

DINH DƯỠNG VÀ CHUYỂN HÓA

❖ **Chủ đề: CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN HIV/AIDS**

❖ **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**

Thực tế cho thấy chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện cải thiện sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ cho bệnh nhân HIV/AIDS.

Người có HIV cần một lượng protein và năng lượng nhiều hơn bình thường để chống lại virus. Một chế độ dinh dưỡng tốt sẽ giúp người nhiễm HIV phòng tránh thiếu dinh dưỡng, giảm nguy cơ nhiễm trùng và tăng cường hiệu quả điều trị.

Người nhiễm HIV cần cố gắng ăn càng nhiều càng tốt trước hết là các sản phẩm sữa, thịt nạc và ăn đầy đủ trái cây và rau quả. Không ăn những loại thịt nướng chưa chín hoặc còn sống vì đó là mầm mống các loại vi khuẩn có thể gây nên những biến chứng nguy hiểm cho những người bị nhiễm AIDS.

Cần ăn đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng trong một ngày: nhóm bột đường: cơm, bánh mì, bắp...; nhóm thức ăn giàu đạm: thịt, cá, tôm, sữa, đậu; nhóm chất béo: dầu ăn, bơ, đậu phộng...; nhóm vitamin và khoáng chất: rau quả, trứng, sữa, trái cây... Ăn đủ 4 nhóm với lượng vừa phải, riêng rau quả có thể dùng nhiều. Nên ăn nhiều lần trong ngày để hấp thu tốt (4 - 6 lần/ngày); không bỏ bữa, không ăn qua loa hoặc chỉ uống nước cho no.



Người nhiễm HIV/AIDS bị suy giảm sức đề kháng nên dinh dưỡng an toàn giúp giảm thiểu nguy cơ nhiễm trùng cơ hội lây qua đường tiêu hóa. Do đó nên sử dụng các thực phẩm tươi, chế biến hợp vệ sinh, nấu chín kỹ các thực phẩm ăn chín (thịt, cá, tôm, trứng...) và ăn trong vòng 6 giờ. Rửa thật sạch rau quả ăn sống trước khi dùng. Gọt vỏ trái cây trước khi ăn. Uống nước sạch đã nấu chín. Rửa tay trước khi nấu nướng, trước khi ăn hoặc uống thuốc cũng như sau khi đi vệ sinh...

Người nhiễm HIV không nên ăn thức ăn còn sống, hư, mốc, hết hạn sử dụng; không ăn nhiều ớt, tiêu, gia vị cay để làm lở miệng, nhất là khi đã giảm sức đề kháng, không uống rượu, cà phê hay trà đậm vào bữa vì có thể làm cơ thể kém hấp thu các khoáng chất.

KHI BỆNH ĐÃ CHUYỂN SANG GIAI ĐOẠN AIDS

Ở giai đoạn này người nhiễm HIV có những biểu hiện của biếng ăn và chán ăn, vì thế nên ăn ít nhưng ăn nhiều lần trong ngày. Để tăng thêm cảm giác ngon miệng có thể cho thêm gia vị, rau thơm vào món ăn khi chế biến, nhưng chú ý liều lượng vừa phải để tránh làm mất hương vị. Cố gắng giữ tinh thần thoải mái khi ăn, ăn cùng người khác cho vui, ăn loại thức ăn ưa thích. Uống nước trái cây tươi để giúp cơ thể sáng khoái, kích thích ăn uống.

Khi bị đau ở miệng, lưỡi, nên ngâm nước đá để giảm đau. Tránh ăn uống thực phẩm nóng, cay. Nếu bị đẹn ở miệng, họng, có thể ăn sữa chua giúp làm giảm đẹn. Ăn thức ăn mềm hoặc đã nghiền bằng máy xay sinh tố. Ăn bằng ống hút.

Có thể đảm bảo chế độ dinh dưỡng cho người nhiễm HIV/AIDS bằng các giải pháp thay thế. Các loại đậu hạt như đậu phộng, các thực phẩm từ đậu nành, mì căn thay cho chất đạm từ động vật. Các loại rau, củ, quả rẻ tiền như rau muống, rau dền, bí đỏ, chuối, thơm... cung cấp vitamin và muối khoáng.

TẬP LUYỆN HỢP LÝ



Không nên hoạt động quá sức, ví dụ thi đấu thể thao mà chỉ nên luyện tập thường xuyên như đi bộ, bơi, đánh cầu lông... Tránh buồn phiền và lo lắng. Ngủ đầy đủ sẽ làm tăng khả năng của hệ thống miễn dịch của con người. Bệnh nhân nên tránh nắng gắt và ở những môi trường có nhiệt độ và độ ẩm cao, cũng nên tránh những tình huống căng thẳng cả về mặt tinh thần. Vì bệnh nhân đang có nguy cơ chịu những hậu quả của bất cứ bệnh truyền nhiễm nào vì vậy bạn nên tích cực tự bảo vệ mình khi tiếp xúc gần với những người có những bệnh truyền nhiễm.

Vẫn tiếp tục làm việc nếu đủ khả năng. Gặp gỡ thường xuyên với gia đình và bạn bè để được sống vui vẻ bình thường. Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân: đánh răng hàng ngày, tắm rửa, thay quần áo, vệ sinh kinh nguyệt (đối với phụ nữ).