

# BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG

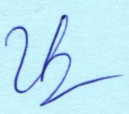
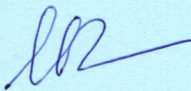


## TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHUYÊN NGÀNH HỒI SỨC CẤP CỨU

Mã số: TLGDSK.01.DDHS

Lần ban hành: 01

Ngày ban hành: 10/08/2023

|           | Người viết                                                                          | Người kiểm tra                                                                      | Người phê duyệt                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Họ và tên | Phạm Thị Thảo                                                                       | Nguyễn Thị Hồng                                                                     | Đinh Văn Thuận                                                                        |
| Ký        |  |  |  |
| Chức danh | CNĐĐ                                                                                | CNHS                                                                                | BS.CKI                                                                                |





|                                                                                   |                                                                    |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b>BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG</b>                                   | Mã số: TLGDSK.01.ĐDHS     |
|                                                                                   | <b>TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE<br/>CHUYÊN NGÀNH HỒI SỨC CẤP CỨU</b> | 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](http://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**

| <b>STT</b> | <b>NỘI DUNG</b>                                              | <b>TRANG</b> |
|------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | Giáo dục sức khỏe Dinh dưỡng cho bệnh nhân tăng huyết áp     | 5-7          |
| 2          | Giáo dục sức khỏe Dinh dưỡng cho người lớn thừa cân, béo phì | 8-9          |
| 3          | Giáo dục sức khỏe Dinh dưỡng cho bệnh nhân xơ gan            | 10-11        |
|            | <b>Tổng số tài liệu GDSK: 03.</b>                            |              |

## **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 DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN TĂNG HUYẾT ÁP**

## **I. ĐỐI TƯỢNG:**

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

## **II. THỜI GIAN:**

- 30 phút

## **III. NỘI DUNG:**

### **1. Tăng huyết áp là gì:**

- Tăng huyết áp là tình trạng tăng liên tục của huyết áp tâm thu lúc nghỉ ( $\geq 130\text{mmHg}$ ) hoặc huyết áp tâm trương lúc nghỉ ( $\geq 80\text{mmHg}$ ). hoặc cả hai.

### **2. Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị tăng huyết áp:**

- Làm hạn chế tăng huyết áp, duy trì được huyết áp mục tiêu và giúp làm ổn định huyết áp (huyết áp mục tiêu cần đạt là  $< 130/80\text{ mmHg}$  và người bệnh vẫn dung nạp được theo quy định của Hội Tim mạch Việt Nam).
- Giảm tối đa nguy cơ tim mạch như: nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

### **3. Nguyên tắc dinh dưỡng trong điều trị tăng huyết áp:**

- Ăn đủ, đa dạng các nhóm bột đường, đạm, chất béo, rau quả để đảm bảo đủ năng lượng cho cơ thể
- Ăn nhạt, hạn chế lượng muối và gia vị mặn đưa vào cơ thể
- Lượng chất xơ cung cấp từ khẩu phần ăn khoảng  $14\text{g}/1000\text{kcal}$ .
- Lượng natri:  $1600 - < 2000\text{mg}/\text{ngày}$ .
- Cung cấp đủ vitamin và khoáng chất, đặc biệt là acid folic, vitamin B12, vitamin B6, vitamin D.
- Ưu tiên chế biến thức ăn thanh đạm, dưới dạng luộc, hấp
- Nhu cầu năng lượng:  $30 - 35\text{ Kcal}/\text{kg}$  cân nặng/ngày.
- + Protein:  $15 - < 20\%$  tổng năng lượng.
- + Lipid:  $20 - 25\%$  tổng năng lượng.



- + Glucid: tỷ lệ phù hợp với tổng năng lượng.
- + Quản lý cân nặng bệnh nhân phù hợp, nếu bệnh nhân béo phì nên giảm cân.

#### 4. Lựa chọn thực phẩm cho người bệnh tăng huyết áp:

##### 4.1. Các loại thực phẩm nên dùng:

- Khuyến khích ăn nhóm thực phẩm giàu chất xơ: gạo lứt, đa dạng các loại rau, quả chín (tối thiểu 300g rau và 200g quả tươi). Ưu tiên các loại rau và trái cây giàu kali vì kali có tác dụng tốt cho tim mạch, hỗ trợ phòng ngừa cao huyết áp (chuối, bơ, dưa hấu, nước dừa tươi, khoai lang, rau cải xanh, bí...). Nên ăn quả chín dạng miếng/múi, không ép/xay hay vắt lấy nước để tăng cường chất xơ.

