

VI CHẤT DINH DƯỠNG NÀO CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE TIM MẠCH?

1. Chế độ ăn giàu vi chất dinh dưỡng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Chế độ ăn uống lành mạnh, giàu chất chống oxy hóa mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhưng lợi ích chính xác của những vi chất dinh dưỡng này đối với sức khỏe tim mạch còn không nhất quán.

Giờ đây, các nhà nghiên cứu đã xem xét một cách có hệ thống tổng cộng 884 nghiên cứu có sẵn cho đến nay về các vi chất dinh dưỡng, được dùng dưới dạng thực phẩm bổ sung, giúp chúng ta có cái nhìn rõ ràng hơn về vấn đề này.



Các nhà khoa học đã xác định được một số vi chất dinh dưỡng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch cũng như những vi chất không mang lại lợi ích hoặc thậm chí có tác động tiêu cực. Hơn 883.000 bệnh nhân đã tham gia vào các nghiên cứu kết hợp.

GS. TS. Simin Liu, Đại học Brown cho biết: Lần đầu tiên, chúng tôi đã phát triển một bản đồ tích hợp toàn diện, dựa trên bằng chứng để mô tả và định lượng tác động tiềm ẩn của các chất bổ sung vi chất dinh dưỡng đối với kết quả chuyển hóa tim mạch. Nghiên cứu của chúng tôi nhấn mạnh tầm quan trọng của sự đa dạng vi chất dinh dưỡng và sự cân bằng giữa lợi ích và rủi ro đối với sức khỏe.

Ông cho biết, những phát hiện này có thể được sử dụng làm cơ sở cho các thử nghiệm lâm sàng trong tương lai để nghiên cứu sự kết hợp cụ thể của các vi chất dinh dưỡng và tác động của chúng đối với sức khỏe tim mạch.

2. Các vi chất dinh dưỡng tốt cho tim

Bổ sung chất chống oxy hóa từ lâu đã được cho là có vai trò đối với sức khỏe của tim. Đó là vì những chất dinh dưỡng này có tác dụng làm giảm stress oxy hóa, một tác nhân gây ra nhiều bệnh tim mạch.

Chế độ ăn uống lành mạnh cho tim như chế độ ăn Địa Trung Hải và Phương pháp ăn kiêng để ngăn chặn tăng huyết áp (DASH) có các loại thực phẩm giàu chất chống oxy hóa tự nhiên. Tuy nhiên, kết

VI CHẤT DINH DƯỠNG NÀO CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE TIM MẠCH?

qua từ các nghiên cứu về chất bổ sung chất chống oxy hóa không nhất quán. Đó là lý do tại sao phương pháp này vẫn chưa được áp dụng rộng rãi trong phòng ngừa bệnh tim mạch.

Giáo sư Liu cho biết: "Nghiên cứu về bổ sung vi chất dinh dưỡng chủ yếu tập trung vào tác dụng đối với sức khỏe của một hoặc một số loại vitamin và khoáng chất. Chúng tôi quyết định thực hiện một cách tiếp cận toàn diện và có hệ thống về tất cả các vi chất dinh dưỡng, bao gồm cả chất phytochemical và chất bổ sung chống oxy hóa cũng như tác động của chúng đối với các yếu tố nguy cơ tim mạch cũng như nhiều bệnh tim mạch.

Các nhà nghiên cứu đã xem xét, đánh giá 27 loại chất bổ sung chống oxy hóa khác nhau. Họ tìm thấy bằng chứng một số mang lại lợi ích tim mạch, bao gồm:

- *Axit béo omega-3, làm giảm tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch;*
- *Axit folic, làm giảm nguy cơ đột quỵ;*
- *Coenzyme Q10, một chất chống oxy hóa, giúp giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân;*
- *Axit béo omega-6, L-citrulline, L-arginine, quercetin, vitamin D, kẽm, magiê, axit alpha-lipoic (ALA), catechin, flavanol... cũng cho thấy bằng chứng giảm nguy cơ tim mạch.*

Tuy nhiên, không phải tất cả các chất bổ sung đều có lợi. Vitamin C, vitamin D, vitamin E và selen cho thấy không có tác dụng đối với kết quả bệnh tim mạch lâu dài hoặc nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Theo các nhà nghiên cứu, những phát hiện này chỉ ra sự cần thiết của các biện pháp can thiệp chế độ ăn uống dựa trên độ chính xác, được cá nhân hóa hơn, liên quan đến sự kết hợp cụ thể của các chất bổ sung có lợi.

Giáo sư Liu cũng cho biết: "Việc xác định hỗn hợp tối ưu của các vi chất dinh dưỡng là rất quan trọng, vì không phải tất cả đều có lợi, thậm chí một số có thể có tác động có hại."



Những thực phẩm chứa vi chất dinh dưỡng là ‘khắc tinh’ của bệnh cúm

Nhiều nghiên cứu cho thấy có nhiều chất dinh dưỡng trong thực phẩm có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch hoặc giúp giảm các triệu chứng của bệnh cúm.

Nhóm nghiên cứu thuộc Khoa Dinh dưỡng, Đại học Harvard Trường Y tế Công cộng TH Chan và Khoa Y tế và Dân số Toàn cầu, Trường Y tế Công cộng Harvard TH Chan Hoa Kỳ đã công bố kết quả nghiên cứu về hiệu quả của việc bổ sung vi chất dinh dưỡng đối với bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác ở người lớn.



Nhóm tác giả cho biết nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính là một trong số những nguyên nhân hàng đầu gây bệnh tật và tử vong trên toàn cầu. Một số vi chất dinh dưỡng đã được chứng minh là điều chỉnh chức năng miễn dịch và ảnh hưởng đến nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của một số bệnh truyền nhiễm.

Các nhà nghiên cứu đã xem xét một cách có hệ thống các bằng chứng về tác động của việc bổ sung vi chất dinh dưỡng để giảm sự xuất hiện của nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính và rút ngắn thời gian mắc các triệu chứng ở người lớn. Các phân tích tổng hợp tác động ngẫu nhiên đã được tiến hành để ước tính tác động tổng hợp của vitamin D, vitamin C, kẽm và bổ sung đa vi chất dinh dưỡng đối với sự xuất hiện của nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính và thời gian của các triệu chứng nhiễm bệnh. Bổ sung vi chất dinh dưỡng có thể ngăn ngừa (vitamin D và C) và điều trị (vitamin D, C và kẽm) đối với nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, bao gồm cả nhiễm SARS-CoV-2.

Những vi chất dinh dưỡng phòng cúm có trong những thực phẩm nào?

Theo TS. BS Phạm Thị Bích Thủy, Bệnh viện Tai Mũi Họng Trung ương: Đối với những người mắc bệnh cúm cơ thể thường rất mệt mỏi, ăn không ngon miệng, chán ăn. Nếu để tình trạng chán ăn kéo dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe. Vì vậy, người bệnh cùng với việc điều trị theo chỉ định của bác sĩ, cần chú ý bổ sung dinh dưỡng để nhanh hồi phục bằng cách: Ăn uống đủ chất dinh dưỡng với những thức ăn dễ tiêu. Chú ý uống nhiều nước, ăn nhiều rau quả, trái cây tươi chứa nhiều vitamin C (chanh, cam, quýt...) và bổ sung vitamin để tăng cường sức đề kháng chống lại virus gây bệnh.

Ăn uống lành mạnh quanh năm là một cách tuyệt vời để tăng cường khả năng miễn dịch, từ đó có thể giúp ngăn ngừa bệnh cúm. Mặc dù không có nghiên cứu chắc chắn chính xác nào với những loại

Những thực phẩm chứa vi chất dinh dưỡng là 'khắc tinh' của bệnh cúm

thực phẩm cụ thể có thể chống lại virus gây bệnh cúm, nhưng có nhiều chất dinh dưỡng trong thực phẩm có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch hoặc giúp giảm các triệu chứng của bệnh cúm.

Vitamin D

Theo nhiều nghiên cứu, loại vitamin và hormone hòa tan trong chất béo này có tác dụng chống viêm bằng cách ngăn chặn hoạt động quá mức của hệ thống miễn dịch. Một số loại thực phẩm giàu vitamin D, bao gồm dầu gan cá, cá hồi, cá trích, dầu gan cá tuyết, cá mòi, cá ngừ đóng hộp, cá hồi, nước cam...

Kẽm

Kẽm được coi là một trong những khoáng chất quan trọng nhất. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các đặc tính chống oxy hóa và chống viêm của nó có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, có thể hỗ trợ sức khỏe của mắt và rất cần thiết cho sức khỏe miễn dịch. Ngoài ra, kẽm là một khoáng chất thiết yếu có đặc tính chống viêm có thể có lợi cho những người bị COVID-19. Một số loại thực phẩm giàu kẽm như thịt bò xay, sô cô la đen, hàu, hải sản, bí ngô, đậu lăng...

Vitamin C

Theo Tiến sĩ Adrienne Youdim, một bác sĩ nội khoa chuyên về giảm cân và dinh dưỡng: Duy trì một chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả là rất quan trọng vì chúng chứa nhiều vitamin và khoáng chất bao gồm vitamin A, C, magiê và kẽm trong số những loại khác. Ngoài ra, chất chống oxy hóa và polyphenol được tìm thấy trong một số loại trái cây và rau cũng tăng cường khả năng miễn dịch, giảm viêm và tăng cường sức khỏe trao đổi chất - tất cả đều quan trọng trong thời gian bị nhiễm trùng.

Vitamin C là một loại vitamin chống oxy hóa, hỗ trợ sức khỏe miễn dịch ở mọi người ở mọi lứa tuổi và được biết là giúp giảm nguy cơ viêm phổi. Các nghiên cứu trên động vật và con người đã phát hiện ra rằng vitamin C có thể làm giảm căng thẳng oxy hóa, cải thiện chức năng nội mô để bảo vệ chống lại bệnh tim và hỗ trợ phục hồi sau cảm lạnh thông thường. Một số loại thực phẩm tự nhiên giàu vitamin C như ổi, sơ ri, kiwi, súp lơ, cam, quýt, cà chua đóng hộp...

Ngoài ra, một chế độ ăn uống tăng cường miễn dịch cần bổ sung nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa khác nhau như:

- Selen có nhiều trong hải sản, trứng và sữa
- Sắt trong thịt nạc, đậu trắng và các loại hạt

Protein

- trong đậu, các loại hạt và thịt gia cầm
- Men vi sinh có trong kefir, sữa chua và kim chi
- Prebiotic trong tỏi, hành tây và tỏi tây

Ngoài chế độ ăn lành mạnh trên, nếu mắc cúm gia cầm, bạn có thể điều trị các triệu chứng cúm gia cầm giống như cách bạn điều trị các triệu chứng cúm theo mùa. Dùng thuốc nên theo đơn của bác sĩ. Chú ý uống nhiều nước, ăn đủ chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi nhiều. Rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và cẩn thận để không truyền bất kỳ virus nào cho người khác



BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM HÀNG NGÀY

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng. Thiếu vi chất dinh dưỡng là tình trạng phổ biến ở trẻ em vùng dân tộc thiểu số và miền núi

Biểu hiện của thiếu vi chất dinh dưỡng

ThS. BS Nguyễn Văn Tiến, Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, vitamin, chất khoáng có nhiều vai trò sinh học, tham gia vào các quá trình chuyển hóa trong cơ thể. Chất khoáng là thành phần quan trọng cấu tạo nên cơ thể (canxi và photpho là thành phần chính của xương và răng), có nhiều tác dụng trong các chức phận sinh lý và chuyển hóa của cơ thể, duy trì áp lực thẩm thấu. canxi và photpho là thành phần chính của xương và răng. Vì vậy, thiếu chất khoáng sẽ sinh ra nhiều bệnh.

Thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt

Sắt là thành phần của huyết sắc tố, tham gia vào quá trình vận chuyển oxy và giữ vai trò quan trọng trong hô hấp tế bào. Thiếu sắt gây thiếu máu. Đây là tình trạng thường gặp ở trẻ em và phụ nữ khi có thai.

