

CN Lâm Thúy Minh - Khoa PHCN

Đối với những người già trên xe lăn, một chế độ ăn kiêng dinh dưỡng có thể phòng ngừa trước được tất cả các vấn đề về những chứng rối loạn về ruột đến các bệnh về tim mạch. Đối với những người già và mọi người khác trong gia đình, việc ăn uống tốt sẽ giúp bạn mạnh khỏe và chứng minh trung. Chế độ ăn kiêng tốt là vấn đề cân bằng các loại thức ăn thích hợp. Để phân chia cho một kế hoạch ăn kiêng đúng là việc tốt.



Nghiên cứu cho thấy những người béo phì thường mắc các chứng bệnh tiểu đường, huyết áp cao và các bệnh về tim mạch. Đối với những người già đi xe lăn, bệnh béo phì có thể dẫn đến những vết loét nghiêm trọng và khả năng vận động sẽ bị suy giảm. Nói chung, những người già dùng xe lăn nên duy trì một thói quen ăn uống lành mạnh để tránh các bệnh về tim mạch và không bị khuyết tật. Lựa chọn dinh dưỡng cần thiết sẽ thay đổi tùy theo tuổi, giới tính và thói quen

Chức năng dinh dưỡng dành cho người tập thể dục thể thao

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 14 Tháng 3 2015 19:23 -

Cơ thể người tập thể dục. Việc hợp thể chất dinh dưỡng hàng ngày có thể trong khoảng từ 1000 calo cho người tập thể dục ít vận động và hơn 3000 calories cho người tập thể dục nặng để duy trì cân nặng. Nhu cầu người tập thể dục vận động thể thao là một quá trình chuyển hóa trong người tập thể dục, điều này có nghĩa cơ thể cần phải tiêu thụ và vì vậy cần ít đi lượng calories.

Việc cần giữ mức lượng calo gần như là việc theo dõi khẩu phần ăn và tránh những thức ăn không cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết (như bánh, đồ ăn vặt vv...)

Khoảng gần 10,000 người tập thể dục thể thao tập thể dục thể thao mỗi năm. Thông qua những kết quả nghiên cứu, các bệnh nhân này có thể sống cùng với mức độ tập thể dục gần như bình thường với quãng thời gian 30 đến 40 năm trong tình trạng tập thể dục thể thao.

Suy dinh dưỡng cũng như những đáng kể trong việc gây ra tình trạng nhiễm trùng và tiến trình phát triển bệnh của người tập thể dục thể thao. Các nghiên cứu về các bệnh nhân nhiễm virus cho thấy suy dinh dưỡng góp phần tăng bệnh tật, tiêu vong và là một nhân tố quan trọng trong việc tăng nhanh sự tiêu thụ và các triệu chứng của bệnh, quá trình lành vết thương kém, hình thành các vết loét, suy yếu và hệ miễn dịch yếu, quá trình lành vết thương kém, hình thành các vết loét, suy yếu và hệ miễn dịch yếu, các biến chứng bệnh nhiễm trùng.

Vì vậy duy trì tình trạng dinh dưỡng được xem là một nhân tố quan trọng trong việc cải thiện tiến trình phát triển của bệnh nhân nhiễm virus.

1. Tình trạng:

Trạng lượng cơ thể giảm 3-4 tháng đầu tiên sau khi chẩn đoán, sẽ có rất ít thay đổi về trạng lượng cơ thể bệnh nhân. Tuy nhiên, thông thường người tập thể dục thể thao có xu hướng giảm cân, với những thay đổi đáng kể nhìn thấy về thể trạng cá nhân bệnh nhân có liên quan đến những thay đổi về lượng chất béo. Pfeiffer khuyên rằng trạng lượng lý tưởng của người tập thể dục thể thao nên được duy trì ở mức 4,5 kg – 9 kg dựa trên mức lý tưởng của một người trưởng thành đã được tính toán.

2. Yêu cầu dinh dưỡng:

Chế độ dinh dưỡng dành cho người tị nạn thối ng tị y sng

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ bảy, 14 Tháng 3 2015 19:23 -

Nhìn chung người tị nạn thối ng tị y sng nên được cho một chế độ ăn với lượng caloric thấp. Cox đã chứng minh rằng

- Người đang trong giai đoạn ổn định và phức tạp cần 23,4 kcal/kg/ 1 ngày.

