



Chế Độ Dinh Dưỡng Sau Tê Liệt



Hình 1: Người Chụp: Được cấp phép bởi Bệnh Viện Craig.

Chú ý đến thói quen ăn uống là yếu tố quan trọng để duy trì sức khỏe tổng thể. Đối với những người sống với tình trạng bị tổn thương tủy sống, một chế độ ăn uống lành mạnh cũng có thể giúp hạn chế các kết quả tiêu cực liên quan đến các bệnh trạng thứ cấp.

Câu Hỏi: Những điều cơ bản của chế độ dinh dưỡng tốt là gì?

Một chế độ ăn uống lành mạnh yêu cầu một loại đầy đủ các loại trái cây, rau củ, ngũ cốc, thực phẩm chứa đạm và sữa. Dinh dưỡng kém, chẳng hạn như tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chế biến hoặc tinh lọc, có thể góp phần gây ra cao huyết áp, cholesterol cao và các bệnh mãn tính như tiểu đường.

Công cụ MyPlate của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>), có sẵn trên trang

web của họ, cung cấp các ví dụ về lựa chọn lành mạnh từ tất cả các nhóm thực phẩm, các mẹo mua sắm tiết kiệm chi phí và đề xuất về khẩu phần để giúp cá nhân xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh.

Câu Hỏi: Nhu cầu dinh dưỡng thay đổi như thế nào sau chấn thương tủy sống?

Hoạt động trao đổi chất và khối lượng cơ bắp bị suy giảm sau khi bị chấn thương tủy sống, tạo ra nguy cơ béo phì cao hơn. Do những thay đổi này, cá nhân có thể cần ít calo hơn trước khi bị chấn thương. Nói chung, những người bị chấn thương tủy sống nên tìm đến thực phẩm giàu dinh dưỡng ít calo, chẳng hạn như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, hạt dẻ, đậu và hạt.

Hãy tham khảo ý kiến của một chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ vật lý trị liệu có kinh nghiệm chăm sóc cho những người bị chấn thương tủy sống để được đề xuất cách điều chỉnh lượng calo và chế độ ăn uống để duy trì cân nặng khỏe mạnh.

Câu Hỏi: Việc ăn một số loại thực phẩm có thể cải thiện chương trình đường ruột của tôi như thế nào?

Ăn thực phẩm có chất xơ cao là rất quan trọng để phát triển chương trình đường ruột khỏe mạnh và ngăn ngừa táo bón, viêm túi tiết niệu và trĩ. Chất xơ giúp giữ phân mềm, cho phép phân dễ dàng đi qua hệ tiêu hóa hơn. Thực phẩm giàu chất xơ bao gồm ngũ cốc nguyên hạt và bánh mì, trái cây (táo, lê, mận) và rau (đậu Hà Lan, ngô, khoai tây) và bắp rang bơ không muối.

Một số thực phẩm có thể gây tạo khí quá mức bao gồm hành tây, cần tây, cà rốt, cải bruxen, dưa chuột, bắp cải, củ cải, củ tía, đậu khô, nho khô, chuối, mơ khô, trái cây khô, bánh vòng, bánh quy cây, đậu Hà Lan, salad xanh, ngũ cốc lúa mì nguyên hạt, gạo lứt và củ cải trắng.

Giữ cho cơ thể luôn đủ nước cũng rất quan trọng đối với sức khỏe ruột. Cố gắng uống khoảng 8-12 ly nước mỗi ngày.

Câu Hỏi: Có những loại thực phẩm nào nên tránh để giảm thiểu sự bất thường ở đường ruột không?

Thực phẩm giàu chất béo, bao gồm thịt chế biến, bánh mì nướng mua tại cửa hàng và đồ chiên có thể làm cứng phân và gây táo bón. Bánh mì trắng, mì ống, sữa và chuối cũng có thể làm cho việc đi đại tiện khó khăn hơn. Ngược lại, cafein, rượu, socola và đồ ăn cay có thể gây tiêu chảy. Ghi chép lại nhật ký ăn uống có thể giúp người ta xác định được những loại thực phẩm cụ thể nào làm kích thích hoặc gây ra vấn đề với chương trình đường ruột của mỗi người.

Câu Hỏi: Chế độ ăn uống có tác động gì đối với các bệnh trạng thứ cấp?

Chấn thương cột sống gây ra một loạt các biến chứng thứ cấp, bao gồm nhiễm trùng đường tiết niệu, mất xương và vết loét loét loét. Ăn đúng loại thực phẩm có thể giúp giảm thiểu tác động của những biến chứng này.

- Để giúp ngăn ngừa mất xương, hãy ăn nhiều thực phẩm chứa canxi, chẳng hạn như sản phẩm sữa, rau xanh đậm, đậu phụ, cá hồi đóng hộp và nước cam tăng cường canxi.
- Để giúp giới hạn nhiễm trùng đường tiết niệu, hãy uống nhiều nước để đẩy vi khuẩn ra khỏi bàng

quang.