Khi bị thiếu máu thường có biểu hiện da xanh, niêm mạc môi, lưỡi, mắt, nhợt nhạt. Trẻ thiếu máu kém hoạt bát, học kém, thiếu tập trung hay buồn ngủ. Khi bị thiếu máu nặng, trẻ hay bị viêm nhiễm đường hô hấp và các bệnh nhiễm khuẩn.

Phụ nữ có thai khi bị thiếu máu làm tăng nguy cơ đẻ non, tăng tỷ lệ mắc bệnh của mẹ và con. Những bà mẹ bị thiếu máu có nguy cơ sinh con nhẹ cân và dễ bị băng huyết khi sinh.

Sắt được cung cấp cho cơ thể từ hai nguồn thức ăn, thức ăn động vật: thịt bò, lòng đỏ trứng gà, tim, gan, bầu dục, cá, và thức ăn thực vật: đậu, đỗ, rau lá xanh, mộc nhĩ, nấm hương... Để tăng hấp thu sắt nên ăn hoa quả chín để cung cấp nhiều vitamin C.

Còi xương do thiếu canxi và vitamin D

Trong cơ thể canxi có vị trí đặc biệt, 98% canxi nằm ở xương và răng, vì vậy canxi rất cần thiết với trẻ em có bộ xương đang phát triển. Thiếu canxi có thể dẫn đến bệnh còi xương ở trẻ nhỏ và loãng xương ở người lớn. Bệnh còi xương ở trẻ em chủ yếu là do thiếu vitamin D, thiếu vitamin D sẽ làm giảm hấp thu canxi ở ruột, cơ thể sẽ huy động canxi ở xương vào máu gây rối loạn quá trình khoáng hóa xương.

Biểu hiện sớm của còi xương là trẻ hay quấy khóc, nôn trớ, ngủ không yên giấc, hay ra mồ hôi trộm, rụng tóc, thóp rộng chậm liền, bờ thóp mềm, đầu to, răng mọc chậm, lồng ngực dô, chậm biết ngồi, biết đi, biến dạng xương (chân vòng kiềng, chửa bát).

Các biến dạng của xương làm giảm chiều cao của trẻ. Các thực phẩm có nhiều canxi: tôm, tép, cua, cá, sữa, phomai, rau giền, rau mồng tơi... vitamin D có nhiều trong dầu gan cá, cá biển, gan, trứng gà.

Bướu cổ, đần độn do thiếu I-ốt

I-ốt là vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho sự phát triển của cơ thể, cần cho tổng hợp hormone tuyến giáp, duy trì thân nhiệt, phát triển xương, quá trình biệt hóa và phát triển của não và hệ thần



BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM HÀNG NGÀY

kinh trong thời kỳ bào thai.

Khi cơ thể bị thiếu iốt, tuyến giáp làm việc nhiều hơn để tổng hợp thêm nội tiết tố giáp trạng nên tuyến giáp to lên, gây ra bướu cổ.

Ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai có thể gây sảy thai, thai chết lưu, đẻ non. Khi thiếu iốt nặng trẻ sinh ra có thể bị đần độn với tổn thương não vĩnh viễn.

Trẻ sơ sinh bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay, chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác. Trẻ bị thiếu iốt chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, nói ngọng, ngễnh ngãng, học kém, thiếu năng trẻ có thể bị đần độn. N

Nhu cầu iốt ở trẻ em khoảng 90mcg-120 mcg/ ngày. Các thực phẩm có nhiều iốt là các loại cá biển, rong biển, rau cải xoong, tảo...



Suy dinh dưỡng, thấp còi do thiếu kẽm

Kẽm tham gia vào thành phần của trên 300 enzym của cơ thể. Là chất xúc tác không thể thiếu được của ARN-polymerasa, có vai trò quan trọng trong quá trình nhân đôi AND và tổng hợp protein thúc đẩy quá trình tăng trưởng. Ngoài ra kẽm có vai trò quan trọng tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể chuyển hóa năng lượng, hình thành các tổ chức. Thiếu kẽm làm trẻ chậm lớn, biếng ăn, giảm sức đề kháng hay mắc bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu chảy, suy dinh dưỡng và chậm phát triển chiều cao.

Thiếu kẽm còn gây ảnh hưởng xấu đến tinh thần làm dễ nổi cáu. Một nghiên cứu của Nhật bản cho thấy thiếu kẽm làm trẻ dễ bị mắc bệnh tự kỷ.

Nhu cầu kẽm của trẻ dưới 1 tuổi là 5mg/ngày, ở trẻ 1-10 tuổi khoảng 10mg/ngày, thanh thiếu niên và người trưởng thành khoảng 15mg/ngày đối với nam và 12mg/ngày đối với nữ. Thực phẩm có nhiều kẽm: lòng đỏ trứng gà, sò, trai, hến, lươn, ốc, củ cải, đậu tương (đậu nành).

Thiếu vitamin A và bệnh khô mắt

Vitamin A có vai trò quan trọng đặc biệt đối với trẻ nhỏ. Giúp trẻ tăng trưởng và phát triển bình thường, tăng cường khả năng miễn dịch, bảo vệ các biểu mô giác mạc, da, niêm mạc.

Khi thiếu trẻ chậm lớn, còi cọc, hay bị mắc các bệnh nhiễm trùng như tiêu chảy, viêm đường hô hấp, thiếu nặng đưa đến khô loét giác mạc, dẫn đến mù lòa. Nhu cầu vitamin A ở trẻ em khoảng 400-500mcg/ngày.

Các thực phẩm có nhiều vitamin A như: thịt, gan, trứng gà, sữa, lươn... Rau có màu xanh sẫm, quả có màu vàng, đỏ (gấc, cà rốt, bí đỏ, xoài, đu đủ) có nhiều beta carotene (tiền vitamin A).

Làm gì để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng?

Sử dụng đa dạng các loại thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày góp phần phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

Giải pháp quan trọng và bền vững để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng là bữa ăn hàng ngày cung cấp đủ nhu cầu cơ thể bằng các thực phẩm nguồn gốc động và thực phẩm từ tự nhiên. Vì vậy,

BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG BẰNG THỰC PHẨM HÀNG NGÀY

cần ăn đa dạng, phối hợp, thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm từ 15-20 loại thực phẩm hàng ngày.

Thường xuyên sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng, có sự phối hợp cân đối giữa nguồn chất đạm động vật và thực vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, hải sản... đậu, đỗ...).

Ngoài ra, nên ăn cả dầu thực vật và mỡ động vật ở tỷ lệ cân đối trong khẩu phần. Tăng cường ăn vùng lạc, đậu đỗ, rau xanh và hoa quả chín.

Chế độ ăn đảm bảo đủ các nhóm thực phẩm: Năng lượng từ ngũ cốc chỉ nên chiếm 55-67 % (tổng năng lượng khẩu phần, phần còn lại do các chất béo cung cấp chiếm 20-25% và 13-20% là từ chất đạm.

Với trẻ nhỏ: Khuyến khích các bà mẹ cho con bú ngay sau sinh để trẻ bú được sữa non vì trong sữa non có giá trị dinh dưỡng cao và giàu vi chất dinh dưỡng, phù hợp với tiêu hóa và hấp thu của trẻ, tăng sức đề kháng để phòng chống bệnh.

Trẻ nhỏ cần được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, vì sữa mẹ là nguồn thực phẩm tự nhiên có đủ vi chất dinh dưỡng đáp ứng được nhu cầu của trẻ.

Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng chủ động và an toàn nhất là thông qua nguồn thực phẩm để bổ sung vitamin và các khoáng chất trong từng bữa ăn, các nhà dinh dưỡng đã khuyến cáo bữa ăn cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm từ 4 nhóm thực ăn và thường xuyên thay đổi ngay từ khi trẻ nhỏ mới bắt đầu ăn bổ sung (ăn dặm).

Một số thực phẩm giàu các vi chất dinh dưỡng

Vitamin A: Các thực phẩm có nhiều vitamin A như: thịt, gan, trứng gà, sữa, lươn... Rau có màu xanh sẫm, quả có màu vàng, đỏ (gấc, cà rốt, bí đỏ, xoài, đu đủ) có nhiều beta caroten (tiền vitamin A).

Sắt: có nhiều trong thịt bò, lòng đỏ trứng gà, tim, gan, bầu dục, cá, và thức ăn thực vật: đậu, đỗ, rau lá xanh, mộc nhĩ, nấm hương,...

Canxi và vitamin D: canxi có nhiều trong tôm, tép, cua, cá, sữa, phomai, rau diên, rau mồng tơi... vitamin D có nhiều trong dầu gan cá, cá biển, gan, trứng gà.

I-ốt: có nhiều trong các loại cá biển, rong biển, rau cải xoong, tảo, ...

Kẽm: thực phẩm giàu kẽm là lòng đỏ trứng gà, sò, trai, hến, lươn, ốc, củ cải, đậu tương.

Vitamin C: có nhiều trong rau ngót, rau mùi tàu, rau giền, rau đay, rau mồng tơi, hành hoa, ... trong các loại quả như bưởi, đu đủ, quýt, cam, chanh, ...

Vitamin E: có nhiều trong đậu tương, giá đỗ, vừng lạc, mầm lúa mạch, dầu hướng dương, dầu ô-liu và các loại rau có lá màu xanh đậm.

Vitamin nhóm B: Các vitamin nhóm B có nhiều trong cám gạo, ngũ cốc, các loại hạt đậu, mè, mầm lúa mì, tim, gan.



VI CHẤT KẼM - NHỮNG ĐIỀU MẸ CHƯA BIẾT

Kẽm tham gia chức năng hỗ trợ điều hòa miễn dịch

Thiếu kẽm làm giảm phát triển và chức năng của hầu hết các tế bào miễn dịch, bao gồm cả tế bào T, tế bào B tham gia vào quá trình bảo vệ cơ thể: kiểm soát, điều chỉnh các phản ứng miễn dịch và tấn công ngăn chặn các tế bào bị nhiễm bệnh hoặc các tế bào ung thư. Trẻ thiếu kẽm làm suy giảm nghiêm trọng các chức năng trong hệ thống miễn dịch, trẻ dễ ốm vặt, mắc các bệnh hô hấp.

Kẽm hỗ trợ kích thích trẻ ăn ngon miệng

Rất nhiều trẻ biếng ăn thường gặp phải tình trạng rối loạn sự chuyển hóa tại những tế bào vị giác nên thường cảm thấy chán ăn, ăn không ngon miệng. Kẽm là vi chất dinh dưỡng có khả năng giúp bảo vệ các tế bào tại khứu giác và vị giác hỗ trợ trẻ ăn ngon miệng, thích thú với việc ăn hơn.

Kẽm quan trọng với hệ thần kinh của trẻ

Kẽm có nhiều trong các mô não, đặc biệt là hồi hải mã, khu vực tham gia vào quá trình học tập và ghi nhớ. Ở cấp độ tế bào, kẽm là chất điều chỉnh hoạt động của khớp thần kinh và tính dẫn truyền của tế bào thần kinh trong cả giai đoạn phát triển và trưởng thành.

Kẽm cũng có chức năng trong quá trình tạo myelin và giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh khác như axit g-amino butyric [GABA] và glutamate. Myelin hóa liên quan tới sự trưởng thành của hệ thần kinh. Chậm myelin hóa sẽ làm trẻ chậm phát triển tinh thần và vận động như chậm biết đi, chậm biết nói và giảm khả năng nhận thức của trẻ.

Kẽm hỗ trợ điều trị tiêu chảy

Tổ chức Y tế thế giới WHO khuyến cáo nên sử dụng kẽm cho trẻ bị tiêu chảy bên cạnh nước điện giải Oresol. Ths.BS Nguyễn Thái Dương Giảng viên bộ môn nhi khoa Đại học Y Dược – TP Hồ Chí Minh cho biết: Kẽm có tác dụng làm tăng nhanh sự tái tạo niêm mạc, tăng lượng enzyme ở niêm mạc ruột của tế bào ruột, tăng miễn dịch tế bào, tiết kháng thể giúp giảm tỷ lệ mắc và mức độ trầm trọng của bệnh, giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ.

