình trạng miễn dịch cho trẻ. Hỗ trợ các biện pháp điều trị và góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng cho trẻ em.

3. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng và cơ cấu khẩu phần:

- Giai đoạn toàn phát:

- + Trong giai đoạn này, bệnh nhi thường chán ăn, mệt mỏi, vì vậy cần cho thức ăn lỏng, mềm dễ tiêu hóa. Ví dụ như bột, cháo, súp, mỳ, miến, phở ...
- + Bệnh nhi cần được chia nhỏ bữa ăn trong ngày, khoảng 2-3 giờ/ lần với chế độ ăn tăng dần năng lượng và protein.
- + Ngoài ra cần cung cấp đủ nước, vitamin và khoáng chất, đặc biệt là vitamin nhóm B, vitamin C, kẽm.
- + Đối với trẻ bú mẹ: Cho trẻ tiếp tục bú mẹ và bú nhiều hơn bình thường.
- + Nếu trẻ không bú được cần vắt sữa mẹ và cho ăn bằng thìa nhiều lần trong ngày.
- + Đối với trẻ đã ăn dặm: Cho trẻ ăn bột, cháo loãng hơn bình thường nhưng vẫn giữ nguyên tắc đủ 4 nhóm thực phẩm.
- + Sử dụng các loại hạt nảy mầm hoặc các chế phẩm enzyme tiêu hóa để lỏng thức ăn nhằm tăng đậm độ năng lượng trong bột, cháo của trẻ. Nhu cầu nước phụ

thuộc vào tuổi và cân nặng của trẻ và khoảng 0.5- 1- 1.5 lít nước/ ngày(bao gồm nước trong sữa và thực phẩm).

+ Nên sử dụng nước quả chín, nước rau, nước oresol để bổ sung đủ nước, vitamin và khoáng chất bị mất do nhiễm khuẩn.

- Giai đoạn hồi phục:

+ Cho bệnh nhi ăn tăng dần về chế độ ăn bình thường và sau đó là chế độ ăn hồi phục với chế độ giàu năng lượng, protein, các vitamin và khoáng chất.

+ Do trẻ em còn có nhu cầu phát triển để bắt kịp đà tăng trưởng, nhu cầu năng lượng cần từ 30-50% và nhu cầu protein từ 30-100% so với nhu cầu bình thường theo tuổi và tùy thuộc vào nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, bổ sung đầy đủ các vitamin và khoáng chất đặc biệt là vitamin nhóm B, vitamin C, kẽm.

+ Trẻ có tình trạng dinh dưỡng tốt, không cần tăng cân nhiều, để tránh béo phì thì nhu cầu năng lượng và protein theo khuyến nghị của FAO/WHO Như sau:

Tháng tuổi	Tăng cân/ngày(g/kg thể trọng)	% tăng vượt nhu cầu theo tuổi	
		Năng lượng%	Protein %
6- 9 tháng	1.83	14.5	50
10- 12 tháng	1.15	8.5	45
13- 18 tháng	0.67	5	32
19- 24 tháng	0.5	3.5	25

***TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- Dinh dưỡng lâm sàng- Nhà xuất bản Y học Hà Nội 2019 trang 336

- Bộ Y Tế Viện dinh dưỡng quốc gia

Địa chỉ: <http://viendinhduong.vn/vi/dinh-duong-tre-em/an-gi-khi-tre-mac-benh-nhiem-khuan.html>

2. GIÁO DỤC SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG TRONG MỘT SỐ BỆNH MẠN TÍNH

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

- Bệnh mãn tính là một căn bệnh tồn tại trong thời gian dài, khoảng từ 3 tháng đến nhiều hơn 1 năm.

- Các bệnh mãn tính không lây là mô hình bệnh tật chính ở các nước có nền kinh tế phát triển. Trong mấy thập kỷ gần đây mối quan hệ giữa dinh dưỡng, chế độ ăn và các bệnh mãn tính đã được quan tâm nhiều.

Béo phì

- Béo phì là tình trạng sức khỏe có nguyên nhân dinh dưỡng. Thông thường ở người trưởng thành khỏe mạnh, dinh dưỡng hợp lý, cân nặng của họ đứng yên hoặc dao động trong giới hạn nhất định

- Dù người béo phì cần giảm lượng thức ăn, nhưng cần đảm bảo nguyên tắc đủ lượng protein cần thiết cho cơ thể. Do đó cần lựa chọn các thực phẩm giàu protein và ít lipid như: Thịt ít mỡ, tôm, cua, cá, giò nạc, sữa đậu nành, pho mai gầy, trứng, đậu đỗ. Nên ăn cá nhiều hơn thịt. Ưu tiên ăn các món luộc, hấp, nướng ít dầu mỡ

- Uống đủ từ 2-2,5 lít nước mỗi ngày.

