

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐỘT QUY

Đột quy, hay còn gọi là tai biến mạch máu não, là tình trạng rối loạn chức năng thần kinh với biểu hiện đột ngột như hôn mê, liệt nửa người, nói ngọng, nuốt bị sặc... Chế độ ăn hợp lý sẽ giúp người bệnh tránh tai biến nặng hơn, nhanh hồi phục và giảm bớt sự tiến triển của bệnh.

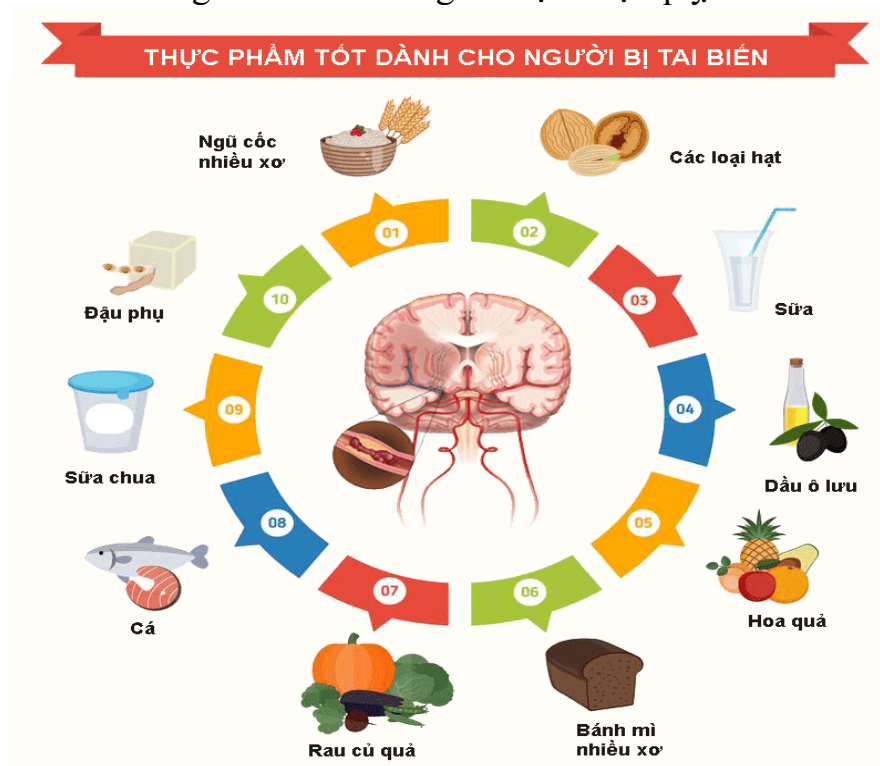
Việc xây dựng một chế độ ăn hợp lý cho người bị đột quy cần tuân theo những nguyên tắc sau:

▶ Thức ăn phải dễ tiêu hóa, hấp thu và ở dạng mềm, lỏng như súp, cháo, sữa. Cần phân bố đều 4-5 bữa/ngày, không nên ăn quá no. Tránh dùng thức ăn lên men (dưa, cà, hành muối), thức ăn chế biến sẵn, các chất gây kích thích như gia vị cay, nóng, rượu, chè, cà phê...

▶ Khẩu phần ăn cần giảm muối và nước, do người bệnh không bài tiết được nhiều muối và nước bị tụ máu ở tĩnh mạch gây phù, chức năng thận kém. Nếu người bệnh suy tim thì lượng nước đưa vào cơ thể phải phụ thuộc vào lượng nước bài tiết trong 24 giờ. Hạn chế muối ở mức 4 – 5g/ngày để giảm phù, giúp thận bài tiết các chất đào thải của chuyển hóa đạm, chất béo, tinh bột, đường.

▶ Năng lượng trong khẩu phần nên giảm bớt để tránh tăng cân, giảm nhẹ hoạt động bộ máy tiêu hóa và tuần hoàn. Mức năng lượng đưa vào cơ thể nên dừng ở 30 – 35 kcal/kg/ngày. Nguồn năng lượng nên lấy từ rau củ, khoai, đậu đỗ, cơm, mì, bún, miến.

Các nhu cầu dinh dưỡng cần thiết của người bệnh đột quy:



Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho người bệnh đột quy

▶ Lượng đạm (protein): cần giữ ở mức 0,8g/kg/ngày. Nên chọn thực phẩm ít cholesterol và nhiều đạm thực vật (đậu đỗ, đậu tương, đậu phụ) và đạm động vật (cá biển, cá đồng, sữa, thịt nạc...). Nếu bệnh nhân có kèm theo suy thận, cần giảm lượng đạm từ 0,4 đến 0,6 g/kg cân nặng/ngày.


▶▶ Chất béo nên giữ ở mức 25 - 30g chất béo /ngày, trong đó 1/3 là chất béo động vật và 2/3 là chất béo thực vật như vừng, lạc. Ngoài ra, các loại acid béo trong dầu thực vật có khả năng làm giảm nguy cơ đột quỵ, đặc biệt là do cục máu đông trong lòng mạch máu não.


▶▶ Vitamin và chất khoáng: có trong các loại quả chín, rau củ, sữa. Chúng chứa nhiều kali, có tác dụng lợi tiểu, giảm huyết áp ở người bệnh và chống lại tình trạng toan của cơ thể (tình trạng nồng độ axit trong các dịch cơ thể vượt mức bình thường). Trung bình một quả chuối có 400 mg kali, tương ứng với 1 ly nước cam hay một củ khoai tây nướng. Người tiêu thụ dưới 1500 mg kali/ngày sẽ có nguy cơ đột quỵ cao hơn 28% so với người tiêu thụ 2300 mg kali/ngày.

▶▶ Acid folic có tác dụng chống xơ vữa động mạch, giảm huyết áp và hàm lượng cholesterol trong máu. Nó có trong các loại quả có vị chua, rau lá xanh, các loại đậu, gạo và các sản phẩm từ ngũ cốc.

Bên cạnh đó, để hạn chế nguy cơ đột quỵ, nên ăn chuối và các loại rau quả giàu kali. Dùng đủ vitamin C sẽ giúp cải thiện chức năng của nội mô, ngăn chặn sự hình thành khối huyết trong động mạch.

BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN HÀ GIANG

 Địa chỉ: Tổ 8 – Phường Quang Trung – Thành phố Hà Giang – Tỉnh Hà Giang

 Hotline (24/24h): 0965341717

 Website: <http://bvycdthagiang.org.vn/>