Có nhiều nghiên cứu cho thấy, kẽm có tác dụng với cả những người bệnh tiêu chảy kéo dài, tiêu chảy do nhiễm khuẩn.

Kẽm hỗ trợ phát triển chiều cao cho trẻ

Sự phát triển của xương là rất quan trọng trong sự hình thành chiều cao của cơ thể. Kẽm tham gia vào quá trình sinh tổng hợp và điều hòa chức năng của trục hormone dưới đồi như: GH (Growth hormone), IGF-I (Insulin-like growth factor 1) là những hormone tăng trưởng và kích thích chiều cao ở trẻ.

Ngoài ra, kẽm tham gia kích hoạt aminoacyl - tRNA synthetase trong tế bào tạo xương và quá trình tổng hợp protein tế bào, ức chế quá trình hủy xương. Nhờ vậy, kẽm không những bảo tồn khối lượng xương hiệu quả mà còn giúp làm tăng mật độ xương, giúp xương chắc khỏe.

Một số vai trò khác của kẽm

- **Kẽm hỗ trợ làm lành vết thương** nhờ tham gia vào quá trình sửa chữa màng tế bào, tăng sinh tế bào, và hỗ trợ chức năng của hệ thống miễn dịch.

- **Hỗ trợ duy trì tính toàn vẹn và cấu trúc của da:** Kẽm rất cần thiết cho việc hình thành collagen, vì thế nếu đủ lượng kẽm thì có thể giúp duy trì hay phục hồi sức khỏe da, lông/tóc và móng tay/chân của trẻ.

- **Kẽm tốt cho thị lực:** Kẽm được tìm thấy trong các mô mắt, đặc biệt là võng mạc. Nếu mức độ kẽm thích hợp có thể giúp bảo vệ chống lại bệnh thoái hóa điểm vàng liên quan đến tuổi tác (AMD), là nguyên nhân hàng đầu khiến mất thị lực, Ths.BS Phạm Ngọc Hiệp chia sẻ.



Ngày Vi chất dinh dưỡng 1-2/6: Nếu thiếu vi chất dinh dưỡng, bạn sẽ mắc các bệnh nguy hiểm này

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng có vai trò rất quan trọng. Nếu thiếu vi chất dinh dưỡng, cơ thể sẽ chịu những ảnh hưởng nghiêm trọng đặc biệt là với phụ nữ và trẻ em.

1. Tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng được cải thiện rõ rệt tại Việt Nam

ThS.BS. Nguyễn Văn Tiến - Trung tâm Giáo dục Truyền thông dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, kết quả tổng điều tra dinh dưỡng năm 2020 cho thấy tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng được cải thiện rõ rệt. Kết quả điều tra cho thấy:

- Thiếu vitamin A tiền lâm sàng ở trẻ em dưới 5 tuổi là 9.5%, vitamin A trong sữa mẹ thấp là 18.3%;
- Tỷ lệ thiếu máu ở trẻ em dưới 5 tuổi là 19.6%, phụ nữ là có thai là 25.6% và ở phụ nữ tuổi sinh đẻ là 16.2%;
- Thiếu kẽm ở phụ nữ có thai là 63.5% và 58.0% là tỷ lệ thiếu kẽm ở trẻ em dưới 5 tuổi.

Tuy nhiên, theo ThS.BS. Nguyễn Văn Tiến vẫn đề bổ sung vi chất dinh dưỡng vẫn cần được quan tâm để nâng cao sức khỏe của nhân dân, đặc biệt đối với bà mẹ và trẻ em. Dưới đây những thông tin về vai trò của vi chất dinh dưỡng đối với sức khỏe do ThS.BS. Nguyễn Văn Tiến cung cấp.



2. Vai trò của vitamin và các biểu hiện của thiếu vi chất dinh dưỡng

Vitamin, chất khoáng có nhiều vai trò sinh học, tham gia vào các quá trình chuyển hóa trong cơ thể. Chất khoáng là thành phần quan trọng cấu tạo nên cơ thể, canxi, photpho là thành phần chính của xương và răng. Chất khoáng có nhiều tác dụng trong các chức phận sinh lý và chuyển hóa của cơ thể, duy trì áp lực thẩm thấu. Ăn thiếu chất khoáng sẽ sinh ra nhiều bệnh.

2.1 Thiếu vitamin A dẫn tới khô mắt

Vitamin A có vai trò quan trọng đặc biệt đối với quá trình tăng cường khả năng miễn dịch, bảo vệ các biểu mô giác mạc, da, niêm mạc.

Thiếu Vitamin A khiến trẻ chậm lớn, còi cọc, hay bị mắc các bệnh nhiễm trùng như tiêu chảy, viêm đường hô hấp, thiếu nặng đưa đến khô loét giác mạc, dẫn đến mù lòa.

Nhu cầu vitamin A ở trẻ từ 6 tháng đến 2 tuổi là 400mcg/ngày, trẻ từ 3-5 tuổi là 500mcg/ngày.

Các thực phẩm có nhiều vitamin A như: thịt, gan, trứng gà, sữa, lươn... rau có màu xanh sẫm, quả có màu vàng, đỏ (gấc, cà rốt, bí đỏ, xoài, đu đủ) có nhiều beta carotene (là tiền vitamin A).

2.2 Thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt

Sắt là thành phần của huyết sắc tố, tham gia vào quá trình vận chuyển ôxy và giữ vai trò quan trọng trong hô hấp tế bào. Thiếu sắt gây thiếu máu. Đây là tình trạng thường gặp ở trẻ em và phụ nữ khi có thai.

Khi bị thiếu máu, cơ thể thường có biểu hiện: da xanh, niêm mạc môi, lưỡi, mắt, nhợt nhạt. Trẻ thiếu máu kém hoạt bát, học kém, thiếu tập trung hay buồn ngủ. Khi bị thiếu máu nặng, trẻ hay bị viêm nhiễm đường hô hấp và các bệnh nhiễm khuẩn. Phụ nữ có thai khi bị thiếu máu làm tăng nguy cơ đẻ non, tăng tỷ lệ mắc bệnh của mẹ và con. Bà mẹ bị thiếu máu có nguy cơ sinh con nhẹ cân và dễ bị băng huyết khi sinh.

Sắt được cung cấp cho cơ thể từ hai nguồn là thức ăn động vật: thịt bò, lòng đỏ trứng gà, tim, gan, bầu dục, cá... và thức ăn thực vật: đậu, đỗ, rau lá xanh, mộc nhĩ, nấm hương... Để tăng hấp thu sắt nên ăn hoa quả chín, chúng cung cấp nhiều vitamin C và không uống trà sau bữa ăn.

2.3 Suy dinh dưỡng, thấp còi do thiếu kẽm

Kẽm tham gia vào thành phần của trên 300 enzym của cơ thể. Là chất xúc tác không thể thiếu được của ARN-polymerasa, có vai trò quan trọng trong quá trình nhân đôi AND và tổng hợp protein thúc đẩy quá trình tăng trưởng. Ngoài ra kẽm có vai trò quan trọng tăng cường miễn dịch, giúp cơ thể chuyển hóa năng lượng, hình thành các tổ chức.

Ngày Vi chất dinh dưỡng 1-2/6: Nếu thiếu vi chất dinh dưỡng, bạn sẽ mắc các bệnh nguy hiểm này

Thiếu kẽm làm trẻ chậm lớn, biếng ăn, giảm sức đề kháng hay mắc bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu chảy, suy dinh dưỡng và chậm phát triển chiều cao. Thiếu kẽm còn gây ảnh hưởng xấu đến tinh thần làm dễ nổi cáu.

Một nghiên cứu của Nhật Bản cho thấy thiếu kẽm làm trẻ dễ bị mắc bệnh tự kỷ. Nhu cầu kẽm của trẻ dưới 1 tuổi là 8mg/ngày, ở trẻ 1-5 tuổi khoảng 10mg/ngày, thanh thiếu niên và người trưởng thành khoảng 20mg/ngày (tùy theo mức độ hấp thu).

Thực phẩm có nhiều kẽm : lòng đỏ trứng gà, sò, trai, hến, lươn, ốc, củ cải, đậu tương (đậu nành).

2.4 Còi xương do thiếu canxi và vitamin D

Trong cơ thể canxi có vị trí đặc biệt, 98% canxi nằm ở xương và răng, vì vậy canxi rất cần thiết đối với trẻ em có bộ xương đang phát triển.

Thiếu canxi có thể dẫn đến bệnh còi xương ở trẻ nhỏ và loãng xương ở người lớn. Bệnh còi xương ở trẻ em chủ yếu là do thiếu vitamin D. Thiếu vitamin D sẽ làm giảm hấp thu canxi ở ruột, cơ thể sẽ huy động canxi ở xương vào máu gây rối loạn quá trình khoáng hóa xương.

Biểu hiện sớm của còi xương: Trẻ hay quấy khóc, nôn trớ, ngủ không yên giấc, hay ra mồ hôi trộm, rụng tóc, thóp rộng chậm liền, bờ thóp mềm, đầu to, răng mọc chậm, lồng ngực dô, chậm biết ngồi, biết đi, biến dạng xương (chân vòng kiềng, chữ bát). Các biến dạng của xương làm giảm chiều cao của trẻ). Các thực phẩm có nhiều canxi: tôm, tép, cua, cá, sữa, phomai, rau diếp, rau mồng tơi... vitamin D có nhiều trong dầu gan cá, cá biển, gan, trứng gà.

2.5 Bướu cổ do thiếu I ốt

I ốt là vi chất dinh dưỡng rất cần thiết cho sự phát triển của cơ thể, cần cho tổng hợp hormone tuyến giáp, duy trì thân nhiệt, phát triển xương, quá trình biệt hóa và phát triển của não và hệ thần kinh trong thời kỳ bào thai.

Khi cơ thể bị thiếu i ốt, tuyến giáp làm việc nhiều hơn để tổng hợp thêm nội tiết tố giáp trạng nên tuyến giáp to lên, gây ra bướu cổ. Ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai có thể gây sảy thai, thai chết lưu, đẻ non.

Khi thiếu iốt nặng trẻ sinh ra có thể bị đần độn với tổn thương não vĩnh viễn. Trẻ sơ sinh bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay, chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác.

Trẻ bị thiếu iốt chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, nói ngọng, ngễnh ngãng, học kém, thiếu nặng trẻ có thể bị đần độn.

Nhu cầu iốt ở trẻ em khoảng 90-120 mcg/ ngày. Các thực phẩm có nhiều iốt là các loại cá biển, rong biển, rau cải xoong, tảo, ...

3. Làm gì để phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng

Như chúng ta biết vi chất dinh dưỡng là những chất rất cần thiết cho sự sống còn của cơ thể, nhưng nhu cầu thì cần một lượng rất nhỏ có thể tính chỉ bằng mcg đến mg, nhưng khi thiếu lại gây nên những hậu quả nghiêm trọng. Vì vậy việc phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng là việc rất cần thiết cho mọi người, nhất là phụ nữ và trẻ em.

Phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng chủ động và an toàn nhất là thông qua nguồn thực phẩm để bổ sung vitamin và các khoáng chất trong từng bữa ăn. Bữa ăn cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm từ 4 nhóm thực ăn và thường xuyên thay đổi ngay từ khi trẻ nhỏ mới bắt đầu ăn bổ sung (ăn dặm).

Khuyến khích các bà mẹ cho con bú ngay sau sinh để trẻ bú được sữa non vì trong sữa non có hàm lượng vitamin A cao giúp trẻ khỏe, tăng sức đề kháng và chống được các bệnh.

Trẻ nhỏ cần được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, vì sữa mẹ là nguồn thực phẩm tự nhiên có đủ vi chất dinh dưỡng đáp ứng được nhu cầu của trẻ.



Những tác dụng của vi chất dinh dưỡng đối với sự phát triển của trẻ?

BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng đóng vai trò rất quan trọng cho sự phát triển của cơ thể và tăng cường miễn dịch nhằm ngăn ngừa bệnh tật.

Vi chất dinh dưỡng gồm nhóm các vitamin (A, B, C, D...) và nhóm các chất khoáng (canxi, sắt, photpho, kẽm, iốt, selen, đồng...). Ngoài trừ vitamin D, cơ thể không tự tổng hợp các vi chất dinh dưỡng được mà phải bổ sung qua ăn uống.

Phụ nữ mang thai có nhu cầu về dinh dưỡng cao hơn mức bình thường để phát triển một số cơ quan của cơ thể nhằm thích ứng với quá trình mang thai và nuôi dưỡng bào thai khỏe mạnh. Ngoài bổ sung năng lượng, các chất đạm và chất béo, bổ sung vi chất dinh dưỡng đúng cách cho phụ nữ mang thai không những là một trong các yếu tố quyết định cho sức khỏe người mẹ mà còn cho sự hình thành và phát triển của thai nhi và trẻ nhỏ sau này. Thiếu hụt vi chất dinh dưỡng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho mẹ và con như tăng tỷ lệ mắc và tử vong do bệnh tật, giảm khả năng phát triển và ảnh hưởng xấu tới chất lượng cuộc sống của trẻ. Trên thực tế các đối tượng nguy cơ thường bị thiếu đa vi chất dinh dưỡng chứ không phải chỉ thiếu đơn độc một vi chất dinh dưỡng.

Thiếu sắt gây bệnh thiếu máu dinh dưỡng và các rối loạn do thiếu sắt. Thiếu máu thiếu sắt làm tăng nguy cơ tai biến sản khoa và tử vong đối với bà mẹ mang thai, tăng nguy cơ sinh non, nhẹ cân, tăng nguy cơ tử vong sơ sinh do nhiễm trùng hay ngạt.

Thiếu acid folic sẽ gây ra thiếu máu hồng cầu khổng lồ, nguy cơ sảy thai cao, sinh non, sinh con nhẹ cân, tăng nguy cơ khuyết tật của ống thần kinh của thai nhi (nút đốt sống và não úng thủy).

Thiếu vitamin A gây bệnh khô mắt, mù dinh dưỡng, tăng nguy cơ mắc bệnh, tử vong và chậm phát triển ở trẻ em. Thiếu i ốt có thể dẫn đến tiền sản giật, sinh non, chảy máu nhiều sau khi sinh. Trẻ sinh ra có thể bị đần độn, nhẹ cân, kém phát triển trí tuệ hoặc dị tật bẩm sinh. Khi thiếu I ốt nặng, trẻ sinh ra có thể bị đần độn với tổn thương não vĩnh viễn.

Phụ nữ mang thai thiếu vitamin D có thể gây ra các hậu quả như trẻ còi xương ngay trong bụng mẹ hoặc trẻ đẻ ra bình thường nhưng thóp sẽ lâu liền. Thiếu kẽm dễ có nguy cơ gây sảy thai, sinh non hoặc sinh già tháng, thai chết lưu.

Để phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, cần bổ sung sớm đa vi chất dinh dưỡng từ trước và trong giai đoạn mang thai. Bà mẹ cần có chế độ ăn đầy đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Do nhu cầu dinh dưỡng thay đổi theo từng giai đoạn phát triển của thai kỳ cũng như tình trạng sức khỏe của từng người, phụ nữ mang thai nên khám thai định kỳ tại các cơ sở y tế (4 lần trong thời gian mang thai) để được tư vấn về chế độ dinh dưỡng, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý. Ngoài việc lựa chọn thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng, phụ nữ mang thai nên uống viên đa vi chất dành cho bà mẹ mang thai hàng ngày theo sự hướng dẫn của bác sĩ dinh dưỡng.



MUỐN BÉ KHỎE VÀ THÔNG MINH, HÃY BỔ SUNG THỰC PHẨM GIÀU VỊ CHẤT DINH DƯỠNG

Vitamin A có vai trò thiết yếu trong sản xuất năng lượng, tham gia hoạt động của nhiều cơ quan và tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể. Vì vậy, bổ sung thực phẩm giàu vitamin A vô cùng quan trọng cho sức khỏe, sự phát triển và trí thông minh của trẻ

Nếu trẻ bị thiếu hụt vitamin A, sức đề kháng của trẻ sẽ bị suy giảm, trẻ chậm lớn, còi cọc, suy dinh dưỡng, dễ mắc bệnh, hoạt động trí não và khả năng học tập kém...

Cách bổ sung vitamin A hiệu quả và an toàn nhất là thông qua chế độ ăn uống, sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày.



Thực phẩm bổ sung vitamin A giúp trẻ khỏe và thông minh

Vitamin A

Ngoài vai trò bảo vệ mắt, vitamin A còn giúp trẻ tăng trưởng, tăng sức đề kháng với bệnh tật... Thiếu vitamin A, trẻ sẽ chậm lớn, còi cọc, suy dinh dưỡng và dễ mắc các bệnh: sởi, tiêu chảy, viêm đường hô hấp... Hậu quả nghiêm trọng nhất của thiếu vitamin A là quáng gà, khô mắt, có thể dẫn đến mù lòa.

Nguồn thực phẩm giàu vitamin A là thịt gia cầm, gan động vật, lòng đỏ trứng...; Các loại rau, trái cây có màu đỏ hoặc vàng như cà chua, cà rốt, bí đỏ, đu đủ, xoài, cam... Hoặc các loại rau có màu xanh đậm như cải bó xôi, rau ngót, rau muống, bông cải xanh...

Vitamin B1

Vitamin B1 rất cần cho hoạt động của hệ thần kinh của trẻ. Biểu hiện khi trẻ thiếu vitamin B1 là quấy khóc, chán ăn, rối loạn tiêu hóa, chậm tăng cân...

Nguồn thực phẩm giàu vitamin B1 dồi dào là sữa mẹ, sữa bò, trứng, ngũ cốc thô, gạo không xay xát kỹ... Không nên nấu rau, ngũ cốc quá chín vì vitamin B1 sẽ bị phá hủy khi ở nhiệt độ cao.

MUỐN BÉ KHỎE VÀ THÔNG MINH, HÃY BỔ SUNG THỰC PHẨM GIÀU VI CHẤT DINH DƯỠNG

Vitamin C

Vitamin C là chất chống oxy hóa, giúp tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch. Nếu thiếu vitamin C cơ thể trẻ dễ bị thâm da, chảy máu nướu răng hoặc mắc bệnh đường hô hấp.

Nguồn cung cấp vitamin C chủ yếu trong các loại rau màu xanh đậm, các loại trái cây như cam, quýt, lê, táo; các loại đậu...

Vitamin E

Vitamin E là chất chống oxy hóa quan trọng đối với hoạt động của não bộ. Vitamin E có nhiều trong các loại hạt, khoai lang, quả kiwi, rau màu xanh sẫm...

Vitamin D

Vitamin D giúp điều hòa hàm lượng canxi trong máu và xương. Nếu thiếu vitamin D, cơ thể dễ gặp các bất thường ở xương và có nguy cơ cao bị viêm nướu.

Các loại thực phẩm giàu vitamin D là hải sản, trứng, sữa... Trẻ cần được tắm nắng thường xuyên để cung cấp đủ lượng vitamin D cần thiết cho cơ thể.

Sắt

Thiếu máu do thiếu sắt ở trẻ em gây suy dinh dưỡng, kém thông minh, dễ mắc các bệnh nhiễm trùng... Vì vậy trong chế độ ăn của trẻ cần bổ sung các thực phẩm giàu sắt như: thịt, gan, trứng, tiết; các loại rau như dền, ngót, muống, đậu đỗ...

Kẽm

Thiếu kẽm có thể dẫn đến một số rối loạn tiêu hóa, chuyển hóa, thần kinh, sự tổng hợp bài tiết của nhiều hoóc môn tăng trưởng quan trọng khác. Trẻ bị thiếu kẽm thường có biểu hiện suy giảm tiêu thụ năng lượng như chán ăn, chậm tiêu, khó ngủ, mất ngủ, quấy khóc; hay mắc bệnh hô hấp, tiêu hóa... Trẻ chậm tăng cân và chiều cao, dễ bị suy dinh dưỡng.

Nguồn thực phẩm giàu kẽm là: tôm, lươn, hàu, sò, gan lợn, sữa, thịt bò, lòng đỏ trứng...

I-ốt

Khi thiếu i-ốt, cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh tật và các rối loạn chuyển hóa khác. Thiếu i-ốt liên tục ở trẻ em có thể khiến trẻ chậm phát triển thể chất, suy dinh dưỡng, giảm khả năng trí tuệ, giảm chỉ số thông minh...

Để phòng ngừa, cần bổ sung thực phẩm giàu i-ốt như các loại trái cây tươi, thịt và sữa; hải sản: tôm, cua, cá, ghẹ, rong biển, tảo biển; các loại rau xanh đậm, rau dền, rau đay, mồng tơi... Sử dụng muối i-ốt thay cho muối thường trong ăn uống.

Phòng ngừa thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ

Để chủ động phòng ngừa thiếu vi chất dinh dưỡng cho trẻ, các bà mẹ cần lưu ý:

- Cho trẻ bú sớm ngay sau sinh, nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu và tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ cùng với ăn bổ sung hợp lý đến 24 tháng tuổi.
- Bữa ăn của trẻ cần lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng, đủ chất.
- Đa dạng hóa bữa ăn trong gia đình.

Khi được ăn uống đủ chất dinh dưỡng, trẻ sẽ khỏe mạnh, phát triển toàn diện về thể chất và trí thông minh.



BỔ SUNG VITAMIN A- PHÒNG CHỐNG THIẾU VI CHẤT

Vitamin A là một trong 3 loại vi chất (iod, vitamin A, sắt) mà trẻ em nước ta thường bị thiếu hụt, dẫn đến sức đề kháng kém, chậm phát triển và dễ mắc các bệnh lý nguy hiểm

Bổ sung vitamin A cho trẻ dưới 5 tuổi và phụ nữ sau sinh có ý nghĩa quan trọng trong phòng, chống thiếu vi chất dinh dưỡng, góp phần tăng cường hệ miễn dịch chống lại bệnh nhiễm trùng. Nhằm phòng chống tình trạng thiếu vitamin A ở trẻ dưới 5 tuổi, hàng năm nước ta đều tổ chức 2 đợt uống vitamin A là ngày 1 – 2/6 và ngày 1 – 2/12.

Trong chiến dịch bổ sung vitamin A đợt 2 năm nay (1-2/12/2020), Viện Dinh dưỡng Quốc gia đã phối hợp với Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Bắc Giang triển khai hoạt động cho trẻ uống vitamin A đợt 2 tại huyện Lạng Giang, tỉnh Bắc Giang. Đối tượng uống Vitamin A liều cao là trẻ từ 6 – 60 tháng tuổi đang có mặt tại địa phương, phụ nữ sau sinh trong vòng 1 tháng chưa được uống vitamin A liều cao.

Vi chất dinh dưỡng cần thiết cho tăng trưởng, phát triển trí tuệ, nâng cao sức khỏe và sức đề kháng, góp phần phòng chống dịch COVID-19.

Đề phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cần:

1. Ăn đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm; Ưu tiên lựa chọn các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng. Tăng cường sử dụng các loại thực phẩm có bổ sung vi chất dinh dưỡng.
2. Cho trẻ bú sớm trong vòng 1 giờ đầu sau sinh. Nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu; cho trẻ bú mẹ đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.

3. Sử dụng các thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng cho bữa ăn bổ sung của trẻ. Thêm mỡ hoặc dầu ăn để tăng hấp thu vitamin A, vitamin D.

4. Cho trẻ trong độ tuổi uống vitamin A liều cao 2 lần/ năm, bà mẹ sau sinh trong vòng một tháng uống một liều vitamin A.

5. Trẻ từ 24 đến 60 tháng tuổi uống thuốc tẩy giun 2 lần/ năm. Thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun.

6. Phụ nữ tuổi sinh đẻ; Phụ nữ mang thai nên uống viên sắt/axit folic hoặc viên đa vi chất theo hướng dẫn.



BẢO ĐỘNG TÌNH TRẠNG THIẾU CÁC VI CHẤT QUAN TRỌNG

Đó là 4 loại vi chất iod, sắt, kẽm và vitamin A. Sự thiếu hụt các vi chất quan trọng này sẽ gây ra các tác hại đến sức khỏe trong cộng đồng, đặc biệt là đối với sức khỏe của thai phụ và trẻ em.

Iod:

Iod là khoáng chất có vai trò quan trọng trong cơ thể:

- Tham gia tổng hợp các hoóc-môn tuyến giáp và duy trì sự hoạt động bình thường của tuyến giáp.
- Cần thiết cho sự phát triển của hệ thần kinh, hệ sinh dục, hệ xương... và sự phát triển của thai nhi.
- Tham gia quá trình chuyển hóa, duy trì năng lượng cho cơ thể hoạt động...

Iod có trong muối iod, cá, rong biển, sữa, rau quả... Lượng iod cần thiết cho nhu cầu hàng ngày của cơ thể:

- Trẻ còn bú từ 0 - 6 tháng cần 40mcg.

- Trẻ còn bú từ 6 - 12 tháng: 50mcg.

- Trẻ từ 1 - 3 tuổi: 70mcg.

- Trẻ từ 4 - 9 tuổi: 120mcg.

- Trẻ từ 10 - 12 tuổi: 140mcg.

- Từ 13 tuổi và người lớn: 150mcg.

- Phụ nữ có thai và cho con bú: 200mcg.

Khi lượng iod cung cấp cho cơ thể không đủ sẽ gây ra những ảnh hưởng đến sức khỏe:

- Suy giảm hoạt động của tuyến giáp gây ra rụng lông, táo bón, vàng da, sợ lạnh, tăng cholesterol...
- Ở trẻ em sự phát triển thể chất và trí não không bình thường, có thể bị thiếu năng trí tuệ, chậm lớn...

- Bướu cổ.

- Phụ nữ mang thai bị thiếu iod, sự phát triển của bào thai bị ảnh hưởng rất nghiêm trọng đặc biệt là bộ não của trẻ.

Sắt:

Sắt là một khoáng chất thiết yếu trong cơ thể, nó có vai trò hết sức quan trọng trong cơ thể như:

- Là thành phần cấu tạo nên huyết sắc tố (haemoglobin) của hồng cầu.

- Là thành phần cấu tạo nên myoglobin: một sắc tố vận chuyển oxy có trong tế bào đến các sợi cơ, giúp cơ hoạt động mạnh mẽ.

- Đóng vai trò quan trọng cho sự phát triển của thai nhi, nên các thai phụ trong quá trình mang thai cần phải bổ sung sắt đầy đủ và cần thiết cho sự phát triển của trẻ em trong giai đoạn dậy thì.

- Có vai trò quan trọng trong việc sản sinh ra bạch cầu, nên giúp tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch.

Thực phẩm là nguồn cung cấp chủ yếu sắt cho cơ thể. Sắt có nhiều trong gan, thịt, ngũ cốc, cá, rau xanh...

Đối với người trưởng thành, lượng sắt cần thiết cho nhu cầu hàng ngày là 14mg.

Khi cơ thể thiếu sắt sẽ gây ra bệnh thiếu máu.



Ngộ độc thực phẩm do độc tố botulium: Rất nguy hiểm nhưng không khó phòng ngừa

Liên tiếp trong thời gian gần đây, nhiều ca ngộ độc botulinum được ghi nhận nhưng thuốc giải loại độc tố này rất khan hiếm. Nhiều người dân lo ngại đối mặt với nguy cơ ngộ độc botulinum bởi hiện có rất nhiều thực phẩm chế biến không nguồn gốc, không đảm bảo vệ sinh xuất hiện trên thị trường.

Chất độc thần kinh

Theo TS-BS Lê Quốc Hùng, Trưởng Khoa Bệnh nhiệt đới, Bệnh viện Chợ Rẫy, vi khuẩn botulinum sống trong môi trường yếm khí, nghĩa là những nơi có nồng độ oxy thấp thì vi khuẩn này mới sống được. Trong môi trường bình thường, botulinum không sống được nhưng nó biến đổi thành các bào tử (vi khuẩn tạo ra vỏ bọc cho nó để "ngủ đông", lúc này vi khuẩn trong trạng thái bất hoạt nhưng vẫn chưa chết) và có mặt ở khắp nơi xung quanh con người. Các bào tử này sẽ hoạt động trở lại trong môi trường không có oxy, do đó, tất cả các loại thức ăn đóng hộp, bao kín đều là môi trường thuận lợi cho các bào tử botulinum phát triển; và khả năng con người có thể nhiễm độc botulinum khi sử dụng các thực phẩm đóng hộp, bao kín vẫn có thể xảy ra.



Đồng quan điểm, bác sĩ Nguyễn Trung Nguyên, Giám đốc Trung tâm Chống độc, Bệnh viện Bạch Mai, cho biết, ngộ độc thực phẩm do độc tố botulinum là loại ngộ độc kinh điển trong y văn, nhưng thực tế không thường xuyên xảy ra. Nguyên nhân của loại ngộ độc này thường xuất phát từ việc sản xuất các sản phẩm thực phẩm ở dạng đóng gói kín (chai, lọ, lon, hộp, túi) không đảm bảo an toàn, dẫn tới một số loại vi khuẩn phát triển và sinh độc tố gây bệnh, như vi khuẩn botulinum (còn gọi là vi khuẩn độc thịt vì ban đầu xảy ra chủ yếu với thịt hộp). Vi khuẩn này kỵ khí, chỉ phát triển trong môi trường thiếu không khí, không phát triển được trong môi trường chua ($\text{pH} < 4,6$), mặn (nồng độ muối ăn $> 5\%$). Như vậy, các thực phẩm khi chế biến có lẫn một vài bào tử vi khuẩn do quy trình sản xuất không đảm bảo an toàn, hoặc sau sản xuất thực phẩm được đóng gói kín nhưng không đủ độ chua, độ mặn thì sẽ tạo điều kiện để vi khuẩn phát triển và tiết ra độc tố botulinum.

Ngộ độc thực phẩm do độc tố botulium: Rất nguy hiểm nhưng không khó phòng ngừa

Thận trọng thực phẩm đóng kín dài ngày

Để phòng tránh nguy cơ ngộ độc botulinum, TS-BS Lê Quốc Hùng khuyến cáo, trong khâu chế biến các loại thức ăn đóng chai, lọ hay bọc kín, người dân cần làm sạch môi trường, lau chùi, vệ sinh thường xuyên khu vực chế biến để tránh bụi bẩn, đất, cát và các vi khuẩn độc hại bám vào thực phẩm. Việc đóng gói thực phẩm cũng nên áp dụng các kỹ thuật hiện đại. Các nhà sản xuất khi đóng gói thường chiếu tia khử khuẩn để đảm bảo thực phẩm an toàn, nhưng người dân tự đóng gói thực phẩm tại nhà thì nguy cơ mất an toàn rất cao. "Khi đóng gói kín thực phẩm, người dân nên áp dụng độ mặn >5% (5gr muối/100gr thức ăn) do vi khuẩn không phát triển được ở môi trường quá mặn. Bên cạnh đó, lưu ý không sử dụng thực phẩm quá hạn sử dụng, đặc biệt là các sản phẩm đóng hộp bị phồng, biến dạng, bởi đó là những sản phẩm đã bị vi khuẩn botulinum hoặc vi khuẩn khác tấn công", TS-BS Lê Quốc Hùng thông tin.



Dưới góc độ cơ quan quản lý, ông Nguyễn Hùng Long, Phó Cục trưởng Cục An toàn thực phẩm (Bộ Y tế), cho biết, vi khuẩn phát sinh ra độc tố botulinum phổ biến ở nhiều nơi, nhất là ở trong đất, nên nguy cơ lây nhiễm vào thực phẩm là rất lớn. Đây là loại độc tố rất nguy hiểm trong thực phẩm và có độc lực mạnh nhất, liều lượng chỉ từ 1,3-2,1 nanogam đã có thể gây tử vong. Tuy nhiên, nếu botulinum ở điều kiện nhiệt độ 1000C trong 10 phút sẽ bị phân hủy. Điều này chứng tỏ, nếu không may thực phẩm bị nhiễm độc tố botulium mà được đun sôi trong ít nhất 10 phút thì độc tố này sẽ hoàn toàn bị khử hết. Còn theo bác sĩ Nguyễn Trung Nguyên, người dân cần chọn các sản phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, được công nhận tiêu chuẩn an toàn chất lượng; thận trọng với các thực phẩm đóng kín và không nên tự đóng gói kín các thực phẩm trong thời gian kéo dài trong điều kiện không phải đông đá; ưu tiên ăn các thực phẩm mới chế biến, mới nấu chín.

Ngày 22-5, đại diện Cục Quản lý Dược (Bộ Y tế) cho biết, đã liên hệ với nhà nhập khẩu là Công ty cổ phần Dược phẩm CPC1, và phía Bệnh viện Chợ Rẫy đã trao đổi với doanh nghiệp này về việc đặt hàng thuốc giải độc botulinum. Nhà nhập khẩu đã liên hệ với phía cung ứng nước ngoài để làm các thủ tục sớm nhập khẩu loại thuốc hiếm này. Đồng thời, Cục Quản lý Dược liên hệ với Tổ chức Y tế thế giới (WHO), trong tình huống không mua được thuốc sẽ nhờ sự hỗ trợ từ WHO... (MINH KHANG)

Biểu hiện của ngộ độc botulinum

Theo các chuyên gia y tế, botulinum là chất độc thần kinh cực mạnh nên sau khi ăn thực phẩm bị nhiễm khuẩn, botulinum được hấp thu vào cơ thể, gắn chặt vào các dây thần kinh, gây liệt toàn bộ các cơ. Triệu chứng của ngộ độc botulinum thường xuất hiện sau khi ăn khoảng 12-36 giờ. Bệnh nhân có biểu hiện liệt theo trình tự bắt đầu từ vùng đầu mặt cổ (khó nuốt, đau họng, khó nói, khàn giọng, mắt không mở được), lan xuống hai tay (yếu tay), sau đó tới hai chân (yếu chân), liệt các cơ hô hấp (khò khè, ú ớ, ngưng thở). Khi bệnh nhân bị liệt cơ, cần dùng thuốc giải độc đặc hiệu là giải độc tố botulinum. Thuốc được dùng càng sớm càng tốt, giúp rút ngắn thời gian thở máy, thời gian nằm viện và giảm tỷ lệ tử vong.

TRẺ EM VIỆT NAM THIẾU 50% NHU CẦU VI CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BỮA ĂN MỖI NGÀY

Bữa ăn của trẻ em Việt Nam mới đáp ứng 50% nhu cầu một số vi chất dinh dưỡng hằng ngày. Điển hình là tình trạng thiếu kẽm và sắt..., Khảo sát tình trạng dinh dưỡng khu vực Đông Nam Á (SEANUTS) vừa cho biết.

Trẻ em Việt Nam điển hình thiếu sắt và kẽm

Theo điều tra của Viện Dinh dưỡng quốc gia năm 2019 - 2020, trên toàn quốc có đến 60% trẻ dưới 5 tuổi thiếu kẽm và cứ 3 trẻ thì có 1 trẻ thiếu sắt, đặc biệt thiếu kẽm thường đi đôi thiếu sắt và ngược lại. Nghiên cứu của Tổ chức Dinh dưỡng Đông Nam Á cũng cho biết, bữa ăn hằng ngày của trẻ em Việt Nam thiếu đến 50% nhu cầu vi chất, điển hình là kẽm và sắt.



PGS.TS Nguyễn Thị Diệu Thúy - Chủ nhiệm Bộ môn Nhi - Đại học Y Hà Nội, cho biết: Dinh dưỡng đóng vai trò là "chìa khóa" quan trọng đối với nền tảng sức khỏe nói chung và sức khỏe miễn dịch nói riêng. Do đó, can thiệp dinh dưỡng là phải áp dụng cả vòng đời, nếu đợi đến khi mắc bệnh mới "chăm chút" dinh dưỡng và bổ sung là không kịp thời.