- Hạn chế ăn muối, chỉ dưới 6g/ngày, nếu có tăng huyết áp thì chỉ 2-4g/ngày

Tăng huyết áp và bệnh mạch não

- Chế độ ăn hạn chế muối, giảm năng lượng và rượu có thể đủ để làm giảm huyết áp ở phần lớn đối tượng có tăng huyết áp nhẹ. Ở những người tăng huyết áp nặng chế độ ăn uống nói trên giúp giảm bớt sử dụng các thuốc hạ áp. Bên cạnh đó chế độ ăn nên giàu calci, kali, vitamin C, thay thế các chất béo của thịt bằng cá.

- Khuyến khích ăn nhóm thực phẩm giàu chất xơ: gạo lứt, gạo lứt ăn nhiều rau xanh, quả chín. Nên ăn quả chín dạng miếng/múi, không ép/xay hay vắt lấy nước để tăng cường chất xơ.

- Nên ăn các loại thực phẩm nhiều acid béo omega 3: cá hồi, cá thu...

- Không nên ăn mỡ, nội tạng động vật, các loại sản phẩm chế biến sẵn: cá hộp, thịt muối, dưa cà muối, các món kho, rim, muối, các loại nước sốt, nước chấm mặn...

- Không uống các loại đồ uống có cồn: bia, rượu...

Bệnh mạch vành

- Bệnh tim do mạch vành (coronary heart disease - CHD) là vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng ở các nước phát triển, chiếm hàng đầu trong các nguyên nhân gây tử vong.

- Chế độ ăn nhiều rau và trái cây tỏ ra có tác dụng bảo vệ cơ thể với bệnh mạch vành,

- Năng lượng do chất béo cung cấp không được vượt quá 30% tổng số năng lượng, sử dụng dầu thực vật, tăng sử dụng khoai, rau và trái cây. Các loại đường ngọt không cung cấp quá 10% tổng số năng lượng, còn năng lượng do protein nên đạt từ 10 - 15%.

Tiểu đường

- Người bị mắc bệnh tiểu đường cần có chế độ ăn chia thành nhiều bữa nhỏ

- Thực phẩm nên dùng: Gạo tẻ giã rồi, thịt nạc, cá, hải sản, dầu thực vật, rau xanh, hoa quả nên chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp như mận, roi, thanh long đỏ, ổi, nho, cam...

- Thực phẩm không nên dùng, hạn chế như: Gạo xay xát kỹ, bánh mì trắng, miến dong, bột sắn dây, khoai củ nên luộc chứ không nên nướng, không nên dùng các đồ uống có ga, hoa quả sấy khô, hoa quả có chỉ số đường cao như mít, hồng, nhãn, dưa hấu, mía...

Sỏi mật

- Chế độ ăn cho người sỏi mật cần tiêu thụ chất béo lành mạnh từ cá hồi, dầu oliu, dầu đậu nành, quả bơ hoặc các loại hạt như óc chó, hạnh nhân, vừng...

- Bệnh nhân bị sỏi mật nên ăn nhiều các loại rau xanh (khoảng 400 - 500g/ngày), hoa quả tươi có chứa đường fructose dễ hấp thu, ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, gạo nâu, bánh mì đen

- Bệnh nhân bị sỏi mật nên ăn nhiều các loại rau xanh (khoảng 400 - 500g/ngày), hoa quả tươi có chứa đường fructose dễ hấp thu, ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, gạo nâu, bánh mì đen

- Mọi người đều cần uống nhiều nước mỗi ngày để giúp đào thải bớt lượng độc tố tồn tại trong cơ thể

Xơ gan

- Tuyệt đối không uống rượu.

- Nên ăn ít nhất 4 bữa trong ngày (3 bữa ăn chính, 1-2 bữa ăn phụ), trong đó duy trì bữa ăn phụ vào buổi tối (khoảng 8-9 giờ tối) với thức ăn nhẹ hay thức uống,

- Ăn chất tinh bột đường (com, bún, miến...) nhiều hơn so với bình thường sẽ giúp gan đỡ trữ lại nguồn năng lượng bị hao hụt trong ngày.

- Lượng đạm (thịt, cá, đậu hũ...) cần ăn trong ngày cũng tương tự lúc bình thường: 80 - 100g cá (không tính xương), thịt nạc hoặc đậu hũ cho mỗi bữa ăn. Đạm từ cá và sữa có lợi cho người bệnh gan vì dễ tiêu hóa.

- Không cần giảm béo nhiều, ăn lượng vừa phải vì chất béo giúp hấp thu nhiều vitamin (A, D, E, K) và tham gia rất nhiều các hoạt động chức năng của cơ thể (tái tạo lại tế bào, miễn dịch, đông máu...). Chỉ ăn ít trong trường hợp khó tiêu hay vàng da ứ mật. Nên ăn chất béo từ cá (cá thu, trích, ngừ hoặc cá hồi) và từ các loại dầu ăn.

- Hạn chế thức ăn nhiều cholesterol, mỡ động vật (mỡ heo, bò, nội tạng hoặc da heo, gà, vịt).

- Tăng cường chất khoáng, chất xơ và vitamin từ rau, củ và trái cây tươi: 100 - 120g rau, củ cho mỗi bữa ăn, trái cây 200 -300g trong ngày.

Bệnh loãng xương

- Chọn thực phẩm nhiều canxi như sữa, các chế phẩm từ sữa như phô mai, sữa chua và các loại hải sản tôm, cua, cá, các loại rau lá xanh đậm.

- Đảm bảo cung cấp đủ dinh dưỡng đặc biệt là canxi trong bữa ăn hàng ngày. Nếu người trưởng thành cần 1000mg canxi/ngày thì từ 51 tuổi trở đi bạn cần cung cấp 1200mg canxi/ngày mới đủ lượng cơ thể cần.

- Để canxi hấp thu tốt nhất cần bổ sung vitamin D từ dinh dưỡng.

- Ăn đủ chất béo cơ thể cần từ 15 – 25% tổng năng lượng khẩu phần.

- Ăn muối vừa đủ, dưới 5gr/ngày.

- Không ăn đồ ăn nhanh, đồ hộp, thực phẩm chế biến sẵn.

- Không uống rượu bia, nước ngọt, nước có ga, trà và cà phê.

***TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- Dinh dưỡng lâm sàng nhà xuất bản Y học Hà Nội trang 28

- Tạp chí khoa học phổ thông- ủy Ban Nhân Dân TPHCM

Địa chỉ: <http://www.khoahocphothong.com.vn/dinh-duong-trong-mot-so-benh-man-tinh-2944.html>

- Dinh dưỡng dự phòng các bệnh mạn tính trang 14- nhà xuất bản Y Học Hà Nội

Địa chỉ sách

:https://tailieu.vn/docview/tailieu/2018/20181011/kimngan21051996/ebook_dinh_duong_du_phong_cac_benh_man_tinh_phan_1_3501.pdf?rand=773456

4. GIÁO DỤC SỨC KHỎE

DINH DƯỠNG VÀ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN ĐẾN KHỨU GIÁC VÀ VỊ GIÁC SAU MẮC COVID -19

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

- COVID-19 có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn và tình trạng dinh dưỡng, trong đó một số người bị giảm cân do ăn uống kém nhưng một số người lại tăng cân do ít vận động. Do đó, cần phải có một chế độ dinh dưỡng cân đối, hợp lý, lành mạnh để cải thiện tình trạng dinh dưỡng, góp phần phục hồi sức khỏe một cách toàn diện.

- Ở một số bệnh nhân COVID-19 có thể gặp phải tình trạng mất vị giác hoặc khứu giác, cũng là điều khiến bạn mất đi cảm giác ngon miệng. Chuyên gia dinh dưỡng Reisdorf khuyên các F0 bị mất vị giác là hãy ăn tất cả những gì mình có thể ăn được để đảm bảo dinh dưỡng, nhanh hồi phục.

1. Chế độ dinh dưỡng:

- Đảm bảo bạn được cung cấp đủ thực phẩm, ăn đủ 3 bữa chính, ăn ngay cả khi bị mệt, không muốn ăn. Nếu lượng ăn vào ít, không đủ thì nên chia nhỏ để ăn thành nhiều bữa hơn

. - Mỗi bữa ăn cần có đủ 4 nhóm thực phẩm , chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất như sau: Chất bột đường (ngũ cốc, khoai củ...); chất đạm (thịt, cá, tôm, trứng, sữa, đậu đỗ...); chất béo (dầu mỡ); vitamin và khoáng chất (rau xanh và quả chín...). Số lượng các nhóm thực phẩm tiêu thụ cân đối trong ngày theo khuyến nghị của tháp dinh dưỡng hợp lý cho các lứa tuổi.

- Nếu mệt mỏi, chán ăn, không ăn được đủ số lượng cần thiết thì bạn nên ăn uống thêm các loại sữa, sản phẩm bổ sung dinh dưỡng giàu năng lượng và giàu protein từ 1-3 lần/ngày. Đặc biệt cần ăn uống đầy đủ, phòng ngừa suy kiệt với những đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, người có bệnh nền, phụ nữ mang thai, cho con bú, trẻ nhỏ, ...

