

Phòng Điều dưỡng

Chế độ ăn uống đối với người bệnh thận đã quan trọng, nay bệnh thận càng quan trọng hơn. Nó có thể làm bệnh nặng lên: tăng triệu chứng phù nề không ăn nhớt, thiếu dinh dưỡng, suy giảm cân bằng nitơ âm tính trong suy thận mãn tính, lọc màng bệnh ngoại trú liên tục.

1. Chế độ ăn nhớt

Khi phù do bệnh thận, suy tim, xơ gan và tăng huyết áp cần thực hiện chế độ ăn nhớt

Ăn nhớt có 3 loại: ăn nhớt hoàn toàn, ăn nhớt vừa, ăn nhớt ít

1.1. Ăn nhớt hoàn toàn: Lượng natri hàng ngày được cung cấp vào khoảng 200- 300mg, tổng lượng nước 9-13 mmol. Thận người này đã có sự tổn thương trong thực phẩm chế biến sẵn. Vì thế khi chế biến cần:

- Không dùng muối, nước mắm, mì chính, bột canh

- Chọn thực phẩm chứa ít natri như gạo, mì, khoai củ, rau quả tươi. Ít thịt cá (khoảng 100g / ngày).

- Không dùng các thực phẩm nướng, rán có lớp muối, các đồ ăn đóng hộp, pho mát (vì chứa nhiều muối).

- Ăn cơm và đồ ăn để nguội cũng không hợp lý vì sẽ mất cân đối thành phần các chất, gây thiếu dinh dưỡng.



1.2. Ăn nhạt vừa: Lượng natri hàng ngày được cung cấp vào khoảng 400-700 mg, tương đương với 18-30 mmol, tức khoảng 1-2g muối ăn

- Dùng 1g muối ăn hoặc 1 thìa con nước mắm trong chế độ ăn bình thường hàng ngày

- Ngoài ra còn có số lượng khoảng 1g muối trong ngũ cốc, rau quả, thịt cá có chứa phần ăn trung bình mỗi ngày có thể nên ưu tiên nêm nếm chính, bột canh thì phải giảm muối và lượng đường

- Chế độ thực phẩm ít natri. Không dùng các thức ăn chế độ ăn số lượng nhỏ đồ hộp, pho mát. Tôm cá biển nên dùng chế độ ăn nhạt, bỏ vảy trước khi chế độ ăn.

1.3. Ăn nhạt ít: Lượng natri hàng ngày cung cấp khoảng 800-1200 g muối, tương đương 35-50 mmol tức khoảng 3-5 g muối ăn.

Chế độ ăn uống trong mất sụn khớp

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ sáu, 16 Tháng 10 2015 16:33 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 16 Tháng 10 2015 16:51

- Dùng 2g muối ăn hoặc 2 thìa cà phê nước muối để chế biến thức ăn.

- Không dùng các thức ăn chế biến sẵn như đồ hộp, pho mát.

- Ngoài ra còn có số lượng 1g muối trong ngũ cốc, rau quả, thịt cá có thể ăn trung bình mỗi ngày có thể ăn nhiều hơn nên nên ăn nhiều mì chính, bột canh thì phải giảm muối với lượng ăn uống hàng ngày

2. Chế độ uống nước

Trong mất sụn khớp nên hợp lý: phù, suy thận cấp giai đoạn thiểu niệu / vô niệu, cần thức ăn nghiêm ngặt hạn chế natri, hạn chế nước để có hiệu quả trong điều trị

Cần tính cân bằng nước vào nước ra

- Lượng nước vào bao gồm: lượng nước uống, lượng nước canh trong thức ăn, lượng nước chuyển hóa thức ăn (khoảng 300ml/ ngày) và dịch truyền vào (nếu có)
- Lượng nước ra bao gồm: lượng nước tiểu 24 giờ, lượng nước mất theo mồ hôi, hơi thở, phân (khoảng 500- 600ml/ ngày)

Ví dụ: Mất BN có P = 50 kg, phù to, nước tiểu 400ml/ 24h. Ta có:

- Lượng nước thải ra : $400\text{ml} + 600\text{ml} = 1000\text{ml}$
- Lượng nước đưa vào không được quá: $1000\text{ml} - 300\text{ml} = 700\text{ml}$ để có cân bằng âm tính.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Xang, Trần Văn Chất (2005), Chế độ ăn uống trong bệnh thận - Bệnh Thận nội khoa, NXB Y học - Hà Nội.

Chức năng của người trong một số bệnh nhân

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 16 Tháng 10 2015 16:33 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 16 Tháng 10 2015 16:51

2. Hướng dẫn công tác điều dưỡng và chăm sóc người bệnh trong bệnh viện, Thông tư 07/2011/TT-BYT.