Hiện, nhiều dịch bệnh có xu hướng gia tăng, thì tăng cường miễn dịch là yếu tố cốt lõi để nâng cao sức khỏe. Trẻ em càng nhỏ tuổi thì càng dễ bị ốm, dễ mắc bệnh truyền nhiễm. Vì vậy, việc nuôi dưỡng hệ miễn dịch mỗi ngày, sẽ giúp nâng cao sức khỏe, hỗ trợ cơ thể sẵn sàng đối phó hiệu quả với các mầm bệnh, giúp trẻ giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh, rút ngắn thời gian đau ốm nếu không may mắc bệnh.

Vai trò của sắt và kẽm đối với hệ miễn dịch

BSCKII.Đỗ Thị Ngọc Diệp - Chủ tịch hội Dinh dưỡng TP.Hồ Chí Minh cho biết: Vi chất dù chỉ cần một lượng rất nhỏ, nhưng lại đóng vai trò vô cùng to lớn với cơ thể. Thiếu vi chất dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của trẻ, khiến hệ miễn dịch suy yếu dần, ảnh hưởng tới sự phát triển thể lực, tầm vóc, trí tuệ, cản trở sự tăng trưởng và phát triển toàn diện của trẻ em. Đó là lý do vì sao, thiếu vi chất còn được gọi là "nạn đói tiềm ẩn" gây hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe của trẻ. Vì thế, các chiến lược trong thời gian tới phải nhằm giảm thiểu tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng - điển hình là kẽm và sắt là một vấn đề cần được tiếp tục quan tâm trong năm 2023.

TRẺ EM VIỆT NAM THIẾU 50% NHU CẦU VI CHẤT DINH DƯỠNG TRONG BỮA ĂN MỖI NGÀY

Cùng với sắt thì kẽm cũng đóng vai trò quan trọng với hệ miễn dịch. Vì kẽm vừa là thành phần, vừa là chất xúc tác tăng cường sản xuất ra các yếu tố miễn dịch (miễn dịch tế bào, miễn dịch thích ứng), từ đó tạo một hệ thống "phòng thủ" hỗ trợ giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh, chống lại bệnh nhiễm trùng.

Một số biểu hiện liên quan đến thiếu sắt, kẽm ở trẻ:

- Biếng ăn
- Hay bị bệnh vặt
- Suy giảm sức đề kháng
- Da xanh, niêm mạc nhợt nhạt
- Móng tay, móng chân mỏng, dẹt, dễ gãy
- Mệt mỏi, thiếu tập trung
- Rối loạn giấc ngủ
- Chậm phát triển chiều cao
- Dễ mắc các bệnh về da như mẩn ngứa, dị ứng



BỔ SUNG VI CHẤT DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ CÓ THAI

Vi chất dinh dưỡng là những chất mà chỉ cần một lượng rất nhỏ nhưng đóng vai trò rất quan trọng cho sự phát triển của cơ thể và tăng cường miễn dịch nhằm ngăn ngừa bệnh tật.

Vi chất dinh dưỡng gồm nhóm các vitamin (A, B, C, D...) và nhóm các chất khoáng (canxi, sắt, photpho, kẽm, iốt, selen, đồng...). Ngoài trừ vitamin D, cơ thể không tự tổng hợp các vi chất dinh dưỡng được mà phải bổ sung qua ăn uống.

Phụ nữ mang thai có nhu cầu về dinh dưỡng cao hơn mức bình thường để phát triển một số cơ quan của cơ thể nhằm thích ứng với quá trình mang thai và nuôi dưỡng bào thai khỏe mạnh. Ngoài bổ sung năng lượng, các chất đạm và chất béo, bổ sung vi chất dinh dưỡng đúng cách cho phụ nữ mang thai không những là một trong các yếu tố quyết định cho sức khỏe người mẹ mà còn cho sự hình thành và phát triển của thai nhi và trẻ nhỏ sau này. Thiếu hụt vi chất dinh dưỡng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho mẹ và con như tăng tỷ lệ mắc và tử vong do bệnh tật, giảm khả năng phát triển và ảnh hưởng xấu tới chất lượng cuộc sống của trẻ. Trên thực tế các đối tượng nguy cơ thường bị thiếu đa vi chất dinh dưỡng chứ không phải chỉ thiếu đơn độc một vi chất dinh dưỡng.

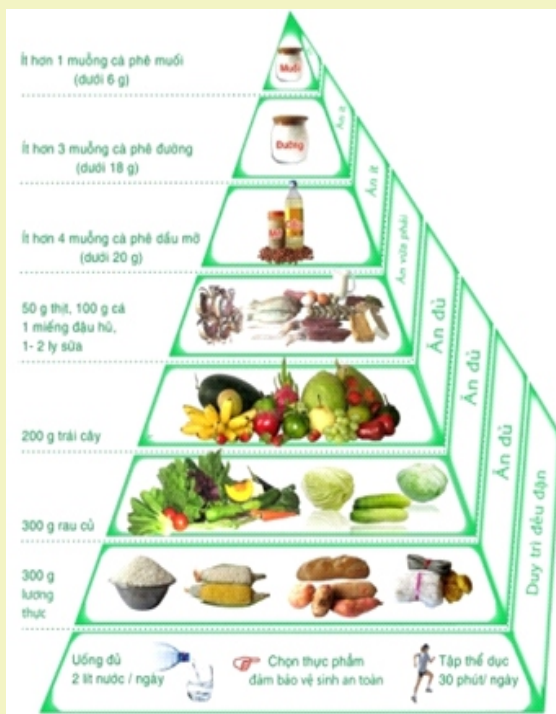
Thiếu sắt gây bệnh thiếu máu dinh dưỡng và các rối loạn do thiếu sắt. Thiếu máu thiếu sắt làm tăng nguy cơ tai biến sản khoa và tử vong đối với bà mẹ mang thai, tăng nguy cơ sinh non, nhẹ cân, tăng nguy cơ tử vong sơ sinh do nhiễm trùng hay ngạt.

Thiếu acid folic sẽ gây ra thiếu máu hồng cầu khổng lồ, nguy cơ sảy thai cao, sinh non, sinh con nhẹ cân, tăng nguy cơ khuyết tật của ống thần kinh của thai nhi (nứt đốt sống và não úng thủy).

Thiếu vitamin A gây bệnh khô mắt, mù dinh dưỡng, tăng nguy cơ mắc bệnh, tử vong và chậm phát triển ở trẻ em. Thiếu i ốt có thể dẫn đến tiền sản giật, sinh non, chảy máu nhiều sau khi sinh. Trẻ sinh ra có thể bị đần độn, nhẹ cân, kém phát triển trí tuệ hoặc dị tật bẩm sinh. Khi thiếu I ốt nặng, trẻ sinh ra có thể bị đần độn với tổn thương não vĩnh viễn.

Phụ nữ mang thai thiếu vitamin D có thể gây ra các hậu quả như trẻ còi xương ngay trong bụng mẹ hoặc trẻ đẻ ra bình thường nhưng thóp sẽ lâu liền. Thiếu kẽm dễ có nguy cơ gây sảy thai, sinh non hoặc sinh già tháng, thai chết lưu.

Để phòng thiếu vi chất dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, cần bổ sung sớm đa vi chất dinh dưỡng từ trước và trong giai đoạn mang thai. Bà mẹ cần có chế độ ăn đầy đủ năng lượng, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Do nhu cầu dinh dưỡng thay đổi theo từng giai đoạn phát triển của thai kỳ cũng như tình trạng sức khỏe của từng người, phụ nữ mang thai nên khám thai định kỳ tại các cơ sở y tế (4 lần trong thời gian mang thai) để được tư vấn về chế độ dinh dưỡng, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý. Ngoài việc lựa chọn thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng, phụ nữ mang thai nên uống viên đa vi chất dành cho bà mẹ mang thai hàng ngày theo sự hướng dẫn của bác sĩ dinh dưỡng.



CÁC GIAI ĐOẠN LÂY TRUYỀN HIV TỪ MẸ SANG CON

Phụ nữ mang thai nhiễm HIV có thể lây truyền vi-rút cho con qua 3 giai đoạn:



- Giai đoạn 1 - Khi mang thai: HIV từ mẹ qua rau (nhau) thai vào cơ thể thai nhi rất sớm, có thể ngay từ tuần thứ 8 của thai kỳ. Có khoảng 17%-25% trẻ sơ sinh có khả năng lây nhiễm HIV từ giai đoạn này.

- Giai đoạn 2 - Khi chuyển dạ đẻ: HIV lây từ các dịch và máu của mẹ nhiễm HIV vào cơ thể trẻ. Khoảng 50% trẻ sơ sinh bị lây từ mẹ ở giai đoạn này.

- Giai đoạn 3 - Khi cho con bú: HIV có thể lây qua sữa mẹ hoặc các vết nứt, trầy xước ở núm vú mẹ sang cơ thể trẻ. Khoảng 25% trẻ bị lây nhiễm HIV ở giai đoạn bú mẹ.

Phụ nữ mang thai nhiễm HIV nếu được phát hiện sớm, tuân thủ điều trị thuốc kháng vi-rút ARV, đảm bảo tải lượng vi-rút dưới ngưỡng phát hiện, thấp hơn 200 bản sao/mL và áp dụng các biện pháp can thiệp hiệu quả trong suốt quá trình mang thai, khi sinh và khi cho con bú thì tỷ lệ lây truyền HIV từ mẹ sang con sẽ xuống rất thấp, có thể dưới 2%. Nguy cơ lây truyền HIV từ mẹ sang con sẽ càng cao khi phụ nữ mang thai nhiễm HIV gặp ít nhất một trong các tình trạng sau:

- Chưa điều trị thuốc kháng vi-rút ARV hoặc mới điều trị thuốc ARV dưới 4 tuần tính đến thời điểm sinh con.

- Tải lượng vi-rút HIV ≥ 200 bản sao/mL trong thời điểm 4 tuần trước sinh.

- Phát hiện nhiễm HIV muộn lúc chuyển dạ hoặc ngay sau sinh hoặc đang cho con bú.

PHÒNG NGỪA LÂY NHIỄM HIV TỪ MẸ SANG CON

Các thời điểm lây truyền vi-rút HIV cho con

Người mẹ nhiễm HIV có thể truyền cho con qua 3 giai đoạn:

1. Khi người mẹ mang thai, HIV từ mẹ truyền qua nhau thai vào cơ thể thai nhi từ rất sớm, có thể ngay từ tuần thứ 8 của thai kỳ. Có khoảng 17 – 25% trẻ sơ sinh có khả năng lây nhiễm HIV ở giai đoạn này.
2. Khi sinh, HIV lây từ dịch và máu của mẹ nhiễm HIV vào cơ thể trẻ. Có khoảng 50 – 60% trẻ sơ sinh bị lây nhiễm HIV từ giai đoạn này.
3. Khi cho con bú, HIV có thể lây qua sữa mẹ hoặc các vết nứt, trầy xước ở núm vú mẹ sang cơ thể trẻ. Có khoảng 15 – 25% trẻ bị lây nhiễm HIV ở giai đoạn bú mẹ.



Dự phòng lây truyền HIV từ mẹ qua con

Để tầm soát HIV ở phụ nữ mang thai, tất cả thai phụ nên đến các cơ sở y tế để được khám và tư vấn xét nghiệm HIV càng sớm càng tốt (tốt nhất là trong 3 tháng đầu). Nếu phát hiện bệnh và được uống thuốc theo phác đồ điều trị sớm, bệnh nhân có thể đảm bảo hiệu quả tối ưu trong việc giảm tỷ lệ lây nhiễm từ mẹ sang con. Nếu không áp dụng các biện pháp dự phòng, tỉ lệ lây nhiễm HIV từ mẹ sang con là 30-35%. Trong khi đó nếu được phát hiện sớm và điều trị thích hợp, tỷ lệ này giảm xuống còn dưới 5% (100 trẻ sinh ra có thể chỉ có 3-5 trẻ nhiễm HIV từ mẹ hoặc thậm chí còn ít hơn nữa).

Trước khi mang thai:

- Người mẹ chưa nhiễm HIV cần chủ động đến các cơ sở y tế để tư vấn và xét nghiệm HIV, đồng thời nên tư vấn bác sĩ chuyên khoa trước khi có ý định mang thai.
- Đối với những người mẹ đã nhiễm HIV cần phải điều trị ARV sớm, dùng thuốc ARV ít nhất đủ 24 tháng và tuân thủ điều trị tốt để đạt được tải lượng vi rút dưới 200 bản sao trong 1ml máu và nên tư vấn bác sĩ chuyên khoa về thời điểm mang thai.