- Người ít hoạt động: 22.7 Kcal / kg/ ngày

- Người ít hoạt động : 27.9 Kcal/ kg/ ngày.

Người tị nạn thối ng tị y sng có khuynh hướng tăng cân và tăng nguy cơ tiến triển bệnh rối loạn có liên quan đến tình trạng béo phì chứng bệnh như bệnh tiểu đường và các bệnh thực tim mạch.

Bệnh béo phì và sút cân là những kết quả của sự mất cân bằng giữa lượng calo hấp thụ và giới thiệu năng lượng ra ngoài. Người tị nạn thối ng tị y sng cần nhiều chất đạm bởi vì họ chịu sự mất dần chất nitơ. Tỷ lệ bài tiết chất Albumin tăng dần ở người ít hoạt động, vì vậy mất chất đạm qua nước tiểu liên quan trực tiếp đến mức độ tổn thương của vết loét. Lượng chất đạm hấp thụ được khuyến là 1.5 đến 2.0 g/ kg/ ngày. Các nguồn chất đạm có chứa tỷ lệ phần trăm cao nhất của axit amino cần thiết (cá, trứng, sữa) thì được sử dụng một cách hiệu quả hơn những chất đạm thực vật.

Nhìn chung mọi người đều nghĩ rằng có một sự gia tăng nhu cầu đối với các loại vitamin và các khoáng chất. Người ta khuyến rằng cần 25.000 IU vitamin mỗi ngày. Ăn quá nhiều là nguy hiểm và cần nên tránh. Ăn quá nhiều không thể duy trì sự trao đổi chất của tế bào. Trong thực tế ăn quá nhiều sẽ làm tăng nguy cơ tiêu vong.

3.Khung thời gian và cách bổ sung dinh dưỡng:

Chức năng dinh dưỡng dành cho người tập thể dục thể thao

Vị trí biên tập viên

Thứ bảy, 14 Tháng 3 2015 19:23 -

Một vài nghiên cứu cho thấy rằng tình trạng suy dinh dưỡng có thể xảy ra một vài ngày sau khi nhập viện. Thời gian đánh giá mức dinh dưỡng là ngay lúc nhập viện và bắt đầu khi nào tình trạng bệnh nhân và khả năng vận động của bệnh nhân được cải thiện. Khi nhập viện sốt trong chế độ ăn uống hoặc tình trạng dinh dưỡng được xác định, việc hợp thời chế độ dinh dưỡng phải được cải thiện qua nhập viện chế độ ăn kiêng dinh dưỡng, bổ sung thêm hoặc hạn chế bớt đi.

Việc cho ăn bệnh nhân có thể được hạn chế nếu như việc ăn bệnh nhân có thể thực hiện được. Mặc dù cho ăn bệnh nhân thì có tiến bộ nhưng vận động cũng có những bất lợi. Một bệnh nhân thường có khuynh hướng phát triển vết loét, đi tiêu không đều, bệnh tiêu chảy và hội chứng có thể làm tăng khả năng đi qua vết loét đang có và làm tình trạng bệnh nhân tồi hơn. Bên cạnh đó những cơn trướng bụng sau khi đưa vào có thể gây hạn chế vận động, khó có thể đoán trước những kết quả điều trị có thể xảy ra từ việc mất đi hoạt động hạn chế nhập vào để sống xã hội qua nhập viện giảm, mất đi sự giao tiếp qua lời nói và các nhân viên và có thể đi lòng thòng trở lại.

4. Kết luận:

Pháp pháp tiếp cận đa chuyên môn được đưa ra nhằm có được sự chăm sóc tốt nhất cho bệnh nhân thể dục thể thao. Những bệnh nhân này có nguy cơ suy dinh dưỡng rất cao, và công tác quản lý tốt đòi hỏi cần phải quan tâm nhiều hơn nữa đến tình trạng dinh dưỡng của bệnh nhân, thay đổi pháp pháp chăm sóc dinh dưỡng cho thích hợp với nhu cầu của bệnh nhân, điều trị chuyên môn sớm, pháp pháp điều trị vật lý trị liệu thể dục xuyên tích cực và đưa bệnh nhân nhập viện sớm.

Tài liệu tham khảo:

1. Giáo trình tập huấn của khoa PHCN các thể dục thể thao TP HCM – VIỆT NAM 2003 – 2005.