

Bình Chánh, ngày 08 tháng 4 năm 2025

TUYÊN TRUYỀN
CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BỆNH SỞI
Năm học: 2024 - 2025

Người mắc bệnh sởi cần một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để tăng cường hệ miễn dịch và nhanh chóng phục hồi.

1. Tầm quan trọng của chế độ ăn cho trẻ mắc sởi

Bệnh sởi là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus thuộc họ Paramyxovirus gây ra. Các triệu chứng thường xuất hiện khoảng 14 ngày sau khi tiếp xúc và sau đó lan từ đầu xuống chân. Người bị nhiễm bệnh có thể lây nhiễm từ 4 ngày trước đến 4 ngày sau khi phát ban.

Mặc dù hầu hết mọi người đều phục hồi sau bệnh sởi nhưng đôi khi sởi có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng, đặc biệt nguy hiểm ở trẻ nhỏ dưới 5 tuổi, do đó tuyệt đối không được chủ quan.

Chế độ ăn đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với trẻ mắc bệnh sởi, mang lại nhiều lợi ích thiết yếu:

Tăng cường hệ miễn dịch: Bệnh sởi làm suy yếu hệ miễn dịch của cơ thể. Một chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin và khoáng chất như vitamin A, C, kẽm, giúp củng cố hệ miễn dịch, tăng cường khả năng chống lại virus sởi và các tác nhân gây bệnh khác.

Giảm nguy cơ biến chứng: Bệnh sởi có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm như viêm phổi, tiêu chảy, viêm não, viêm loét giác mạc, thậm chí có nguy cơ tử vong. Chế độ ăn giàu vitamin A đã được chứng minh là có khả năng góp phần giảm mức độ nghiêm trọng của các biến chứng này, đặc biệt là ở trẻ em.

Hỗ trợ phục hồi nhanh chóng: Khi bị sởi, cơ thể cần nhiều năng lượng và dưỡng chất hơn để phục hồi các tế bào bị tổn thương. Chế độ ăn uống hợp lý cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, giúp người bệnh nhanh chóng lấy lại sức khỏe.

Duy trì thể trạng tốt: Sởi thường đi kèm với các triệu chứng như sốt cao, biếng ăn, mệt mỏi. Việc cung cấp đủ nước và các chất dinh dưỡng để tiêu hóa giúp duy trì thể trạng tốt, tránh tình trạng suy dinh dưỡng và mất nước.

Bảo vệ mắt: Vitamin A đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ mắt và ngăn ngừa các biến chứng về mắt do sởi gây ra như viêm loét giác mạc, thậm chí mù lòa.



*Thực phẩm giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi sức khỏe
và lấy lại năng lượng sau khi mắc bệnh sởi*

2. 10 lưu ý dinh dưỡng giúp người bệnh sởi sớm hồi phục

Để phục hồi nhanh nhất sau bệnh sởi, bên cạnh việc tuân thủ phác đồ điều trị của bác sĩ, cần đặc biệt chú ý đến chế độ dinh dưỡng. Dưới đây là những lưu ý quan trọng:

Chế độ ăn giàu dinh dưỡng:

Ngay cả khi các triệu chứng cấp tính của bệnh sởi đã qua, cơ thể cần thời

gian để phục hồi hoàn toàn. Hãy duy trì chế độ ăn giàu vitamin A, C, kẽm, protein và các khoáng chất thiết yếu khác như đã khuyến nghị trong giai đoạn bệnh. Điều này giúp củng cố hệ miễn dịch đã bị suy yếu và tái tạo các tế bào bị tổn thương.

Ưu tiên thực phẩm mềm, dễ tiêu hóa:

Hệ tiêu hóa có thể vẫn còn nhạy cảm sau khi bị bệnh. Do đó, hãy lựa chọn các món ăn mềm, lỏng, dễ tiêu hóa như cháo, súp, canh hầm. Tránh các thực phẩm quá nhiều chất xơ, đồ ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ hoặc chế biến sẵn.

Chia nhỏ các bữa ăn:

Thay vì ăn ba bữa chính lớn, hãy chia thành nhiều bữa nhỏ trong ngày (4 - 5 bữa). Điều này giúp hệ tiêu hóa làm việc nhẹ nhàng hơn và tăng khả năng hấp thụ dinh dưỡng.

Đủ năng lượng từ bữa ăn:

Cần cung cấp đủ năng lượng cho từng thời kỳ của sỏi, nên tăng cường năng lượng khi có sốt. Nên sử dụng các bữa ăn có đậm độ năng lượng cao, đặc biệt khi có chán ăn.

Đảm bảo đủ lượng protein:

Lựa chọn các thực phẩm giàu protein, vì protein rất cần thiết cho quá trình lành vết thương, tăng cường sức đề kháng và phục hồi. Nên sử dụng thịt nạc, gia cầm, cá, trứng, các sản phẩm từ sữa, đậu, các loại hạt khi chế biến bữa ăn.