Trong khi mang thai:

- Tư vấn về dinh dưỡng khi mang thai và nuôi dưỡng trẻ sau sinh; về nguy cơ và bất lợi có thể xảy ra khi mang thai, sinh đẻ, kể cả việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ sau này;

PHÒNG NGỪA LÂY NHIỄM HIV TỪ MẸ SANG CON

- Khám thai định kỳ ở cơ sở y tế chuyên khoa sản để được tư vấn, hướng dẫn về chăm sóc thai sản, chọn nơi sinh phù hợp;

- Người mẹ đang nhiễm HIV cần phải tuân thủ điều trị để tải lượng vi rút dưới 200 bản sao trong 1ml nhằm giảm thiểu tối đa khả năng lây truyền HIV cho con.

Khi sinh:

- HIV từ nước ối, dịch tử cung, dịch âm đạo của mẹ xâm nhập vào trẻ qua niêm mạc mắt, mũi, hậu môn hoặc da bị sây sát của trẻ trong quá trình sinh.

- HIV cũng có thể từ trong máu của mẹ thông qua các vết loét ở cơ quan sinh dục của mẹ xâm nhập vào cơ thể của trẻ sơ sinh. Vì vậy những người mẹ nhiễm HIV thường được tư vấn sinh mổ để hạn chế sây sát da em bé, giảm thiểu nguy cơ lây truyền HIV

- Thực hiện đảm bảo các nguyên tắc vô khuẩn trong sản khoa. Hạn chế các thủ thuật: bấm ối, mổ lấy thai, đặt điện cực, rạch màng ối sớm. Tắm cho trẻ ngay sau sinh.

Sau khi sinh:

- Người mẹ cần đến cơ sở điều trị HIV/AIDS để được tiếp tục theo dõi sức khỏe và điều trị ARV.

- Trẻ em ngay sau sinh (trong vòng 24 giờ) được uống thuốc ARV theo chỉ dẫn của bác sĩ để dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con.

- HIV có thể lây từ mẹ sang con do HIV có trong sữa mẹ hoặc máu, dịch tiết từ các vết nứt ở núm vú người mẹ, vì vậy tốt nhất không cho trẻ bú mẹ.

- Nếu nuôi con bằng sữa mẹ người mẹ phải được điều trị ARV và tuân thủ tốt để tải lượng vi rút dưới 200 bản sao trong 1ml máu.

- Nếu nuôi con bằng sữa thay thế thì cần phải đáp ứng cung cấp đủ sữa thay thế hoàn toàn trong vòng 6 tháng đầu, có nước sạch và chuẩn bị sữa ăn thay thế an toàn, hợp vệ sinh và đủ số lượng phù hợp với tuổi của trẻ.

- Khi trẻ được 4-6 tuần tuổi, đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế để được xét nghiệm chẩn đoán sớm tình trạng nhiễm HIV. Sau đó bác sĩ sẽ tư vấn cho người mẹ có phương pháp chăm sóc thích hợp và thời điểm xét nghiệm lại.



MÙA HÈ NỔI MẨN ĐỎ, NGỨA DA, XỬ TRÍ THẾ NÀO?

Mùa hè, nhiều người xuất hiện tình trạng ngứa da nổi mẩn đỏ theo nốt hoặc theo mảng kèm ngứa. Nguyên nhân ngứa da nổi mẩn đỏ mùa hè do đâu, xử trí thế nào

Nắng nóng dễ gây ngứa da nổi mẩn đỏ

Có nhiều nguyên nhân gây ngứa da nổi mẩn đỏ mùa hè. Dễ gặp nhất là tình trạng tăng tiết mồ hôi. Mồ hôi tiết ra kết hợp với bụi bẩn trên da gây nên tình trạng bí tắc lỗ chân lông, từ đó mồ hôi không tiết ra được và xuất hiện tình trạng ngứa ngáy, khó chịu.

Mồ hôi tăng tiết nhiều dưới trời nắng nóng còn làm thay đổi môi trường trên da và dẫn đến tình trạng dễ kích ứng tại chỗ trên những người có cơ địa dị ứng và có tình trạng ngứa, gãi nhiều.

Nắng nóng nếu tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng, các tia cực tím có thể đi xuyên qua bề mặt da, làm tổn thương đến các tế bào biểu bì bên trong. Đồng thời, tia tử ngoại còn làm các protein trong cơ thể bị biến đổi tính chất, làm hệ miễn dịch nhận định đây là chất lạ và có thể gây ra phản ứng dị ứng nổi mẩn đỏ.

Ngoài ra, yếu tố như cơ địa dễ bị dị ứng, không uống đủ nước, chế độ ăn thiếu vitamin, môi trường không sạch sẽ cũng làm cho da dễ bị kích ứng và có tình trạng nổi mẩn ngứa.

Tùy thuộc vào từng nguyên nhân gây ra bệnh mà biểu hiện ngứa da, mẩn đỏ có thể xuất hiện khu trú 1 vị trí hoặc lan rộng khắp cơ thể. Lúc đó, tình trạng ngứa da sẽ làm người bệnh sẽ cảm thấy khó chịu, ảnh hưởng đến đời sống sinh hoạt hàng ngày.

Các biểu hiện ngứa da, nổi mẩn đỏ dễ dàng nhận diện là vùng da xuất hiện các nốt mẩn với dạng hình, kích thước và màu sắc khác nhau. Chúng xuất hiện phổ biến ở vùng hông, lưng bụng và bắp đùi, 1 số trường hợp có thể xuất hiện ở cả cổ và mặt, dễ dàng nhận diện những nốt mẩn này qua việc quan sát bằng mắt thường.

Kèm theo tình trạng nổi mẩn đỏ sẽ là triệu chứng ngứa ngáy râm ran làm cho người bệnh cảm thấy rất khó chịu, gây ra nhiều phiền phức trong cuộc sống. Nếu như người bệnh dùng tay cào gãi sẽ làm da bị thương tổn, hình thành nên những vết thương hở và nguy cơ nhiễm trùng rất nguy hiểm.

Cách xử trí đúng ngứa da nổi mẩn đỏ

Khi ngứa da nổi mẩn đỏ sẽ khiến chúng ta phản ứng là gãi, cào và việc đó làm cho tình trạng càng trở nên nặng nề. Điều này xảy ra nặng hơn ở trẻ nhỏ chưa kiểm soát được hành vi.

Để giảm thiểu tổn thương cho da cần phải hiểu được nguyên nhân gây tình trạng ngứa da nổi mẩn đỏ. Ngoài ra, có thể chúng ta sẽ thực hiện các bước sau:

- Mùa hè cần hạn chế tăng tiết mồ hôi, hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp với nắng nóng như không ra



MÙA HÈ NỔI MẮN ĐỎ, NGỨA DA, XỬ TRÍ THẾ NÀO?

ngoài trời khi nhiệt độ tăng cao.

Cần vệ sinh sạch sẽ môi trường sống, tránh khói bụi, hóa chất độc hại.

- Cần mặc quần áo thoáng mát.

- Giảm tiết mồ hôi bằng việc sử dụng quạt, thiết bị làm mát không khí.

- Nên dùng sữa tắm trung tính, kháng khuẩn. Nếu ngứa có thể chườm mát để giảm ngứa. Nếu tổn thương da lan tỏa toàn thân, nên tắm nước mát để giảm nhanh triệu chứng.

- Trong trường hợp ngứa nhiều, có thể lấy lá chè xanh tắm để giảm ngứa. Bên cạnh đó, chè xanh có chất chống oxy hóa sẽ giảm mụn nhọt, đồng thời giúp làn da trở nên mịn màng, mềm mại. Thường xuyên tắm nước chè xanh có thể làm mềm lớp chai ở tay và chân, làm cho làn da trắng đẹp.

Trường hợp ngứa nhiều và mẩn đỏ lan rộng, dày đặc cần chủ động thăm khám để được chẩn đoán bệnh và can thiệp các phương pháp điều trị phù hợp. Tuyệt đối không tự ý dùng thuốc vì có thể làm cho tổn thương bị nặng lên hoặc có thể chuyển sang thể lâm sàng khác như chàm hóa, viêm da tiếp xúc,... khiến cho việc điều trị sau này trở nên khó khăn.

Lời khuyên thầy thuốc

Mùa hè đề phòng ngứa da, nổi mẩn đỏ cần uống đủ nước nhất là khi làm việc mồ hôi ra nhiều dễ dẫn đến thiếu nước, mất nước, da đảm bảo đủ độ ẩm dẫn đến ngứa ngáy khó chịu. Nên tăng cường các loại thực phẩm thanh nhiệt như rau, hoa quả, nước ép trái cây ... Hạn chế thực phẩm cay, nóng, kích thích.

Mùa hè nắng nóng dễ viêm da, dị ứng, say nắng, say nóng thậm chí đột quỵ vì vậy cần có thời gian làm việc phù hợp. Hạn chế ra nắng vào khung giờ cao điểm từ 10 giờ đến 14 giờ, sử dụng các vật dụng tránh nắng như ô, mũ, quần áo chống nắng.

Tắm rửa, thường xuyên làm sạch và làm mát cơ thể, không nên cời trăn mà mặc quần áo rộng, thoáng mát, chất liệu cotton hút ẩm.



MÙA NÓNG CẢNH GIÁC VỚI NHIỄM TRÙNG DO NHỌT Ở TRẺ

Mụn nhọt cũng là một bệnh về da thường gặp ở trẻ nhất là về mùa nóng. Đây là tình trạng nhiễm trùng ở các nang lông, tổn thương viêm lan rộng ra xung quanh, nguyên nhân thường gặp là do tụ cầu vàng.

Trời nóng trẻ dễ mắc mụn nhọt

Mụn nhọt ở trẻ là bệnh ngoài da thường gặp, nhất là khi mùa hè nóng bức. Mụn thường do hậu quả của sự sản xuất dầu quá mức hoặc do sự tích tụ vi khuẩn và tế bào da chết. Chúng thường xuất hiện ở tuổi dậy thì, khi mà cơ thể sản xuất quá nhiều hormone, gây tăng tiết tuyến bã nhờn. Đôi khi một loại vi khuẩn gọi là *Propionibacterium Acnes* có thể xâm nhập vào bên trong da và gây triệu chứng đỏ, đau, kích ứng.

Mụn có rất nhiều dạng như mụn đầu đen, đầu trắng, sẩn. Một vài cái chứa đầy mủ, vì thế chúng rất giống nhọt.



Đối với nhọt là tình trạng viêm cấp tính do liên cầu, tụ cầu, có mủ ở giữa. Chúng vi khuẩn *Staphylococcus Aureus* sống thường trú trên bề mặt da, nhưng có thể xâm nhập vào lớp da bên dưới thông qua vết cắt, vết cấn hoặc nang lông bị nhiễm khuẩn và tạo thành nhọt. Nhọt thường bắt đầu bằng một nốt nhỏ, sưng, đỏ, nhưng chỉ sau vài ngày thì chứa đầy mủ. Khi nốt sưng đỏ phát triển sẽ tăng áp lực lên da, rồi vỡ ra và thoát mủ ra ngoài. Nhọt có thể gặp ở bất cứ lứa tuổi nào, tuy nhiên, nhọt hay gặp nhất là ở trẻ em.

Nguyên nhân là do trẻ nhỏ sức đề kháng còn yếu, làn da non nớt nên dễ mắc bệnh hơn. Trong khi đó, mùa nóng là điều kiện thời tiết thuận lợi cho bệnh ngoài da gia tăng.

Tiến triển của nhọt và mức độ nguy hiểm

Khi trẻ có nhọt thì biểu hiện ban đầu sẽ thấy rõ sự xuất hiện các nốt sẩn đỏ ở nang lông, rồi to dần lên trong vòng 2 - 4 ngày. Trên đầu nốt nhọt xuất hiện ngòi mủ (dấu hiệu mụn nhọt chín).

Kích thước nhọt từ 1 - 2cm, có thể lên tới 5cm hoặc mọc thành cụm. Ở trẻ em, bệnh lý này rất hay gặp, vì trẻ em thường hiếu động, vận động và tiếp xúc với nhiều nguyên nhân gây bệnh, ý thức giữ gìn vệ sinh tay, vệ sinh cơ thể chưa tốt. Tiến triển của nhọt từ khi bắt đầu tới khi khỏi khoảng 1 tuần. Ban đầu nhọt cứng, dần dần sẽ mềm, rồi vỡ hoặc rò mủ, có thể để lại sẹo to.

Cảnh giác nhiễm trùng do nhọt ở trẻ mùa nóng

Nhọt có thể xuất hiện ở nhiều vị trí trên cơ thể, thường gặp ở vùng râu cằm, nách, mông, sau gáy... Nếu không được vệ sinh đúng hoặc can thiệp kịp thời, nhọt có thể gây biến chứng, trong đó hay gặp là nhiễm khuẩn lan rộng hoặc nguy cơ gây nhiễm khuẩn máu.

MÙA NÓNG CẢNH GIÁC VỚI NHIỄM TRÙNG DO NHỌT Ở TRẺ

Khi bị nhiễm trùng nhọt, trẻ thường có các biểu hiện sau:

- Lan rộng nhiễm trùng

Nhọt xuất hiện gần nhau tạo thành cụm nhọt, các nốt ban đầu có kích thước nhỏ, có thể tăng tới kích thước lên tới 5cm, khiến một vùng da bị nhiễm trùng, có các rãnh nối với nhau bên dưới da.

- Xuất hiện sưng tấy và đau

Vùng da khu vực nốt nhọt bị đỏ, sưng nóng và đau.

- Xuất hiện mủ

Bên trong các nốt nhọt chứa đầy mủ, nhìn thấy đầu trắng trên nốt mụn, cuối cùng bị vỡ và chảy dịch ra ngoài.

- Trẻ có thể sốt cao và có hạch.

Nếu không được can thiệp, trẻ có thể bị nhiễm trùng, khi đó trẻ sẽ bị sốt và sưng hạch. Nếu bệnh nhân bị sốt cao, kèm các triệu chứng toàn thân nặng, thì cần theo dõi xem có biến chứng nhiễm khuẩn huyết hoặc viêm tắc tĩnh mạch hay không.

Ngoài ra, vi khuẩn có thể đi theo đường máu gây viêm nhiễm ở van tim, khớp, phủ tạng, thận, các xương dài...

Vậy nên, nếu xuất hiện quá nhiều nhọt vào cùng một thời điểm, xuất hiện cả cụm nhọt hoặc có các biểu hiện như: Mụn nhọt mọc trên mặt gây ảnh hưởng tầm nhìn, vùng da bị mụn ngày càng gây đau dữ dội, sốt cao, kích thước mụn nhọt tăng nhanh chóng, nhọt không lành lại sau hơn 2 tuần, mụn nhọt tái phát nhiều lần... thì cha mẹ nên đưa trẻ đi khám để được chẩn đoán, điều trị kịp thời.

Lời khuyên thầy thuốc

Trên thực tế mùa nóng trẻ rất hay bị mụn nhọt, trong đó nhọt dễ bị nhiều hơn. Không có biện pháp phòng bệnh, tuy nhiên có thể giảm nguy cơ nhiễm trùng nhọt cho trẻ. Cha mẹ có thể thực hiện các biện pháp như:

- Hướng dẫn, nhắc nhở trẻ thói quen rửa tay với xà phòng và nước sạch. Đây là biện pháp tốt nhất để trẻ tự bảo vệ bản thân trước các loại vi khuẩn.

- Giữ vết thương luôn khô ráo, sạch sẽ. Nếu có các vết trầy xước, vết cắt hoặc vết thương hở trên da, thì hãy giữ vệ sinh các vết thương, đảm bảo sự khô ráo của vết thương cho tới khi lành lại hẳn.

- Không cho trẻ dùng chung các vật dụng cá nhân với những người khác. Cụ thể, trẻ không nên dùng chung khăn mặt, khăn tắm, bàn chải đánh răng hoặc vật dụng cá nhân với người khác, vì vi khuẩn có thể lây nhiễm qua các đồ vật này, đi vào cơ thể của trẻ.

- Mùa hè cần cho trẻ chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh để tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Tăng cường ăn nhiều rau củ quả, đặc biệt là các loại rau quả giàu vitamin A, C, D, E...

Ngoài ra, cho trẻ ngủ đủ, thường xuyên hoạt động, tập luyện thể dục thể thao để nâng cao sức đề kháng. Khi trẻ bị nhọt cần chú ý vệ sinh thật tốt, nếu cần thì hãy đưa trẻ tới cơ sở y tế để được thực hiện trị liệu đúng theo lời khuyên của bác sĩ, để giảm nguy cơ nhiễm trùng.



DẤU HIỆU SAY NẮNG, SAY NÓNG HOẶC ĐỘT QUY DO NÓNG, CÁCH XỬ TRÍ VÀ PHÒNG NGỪA

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: Say nắng, say nóng hoặc đột quy do nóng. Sau đây là hướng dẫn giúp bạn nhận biết các dấu hiệu trên, cách xử trí cũng như phòng ngừa.

Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: Say nắng, say nóng hoặc đột quy do nóng.

Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.

CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP TRONG MÙA NẮNG NÓNG

- Vào mùa nắng nóng có thể gặp phải một số vấn đề sức khỏe thường gặp là: **Say nắng, say nóng hoặc đột quy do nóng.**
- Nguyên nhân chủ yếu là do phải tiếp xúc quá lâu hoặc làm việc trong môi trường nắng nóng, nhiệt độ cao hoặc cũng có thể do thay đổi nhiệt độ môi trường đột ngột.
- Một số đối tượng có nguy cơ cao gồm:
 - Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.
 - Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.
 - Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.



Ai có nguy cơ cao gặp phải các vấn đề sức khỏe mùa nắng nóng?

Một số đối tượng có nguy cơ cao có thể gặp phải các vấn đề sức khỏe mùa nắng nóng bao gồm:

- + Người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.
- + Những người làm việc, luyện tập với cường độ cao ở ngoài trời nắng lâu hoặc trong môi trường nóng bức: người lao động nông nghiệp, công nhân làm việc ở các lò gạch, lò luyện gang thép, v.v.
- + Những người mắc các bệnh mạn tính: tăng huyết áp, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, đái tháo đường, v.v.

Dấu hiệu say nắng, say nóng hoặc nguy hiểm hơn đột quy do nóng

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

+ Mức độ nhẹ: Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hơi thở đánh trống ngực, chuột rút.

+ Mức độ nặng: Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

DẤU HIỆU SAY NẮNG, SAY NÓNG HOẶC ĐỘT QUY DO NÓNG, CÁCH XỬ TRÍ VÀ PHÒNG NGỪA

Cần làm gì khi gặp người bị say nắng, say nóng?

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

1. Mức độ nhẹ:



BIỂU HIỆN

Biểu hiện của các vấn đề sức khỏe thường gặp trong mùa nắng nóng phụ thuộc vào thời gian tiếp xúc với nắng nóng, mức độ tăng thân nhiệt của cơ thể.

Mức độ nhẹ



Mệt mỏi, khát nước, hoa mắt, chóng mặt, tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, hồi hộp đánh trống ngực, chuột rút.

Mức độ nặng



Đau đầu dữ dội, khó thở tăng dần, cảm giác buồn nôn hoặc nôn, yếu hoặc liệt nửa người, co giật, ngất xỉu hoặc hôn mê, trụy tim mạch (tim đập nhanh, huyết áp tụt, ...) và có thể tử vong.

+ Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

+ Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.

+ Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.

+ Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.

+ Lưu ý không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

DẤU HIỆU SAY NẮNG, SAY NÓNG HOẶC ĐỘT QUY DO NÓNG, CÁCH XỬ TRÍ VÀ PHÒNG NGỪA

2. Mức độ nặng:

Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Lưu ý trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

1. Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.

- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.

Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.

- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.

2. Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 - 20 phút.

- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.

- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.

- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.



CÁCH XỬ TRÍ

Khi gặp vấn đề sức khỏe do nắng nóng, tùy theo mức độ biểu hiện mà cần nhanh chóng áp dụng những biện pháp xử trí phù hợp như sau:

Mức độ nhẹ:

Chuyển ngay nạn nhân vào chỗ mát, thoáng gió.

Nới lỏng quần áo hoặc cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài của nạn nhân. Sau đó, lau cơ thể nạn nhân bằng khăn mát hoặc có thể dội nước mát vào cơ thể nạn nhân rồi lau khô. Đặt khăn thấm nước mát hoặc nước đá tại các vị trí như vùng nách, vùng bẹn, hai bên cổ để giúp nhanh chóng giảm nhiệt độ cơ thể.

Nếu nạn nhân uống được nước, cho uống từng ngụm nhỏ nước mát. Tốt nhất là uống nước có bổ sung muối và khoáng chất như nước Oresol pha đúng liều lượng theo hướng dẫn sử dụng.

Nếu nạn nhân bị chuột rút, cần xoa bóp nhẹ nhàng vùng cơ bị chuột rút.

Lưu ý: Không để cho nhiều người vây quanh nạn nhân. Sau khoảng 10 - 15 phút các biểu hiện sẽ giảm dần.

Mức độ nặng:

Nếu nạn nhân có các biểu hiện ở mức độ nặng, cần gọi ngay cấp cứu 115 hoặc nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

Lưu ý: Trong quá trình vận chuyển thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.



DẤU HIỆU SAY NẮNG, SAY NÓNG HOẶC ĐỘT QUY DO NÓNG, CÁCH XỬ TRÍ VÀ PHÒNG NGỪA



BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG



Khuyến cáo chung

- Hạn chế đi ra ngoài trời nắng trong những ngày nắng nóng, đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Những người đang ở trong phòng điều hòa nhiệt độ thấp không nên đi ra ngoài trời nắng đột ngột mà cần phải có một khoảng thời gian để cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài bằng cách tăng nhiệt độ điều hòa trong phòng hoặc ngồi nghỉ trong bóng mát trước khi đi ra ngoài trời.
- Mặc quần áo sáng màu, thoáng mát, thấm mồ hôi.
- Tăng cường ăn các loại rau xanh và hoa quả, nên có món canh trong bữa ăn hàng ngày. Đặc biệt cần uống tối thiểu 1,5 – 2 lít nước/ngày. Nên uống thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần.
- Rèn luyện thân thể để nâng cao sức đề kháng và sức chống chịu của bản thân với điều kiện thời tiết nắng nóng.



Đối với những người phải làm việc trong thời tiết nắng nóng

- Bố trí thời gian làm việc vào những lúc trời mát mẻ như vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Hạn chế thời gian làm việc trong môi trường nhiệt độ cao. Nếu bắt buộc phải làm việc thì không nên làm việc quá lâu trong môi trường nóng bức, tránh các hoạt động thể lực quá sức. Nên định kỳ sau khoảng 45 phút đến 1 giờ làm việc thì nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát trong khoảng thời gian từ 15 – 20 phút.
- Hạn chế tối đa diện tích tiếp xúc của ánh nắng lên cơ thể đặc biệt là vùng vai gáy. Sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân phù hợp khi làm việc ngoài trời nắng như quần áo bảo hộ lao động, mũ, nón, kính. Mặc quần áo rộng, thoáng mát và thấm mồ hôi. Có thể sử dụng thêm các loại kem chống nắng.
- Không sử dụng các loại đồ uống có cồn. Cần uống nước đều đặn trong suốt thời gian làm việc. Đặc biệt cần uống thêm các loại nước có bổ sung thêm muối và khoáng chất như Oresol đối với những người bị mất nhiều mồ hôi trong quá trình làm việc, khi uống nước cần tuân thủ hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Thực hiện các biện pháp làm thoáng mát nơi làm việc như sử dụng mái che, các tấm phản chiếu nhiệt, vật liệu cách nhiệt, hệ thống phun nước, phun sương, lắp đặt hệ thống điều hòa, hệ thống quạt thông gió phù hợp.