- Thực đơn đa dạng các loại thịt, cá, tôm, cua đặc biệt nên ăn cá 2-3 lần/tuần, có thể thay thế đạm thực vật như đậu phụ, các loại chế phẩm từ đậu để thay thế một phần lượng đạm cung cấp từ động vật trong ngày.

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

##### 4.2. Các loại thức phẩm hạn chế dùng:

- Không nên ăn mỡ, da các loại động vật, 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 ăn nhiều các thực phẩm chiên rán nhiệt độ cao, hoặc các đồ ăn nhanh: mì tôm, xúc xích, khoai tây chiên, KFC...

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

- Không dùng các chất kích thích: cà phê, đồ uống có gas.

\* Thực đơn mẫu:

| Giờ ăn      | Thực đơn số 1                                        | Thực đơn số 2                                       |
|-------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 6h30- 7h00  | Phở bò<br>Bánh phở :180g<br>Thịt bò 40g<br>Dầu ăn 5g | Bún thịt<br>Bún: 200g<br>Thịt lợn: 40g<br>Dầu ăn 5g |
| 11h30-12h00 | Cơm: 2 lưng bát (Gạo tẻ 100g)                        | Cơm: 2 lưng bát (Gạo tẻ 100g)                       |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | Cá quả kho: Cá quả 80g<br>Rau cải xanh luộc:<br>Cải xanh: 200g<br>Canh cải xanh nấu thịt:<br>Cải xanh: 30g<br>Thịt băm: 5g<br>Chuối tiêu 1 quả: 100g                                                                       | Thịt băm viên sốt cà chua:<br>Thịt nạc vai: 40g<br>Cà chua: 10g<br>Nộm rau muống:<br>Rau muống: 150g<br>Lạc vừng: 10g<br>Thanh long: 150g                                                   |
| 17h30-18h00                                                                                         | Cơm: 1 lưng bát con (Gạo tẻ 50g)<br>Thịt lợn rim tiêu: thịt lợn nạc 70g<br>Su hào luộc chấm muối vừng:<br>Su hào: 200g<br>Muối vừng: 5g<br>Canh rau ngót nấu thịt:<br>Rau ngót: 30g<br>Thịt nạc: 5g<br>Bưởi: 150g ( 3 múi) | Cơm: 1 lưng bát con (Gạo tẻ 50g)<br>Cá sốt cà chua:<br>Cá 80g<br>Cà chua: 10g<br>Bắp cải luộc: 200g<br>Canh hến nấu chua:<br>Hến: 10g ( phần ăn được)<br>Cà chua: 15g<br>Cam: 100g ( ½ quả) |
| 21h00                                                                                               | Sữa công thức: 150 ml (pha chuẩn)                                                                                                                                                                                          | Sữa công thức: 150 ml (pha chuẩn)                                                                                                                                                           |
| <b>Giá trị dinh dưỡng của thực đơn</b><br>Năng lượng: 1600-1700Kcal; Protein: 60-65g; Lipid: 33-35g |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |

**\* TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- Dinh dưỡng lâm sàng - Nhà xuất bản Y học Hà Nội 2019 trang 132
- Trang web: <http://viendinhduong.vn> – Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh tăng huyết áp. BS.TS. Nguyễn Trọng Hưng- Viện Dinh Dưỡng. Cập nhật: 11/01/2018.

**Địa chỉ: <http://viendinhduong.vn/vi/tin-tuc/che-do-dinh-duong-cho-nguoi-benh-tang-huyet-ap.html>**

## **2. GIÁO DỤC SỨC KHỎE DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI LỚN THỪA CÂN BÉO PHÌ**

### **I. ĐỐI TƯỢNG:**

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

### **II. THỜI GIAN:**

- 30 phút

### **III. NỘI DUNG:**

#### **1. Khái niệm về thừa cân béo phì:**

- Thừa cân béo phì nghĩa là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân gây ra nhiều nguy hại tới sức khỏe.

- Bệnh thừa cân, béo phì được phân loại bằng chỉ số khối cơ thể BMI. Chỉ số khối cơ thể được tính dựa trên chiều cao và trọng lượng cơ thể. Chỉ số khối cơ thể (BMI) sẽ được tính theo công thức: trọng lượng cơ thể của 1 người (tính bằng kg) chia cho bình phương chiều cao (tính bằng mét).

- Theo phân loại của Tổ chức Y tế thế giới, một người trưởng thành, trừ người có thai nếu có chỉ số BMI trong khoảng 25 – 29,9 được xem là thừa cân

#### **2. Vai trò của dinh dưỡng đối với người thừa cân, béo phì:**

- Một chế độ dinh dưỡng khoa học sẽ cung cấp cho cơ thể đủ chất dinh dưỡng, giúp chúng ta có sức khỏe tốt, cân nặng và chiều cao hợp lý. Từ đó, tăng khả năng miễn dịch, giảm nguy cơ mắc bệnh

#### **3. Dinh dưỡng cho người lớn thừa cân béo phì gồm:**

- Người béo phì nên ăn nhiều rau xanh, quả chín ít ngọt, đặc biệt các thực phẩm chứa nhiều chất xơ

- Thay đổi thói quen chế biến, ưu tiên dùng các cách chế biến như hấp, luộc thực phẩm để giữ lại chất dinh dưỡng tối đa, hạn chế dùng dầu mỡ

- Chọn các loại sữa không đường, sữa đậu nành, các thực phẩm có calo thấp.

- Chọn các loại bánh không đường dành cho người béo phì, sữa chua.



- Các tinh bột an toàn như gạo lứt, ngũ cốc nguyên hạt, khoai lang.
- Ăn các thực phẩm không có mỡ như ức gà, trứng gà.
- Ăn đồ ăn chất béo an toàn như, các loại hạt đậu xanh, đậu nành, hạt óc chó.
- Uống đủ nước mỗi ngày 2 lít.
- Ăn nhiều vào buổi sáng, hạn chế ăn vặt, không ăn đêm. Ăn chậm nhai kỹ sẽ giúp bạn no lâu hơn.
- Ăn đều đặn tránh để đói, vì khi đói bạn sẽ lại ăn nhiều nạp năng lượng vào cơ thể dư thừa làm tích lũy mỡ.
- Chia nhỏ bữa ăn thành nhiều bữa như 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ xen kẽ, mỗi bữa chỉ nên ăn ít để cơ thể dễ tiêu hóa và hấp thu.
- Chia nhỏ bữa ăn sẽ giúp cơ thể dễ tiêu hóa
- Bên cạnh đó, thừa cân béo phì ở người lớn nên xây dựng cho bản thân những phương pháp như sau để có thể đưa cân nặng về chỉ số bình thường:
  - Thay đổi cách sống: Cách giảm cân thành công nhất là kết hợp giữa chế độ ăn và luyện tập thể dục, giảm năng lượng ăn vào và tăng năng lượng tiêu hao
  - Hoạt động cơ thể: Để tránh thừa cân béo phì bạn cần phải tập thể dục thường xuyên, có thể chọn tập gym, chạy bộ, nhảy dây, bơi lội, đạp xe để đốt cháy calo nạp vào cơ thể mỗi ngày Bạn cần năng động, tăng các hoạt động công việc hơn nhưng vẫn phải đảm bảo sức khỏe.
  - Thừa cân béo phì ở người lớn nói riêng và mọi độ tuổi nói chung đều làm bạn cảm thấy mệt mỏi trong cuộc sống hằng ngày, vì thế bạn cần chăm sóc bản thân để có sức khỏe ổn định. Hãy lựa chọn chế độ dinh dưỡng hợp lý để tận hưởng cuộc sống tốt đẹp hơn.

**\* TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- *Dinh dưỡng lâm sàng - Nhà xuất bản Y học Hà Nội 2019 trang 258*
  - *Trang thông tin sức khỏe, dinh dưỡng cho người thừa cân béo phì cập nhật 23h40 phút ngày 5/4/2020*
- Địa chỉ: <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/dinh-duong-cho-nguoi-lon-bi-thua-can-beo-phi/>

### **3. GIÁO DỤC SỨC KHỎE DINH DƯỠNG CHO BỆNH XƠ GAN**

#### **I. ĐỐI TƯỢNG:**

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

#### **II. THỜI GIAN:**

- 30 phút

#### **III. NỘI DUNG:**

##### **1. Xơ gan là gì:**

- Xơ gan là một bệnh mạn tính của gan được đặc trưng bởi sự thay thế mô gan bằng mô xơ, sẹo và sự thành lập các nốt tân sinh dẫn đến mất chức năng gan