- Với người có bệnh nền, cần tuân thủ thuốc theo đơn và được hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp với tình trạng bệnh, tình trạng dinh dưỡng bởi các bác sĩ.

- Uống nhiều nước, trung bình 6-8 ly nước mỗi ngày. Hạn chế sử dụng nước ngọt đóng chai, rượu, bia, chất kích thích, ...

- Hạn chế ăn mặn, hạn chế chất béo và đường:

+ Nên ăn ít hơn 5g muối mỗi ngày (tương đương khoảng 1 thìa cà phê)

+ Nên ăn ít hơn 50g đường mỗi ngày (tương đương khoảng 12 thìa cà phê).

+ Lượng chất béo nên ít hơn 30% tổng năng lượng ăn vào. Chọn chất béo không bão hòa có trong cá, quả bơ, các loại hạt và trong dầu thực vật hơn là chất béo bão hòa (mỡ, bơ, ...) và chất béo chuyển hóa (bánh, kẹo, dầu qua xào rán nhiều lần, ...).

- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, thực hiện ăn chín, uống sôi. Đọc kỹ nhãn thực phẩm trước khi sử dụng.

- Đi khám tư vấn dinh dưỡng để được các nhân viên y tế tư vấn bổ sung vi chất dinh dưỡng cho phù hợp, an toàn

2. Lời khuyên khi bị giảm hoặc mất khứu giác (mùi) hoặc vị giác:

- Đảm bảo vệ sinh răng miệng tốt bằng cách đánh răng hai lần mỗi ngày.

- Thực hiện việc huấn luyện khứu giác, bao gồm ngửi một số thảo dược có mùi thơm (chanh, hoa hồng, đinh hương, bạch đàn...) trong 20 giây mỗi lần, hai lần một ngày.

- Sử dụng các loại thảo dược và gia vị như ớt, nước chanh và các loại thảo dược tươi để tăng thêm hương vị cho món ăn. Tuy nhiên cần lưu ý có thể làm trầm trọng thêm tình trạng trào ngược dạ dày thực quản với một số người, cần hạn chế sử dụng khi gặp vấn đề này.

***TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- Tài liệu hướng dẫn phục hồi chức năng và tự chăm sóc đối với một số bệnh liên quan sau mắc covid 19 (Ban hành kèm theo Quyết định số 1242/QĐ-BYT ngày 18/5/2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế). Dinh dưỡng và các vấn đề liên quan đến khứu giác, vị giác trang 14.

Địa chỉ : <https://luatvietnam.vn/y-te/quyet-dinh-1242-qd-byt-2022-huong-dan-phuc-hoi-chuc-nang-va-tu-cham-soc-cac-benh-co-lien-quan-sau-mac-covid-19-221252-d1.html>

5. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CÁCH PHÒNG TRÁNH BỆNH ĐẬU MÙA KHÍ

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Bệnh đậu mùa khí là gì:

- Đậu mùa khí là một bệnh do virus đậu mùa khí gây ra. Đây là bệnh lây nhiễm từ động vật do virus gây ra, có nghĩa là bệnh có thể lây lan từ động vật sang người. Bệnh cũng có thể lây truyền giữa người với người.

- Bệnh này được gọi là bệnh đậu mùa khí vì bệnh được phát hiện lần đầu tiên ở những đàn khỉ được nuôi để nghiên cứu vào năm 1958. Sau đó bệnh mới được phát hiện ở người vào năm 1970.

2. Biểu hiện của bệnh:

- Người có triệu chứng phát ban cấp tính không rõ nguyên nhân

- Các tổn thương ngoài da có thể dao động từ một cho đến vài nghìn. Giai đoạn đầu, các tổn thương phẳng sau đó hình thành mụn nước, mụn mủ trước khi đóng vảy, khô lại và bong vảy, và hình thành một lớp da mới.

- Có 1 trong các triệu chứng sau:

- + Đau đầu
- + sốt trên 38.5 °c
- + Nổi hạch(sưng hạch bạch huyết)
- + Đau đầu, đau lưng, đau nhức cơ thể
- + Mệt mỏi

3. Biến chứng và hậu quả của bệnh:

- Trong hầu hết các trường hợp, triệu chứng của bệnh đậu mùa khí tự mất đi trong vài tuần nhưng ở một số người, chúng có thể dẫn đến các biến chứng y khoa và thậm chí là tử vong. Trẻ sơ sinh, trẻ em và bệnh nền là suy giảm miễn dịch có thể có nguy cơ gặp triệu chứng nặng hơn và tử vong