- Để giúp ngăn ngừa vết loét điểm tỳ, hãy duy trì một cân nặng khỏe mạnh. Thừa cân có thể làm giảm khả năng di chuyển và thay đổi vị trí thường xuyên một cách dễ dàng, trong khi thiếu cân (với ít mỡ giữa da và xương) có thể tăng ma sát đến các xương không được bảo vệ. Hãy uống đủ nước để ngăn tróc rách da và ăn nhiều protein.
- Để duy trì sức bền xương và giúp giảm huyết áp, hãy ăn thường xuyên các loại thực phẩm chứa canxi, bao gồm sản phẩm sữa ít béo, rau xanh lá và cá như cá hồi, cá mòi và cá thu.

Câu Hỏi: Người bị giới hạn về khả năng di chuyển phải làm gì để duy trì một cân nặng khỏe mạnh?

Mắc bệnh béo phì ở người bị liệt nửa người làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường và hội chứng chuyển hóa. Có nhiều chiến lược ăn uống và thích nghi lối sống đa dạng có thể giúp các cá nhân duy trì một cân nặng khỏe mạnh.

- Hãy duy trì hoạt động. Có nhiều lựa chọn bài tập phù hợp với tất cả các cấp độ chấn thương, từ yoga thích nghi đến xe đạp tay. Tập sách Thể Thao và Giải Trí Thích Nghi cho Người bị Tê Liệt của Reeve Foundation (<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf>) có thể giúp xác định các hoạt động không chỉ phù hợp với nhu cầu cá nhân mà còn cung cấp một phương tiện xã giao vui vẻ. Đặt mục tiêu vận động vừa phải trong 60 phút mỗi ngày trong năm ngày một tuần.
- Tránh uống soda, ăn đồ chiên và đồ ăn nhẹ có chứa nhiều chất béo.
- Không bỏ bữa ăn, điều này có thể dẫn đến bị cơn đói dữ dội và ăn quá nhiều.
- Chú ý đến kích cỡ phần ăn, đặc biệt là khi đi ăn ngoài.
- Ăn nhiều loại ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau củ và thực phẩm giàu chất đạm, như thịt nạc, trứng, hạt và đậu.

Trước khi bắt đầu bất kỳ chế độ ăn mới nào, luôn nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn.

Câu Hỏi: Thuốc có thể gây tăng cân không?

Một số loại thuốc thông thường có thể gây tăng cân bao gồm thuốc chống trầm cảm; thuốc chẹn beta dùng để điều trị cao huyết áp; thuốc trị tiểu đường như insulin và sulfonylureas; và corticosteroid đường uống được kê toa cho bệnh viêm khớp dạng thấp, bệnh viêm ruột, hen suyễn và dị ứng.

Hãy tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn lo ngại về tăng cân có thể do thuốc gây ra. Không ngừng sử dụng bất kỳ loại thuốc nào mà không nói trước với bác sĩ của bạn.

Nguồn: Chăm Sóc Sức Khỏe cho Cựu Chiến Binh, Craig Hospital, Trung Tâm Chuyển Giao Kiến Thức Hệ Thống Mô Hình, Trung Tâm Chấn Thương Tuổi Trẻ Vùng Tây Bắc của Đại Học Washington, Trung Tâm Shepherd.

Bạn cần trao đổi?

Chuyên Gia Thông Tin của chúng tôi luôn sẵn sàng giải đáp các thắc mắc của bạn. Gọi số miễn phí 1-800-539-7309 Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 12 giờ sáng theo Giờ Miền Đông (EST). Hoặc đặt lịch cuộc gọi hoặc đặt câu hỏi trực tuyến tại <https://connect.paralysis.org/vi/send-us-your-question>

Thông tin trong thông báo này được trình bày với mục đích giáo dục và thông báo cho bạn về bệnh tê liệt và những ảnh hưởng của chứng bệnh này. Không có nội dung nào trong thông báo này nên được hiểu cũng như được sử dụng để chẩn đoán hoặc điều trị y tế. Không được sử dụng thông báo này thay cho lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có trình độ khác. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến chăm sóc sức khỏe, vui lòng gọi điện hoặc đến khám bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có trình độ khác ngay. Luôn hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có trình độ khác trước khi bắt đầu áp dụng một phương pháp điều trị, chế độ ăn uống hoặc chương trình thể dục mới. Bạn đừng bao giờ bỏ qua lời khuyên y tế hoặc trì hoãn việc xin lời khuyên y tế vì những nội dung bạn đã đọc trong thông báo này

Ấn phẩm này được hỗ trợ bởi Cục Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng (ACL), Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (HHS) Hoa Kỳ như một phần của giải thưởng hỗ trợ tài chính tổng trị giá \$8.700.000 với 100 phần trăm tài trợ bởi ACL/HHS. Nội dung là ý kiến của (các) tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức của ACL/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.