Tăng cường vitamin và khoáng chất

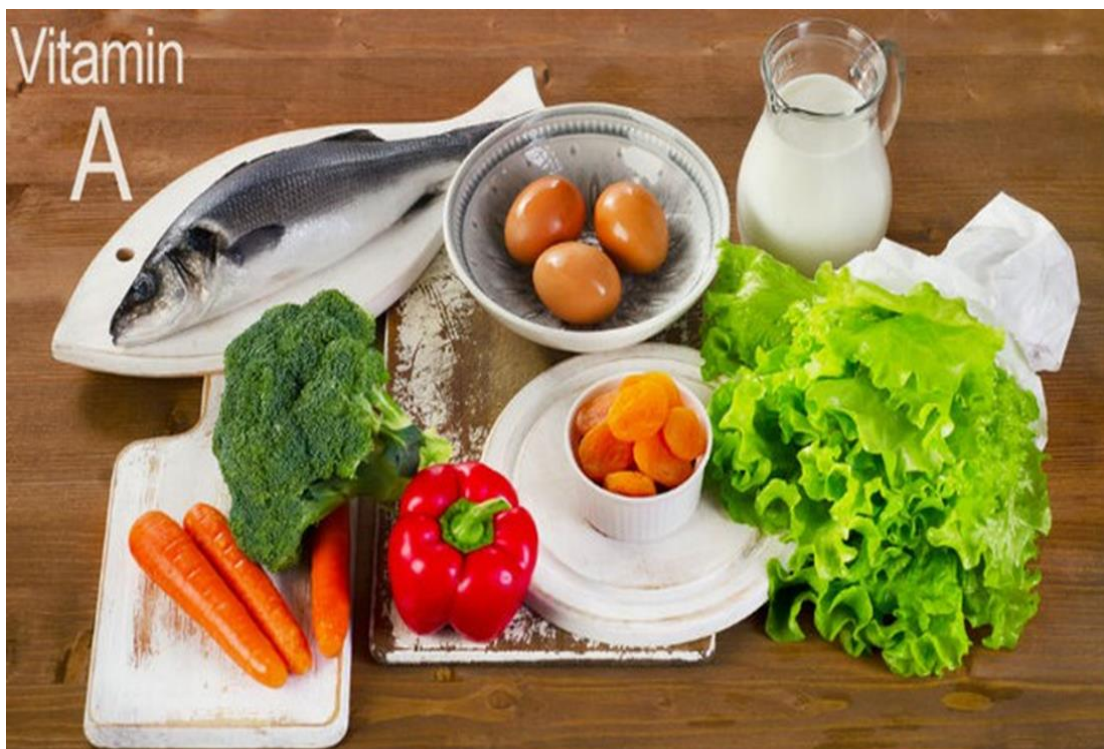
Vitamin A: Lựa chọn thực phẩm giàu vitamin A, vitamin A là một loại vitamin tan trong chất béo có trong nhiều loại thực phẩm. Vitamin A rất quan trọng đối với thị lực bình thường, hệ thống miễn dịch, sinh sản, tăng trưởng và phát triển. Vitamin A cũng giúp tim, phổi và các cơ quan khác hoạt động bình thường. Hãy bổ sung cà rốt, khoai lang, rau bina và bông cải xanh vào chế độ ăn uống của người bệnh.

Vitamin C: Vitamin C cần thiết cho quá trình tổng hợp sinh học collagen, L-carnitine và một số chất dẫn truyền thần kinh; vitamin C cũng tham gia vào quá trình chuyển hóa protein. Collagen là thành phần thiết yếu của mô liên kết,

đóng vai trò quan trọng trong quá trình lành vết thương. Vitamin C cũng là chất chống oxy hóa sinh lý quan trọng và đã được chứng minh là có tác dụng tái tạo các chất chống oxy hóa khác trong cơ thể, bao gồm alpha-tocopherol (vitamin E)

Ngoài chức năng tổng hợp sinh học và chống oxy hóa, vitamin C đóng vai trò quan trọng trong chức năng miễn dịch và cải thiện khả năng hấp thụ sắt không phải heme, dạng sắt có trong thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Lượng vitamin C không đủ sẽ gây ra bệnh scorbut, đặc trưng bởi tình trạng mệt mỏi hoặc uể oải, suy yếu mô liên kết lan rộng và mao mạch dễ vỡ. Hãy bổ sung đủ lượng hoa quả như cam, quýt, dâu tây... vào chế độ ăn uống.

Kẽm: Lựa chọn thực phẩm giàu kẽm, kẽm đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe, chức năng miễn dịch và sự phát triển của tế bào, có thể bảo vệ chống lại tình trạng viêm và các tình trạng khác. Bổ sung các thực phẩm như ngao, hào, thịt đỏ, thịt gia cầm, đậu, các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt vào chế độ ăn uống.



Bổ sung vitamin A có thể là một phần của việc chăm sóc hỗ trợ cho các trường hợp mắc bệnh sởi nặng, đặc biệt là ở trẻ em.

Bù đủ nước và điện giải: Uống đủ nước, nước bù điện giải, nước hoa quả, nước rau củ... đặc biệt khi có sốt, tiêu chảy. Việc duy trì đủ nước rất quan

trọng để giúp cơ thể đào thải độc tố và phục hồi chức năng các cơ quan. Khi uống các loại nước điện giải nên theo hướng dẫn của bác sĩ...

Theo dõi các dấu hiệu bất thường: Nếu gặp bất kỳ vấn đề tiêu hóa nào sau khi khỏi bệnh sốt, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn cụ thể.

Tránh các chất kích thích (rượu, bia, caffeine, nước có gas...), đồ uống nhiều đường (nước ngọt, nước trái cây đóng hộp...), đồ ăn uống nhiều chất béo, món xào, chiên rán... vì chúng có thể gây ảnh hưởng không tốt đến quá trình phục hồi của cơ thể.



Kiên nhẫn và lắng nghe cơ thể: Quá trình phục hồi sau bệnh sốt cần thời gian. Hãy kiên nhẫn và lắng nghe những tín hiệu từ cơ thể để điều chỉnh chế độ ăn uống cho phù hợp.

Việc tuân thủ những lưu ý dinh dưỡng trên sẽ giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi sức khỏe và lấy lại năng lượng sau khi mắc bệnh sốt. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có một kế hoạch dinh dưỡng cá nhân hóa và hiệu quả nhất.

Trích nguồn tin từ Bộ Y tế

(Tư vấn của PGS.TS Nguyễn Trọng Hưng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia)