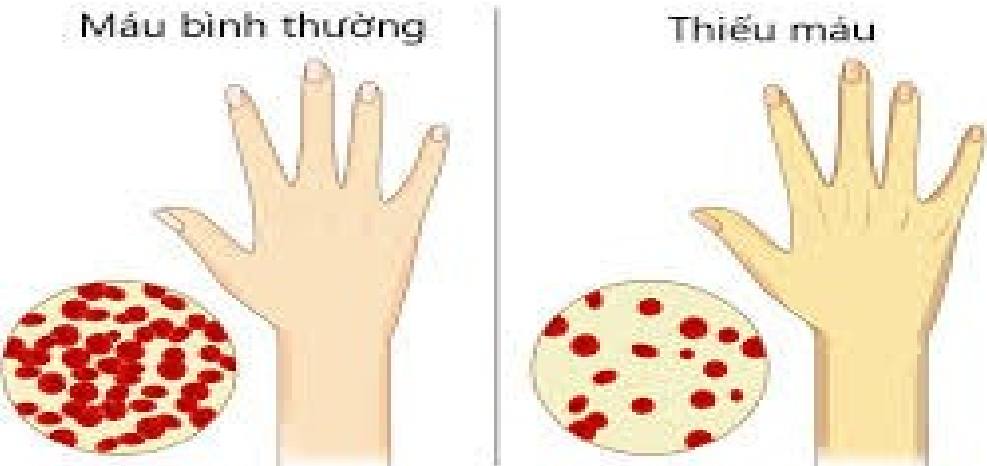


BỆNH LÝ THIẾU MÁU


❖ Chủ đề: CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH THIẾU MÁU

❖ Đối tượng GDSK: Người bệnh/ gia đình người bệnh

❖ Mục đích: Làm tài liệu truyền thông giáo dục sức khỏe tại bệnh viện và cấp phát cho người bệnh khi ra viện

<p>DIỄN TIẾN BỆNH</p>	<p>- Thiếu máu là một tình trạng trong đó không có đủ tế bào hồng cầu khỏe mạnh để vận chuyển đầy đủ oxy đến các mô. Nếu có thiếu máu, có thể cảm thấy mệt mỏi rất nhiều.</p> <div data-bbox="479 682 1461 1144"></div> <p>- Các dấu hiệu và triệu chứng khác nhau tùy thuộc vào nguyên nhân của bệnh thiếu máu, nhưng có thể bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mệt mỏi.- Da nhợt nhạt.- Nhịp tim nhanh hoặc bất thường.- Khó thở.- Đau ngực.- Chóng mặt.- Có vấn đề về nhận thức.- Lạnh tay và chân.- Nhức đầu.
-----------------------	--

<p>SỬ DỤNG THUỐC AN TOÀN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dùng thuốc theo đúng hướng dẫn của nhân viên y tế - Không tự ý bỏ thuốc, cắt bớt thuốc. - Dùng thuốc đúng thời gian - Báo cho nhân viên y tế khi có các triệu chứng bất thường sau dùng thuốc. - Khi ra viện nên dùng thuốc theo toa.
<p>DINH DƯỠNG</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Cải thiện chất lượng bữa ăn đảm bảo cung cấp đủ chất sắt cho nhu cầu cơ thể: Thực hiện đa dạng hóa bữa ăn, tăng cường sử dụng các thực phẩm giàu dinh dưỡng và chất sắt trong bữa ăn hằng ngày. Nên ăn các loại thức ăn giàu sắt có nguồn gốc động vật như: Thịt, cá, tôm, trứng, cua...; Một số rau có nhiều chất sắt như: Rau muống, rau dền, rau đay... và các loại rau, quả có nhiều vitamin C: Dưa gang, dâu, mơ, Kiwi, Xoài, Bông cải xanh, cà chua, bắp cải, khoai tây... - Cung cấp vitamin C cho cơ thể: Ăn các loại quả giàu vitamin C như cam, chanh... giúp hấp thụ chất sắt tốt hơn. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Không hút thuốc: Hút thuốc làm tăng nhu cầu vitamin của cơ thể vì thế

	<p>nên tránh hút thuốc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dùng viên bổ sung chất sắt: uống viên nang bổ sung chất sắt có thể gây khó chịu ở dạ dày, gây buồn nôn và táo bón vì thế nên uống thuốc sau khi đã ăn no và nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả. - Tránh dùng trà sau bữa ăn vì Tanin trong trà ngăn cản hấp thu sắt. - Những thức ăn nguồn gốc thực vật như ngũ cốc, gạo, ngô, một số loại rau có nhiều chất xơ ... thường có lượng sắt thấp và sắt chất lượng kém, làm cơ thể khó hấp thu và sử dụng.
<p>PHÒNG BỆNH</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tránh căng thẳng, tránh thức quá khuya, tránh lạnh.  <ul style="list-style-type: none"> - Phòng chống nhiễm khuẩn, vệ sinh môi trường, phòng chống nhiễm giun. - Tẩy giun định kỳ hàng năm. - Vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường để phòng chống nhiễm giun sán - Sử dụng nước sạch khi ăn uống, sinh hoạt; Sử dụng bảo hộ lao động khi làm nông nghiệp. - Điều trị sớm các bệnh làm giảm hấp thu sắt như: rối loạn tiêu hoá, kinh nguyệt kéo dài... các bệnh gây chảy máu mạn tính.