##### **2. Vai trò của dinh dưỡng đối với bệnh nhân xơ gan:**

- Giúp cải thiện chức năng gan.
- Hồi phục tế bào gan, tránh biến chứng hội chứng não - gan

##### **3. Chế độ ăn cho người bị xơ gan**

- *Chế độ ăn giàu đạm:* Nếu được tư vấn một chế độ giàu protein, thực phẩm nên có trong các bữa ăn bao gồm: thịt lợn, thịt gia cầm, hải sản, trứng, sữa, sữa chua, pho-mai, các loại hạt, đỗ, các loại đậu và sản phẩm từ đậu nành. Các bác sĩ có thể đề nghị bạn bổ sung protein đặc biệt như acid amin chuỗi nhánh BCAA (branched-chain amino acids) dưới dạng các chế phẩm chuyên biệt cho gan.

- *Chế độ ăn ít muối:* Nếu bác sĩ tư vấn chế độ ăn ít muối thì không nên thêm muối vào các món ăn thường ngày và cũng nên tránh các thức ăn hoặc thực phẩm chế biến nhiều muối và gia vị như cà muối, dưa muối,... Chế độ ăn nhiều muối sẽ làm cơ thể giữ nhiều nước, gây phù và dịch sẽ tích lũy trong bụng.

- *Nước uống:* Hầu hết người xơ gan không cần hạn chế uống nước, trừ khi lượng natri của cơ thể ở mức dưới 125mmol/L. Thường bác sĩ sẽ yêu cầu hạn chế uống nước hàng ngày khi xơ gan tiến triển. Kể cả khi hạn chế nước, lượng nước tối thiểu hàng ngày bạn uống vẫn phải đạt 800- 1000ml.



- *Chế độ nhiều bữa nhỏ*: Hầu hết những người mắc bệnh gan đang tiến triển nên ăn nhiều bữa nhỏ mỗi ngày, nhất là khi đã có tình trạng chán ăn và ăn ít. Bệnh nhân có thể ăn 6- 8 bữa ăn nhỏ mỗi ngày và có 1 bữa ăn nhẹ gồm ít đạm và carbohydrate (đường phức) như cơm, bún, miến, khoai... trước khi đi ngủ. Nên nhớ là không bỏ ăn quá 7- 8 tiếng.

\* Bên cạnh đó, thay đổi lối sống đóng một vai trò quan trọng trong làm chậm tiến triển bệnh xơ gan và tăng cường sức khỏe tổng thể. Bệnh nhân xơ gan cần tích cực:

- *Duy trì trọng lượng khỏe mạnh*: Một số dạng bệnh gan bao gồm xơ gan liên quan đến sự tích tụ chất béo.

- *Giảm nguy cơ bị viêm gan*: Không dùng chung kim tiêm, đảm bảo rằng bạn đã chủng ngừa viêm gan B và C đồng thời phải nhận thức được nguy cơ viêm gan khi đi du lịch nước ngoài.

- *Tránh nhiễm khuẩn*: Xơ gan làm giảm sức đề kháng chống lại tình trạng nhiễm trùng. Tránh những người bị bệnh lây nhiễm và rửa tay thường xuyên.

- *Không hút thuốc lá*: Các thành phần có trong khói thuốc lá chất độc cho gan.

- *Tránh các hành vi tình dục nguy hiểm*: Tránh có nhiều bạn tình và quan hệ tình dục không được bảo vệ vì có thể làm tăng nguy cơ viêm gan do virus và các bệnh nhiễm trùng khác.

- *Quản lý tốt các chỉ số sức khỏe khác*: Kiểm soát huyết áp, cholesterol và đường máu bởi vì tất cả các rối loạn các chỉ số vừa nêu đều có thể gây hại cho gan.

- *Tránh các loại thuốc có hại*: Chú ý tránh các thuốc được chuyển hóa qua gan vì một số loại thuốc có thể làm nặng tình trạng bệnh gan đang sẵn có./

#### **\* TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- *Dinh dưỡng lâm sàng - Nhà xuất bản Y học Hà Nội 2019 trang 192*

- *Cổng thông tin điện tử, Sở Y Tế Nam Định: Chế độ ăn cho bệnh nhân xơ gan cập nhật 10h9 phút 19/7/2019*

- *Địa chỉ: <https://soyte.namdinh.gov.vn/home/hoat-dong-nganh/giao-duc-suc-khoe/che-do-an-cho-nguoi-bi-xo-gan-426>*