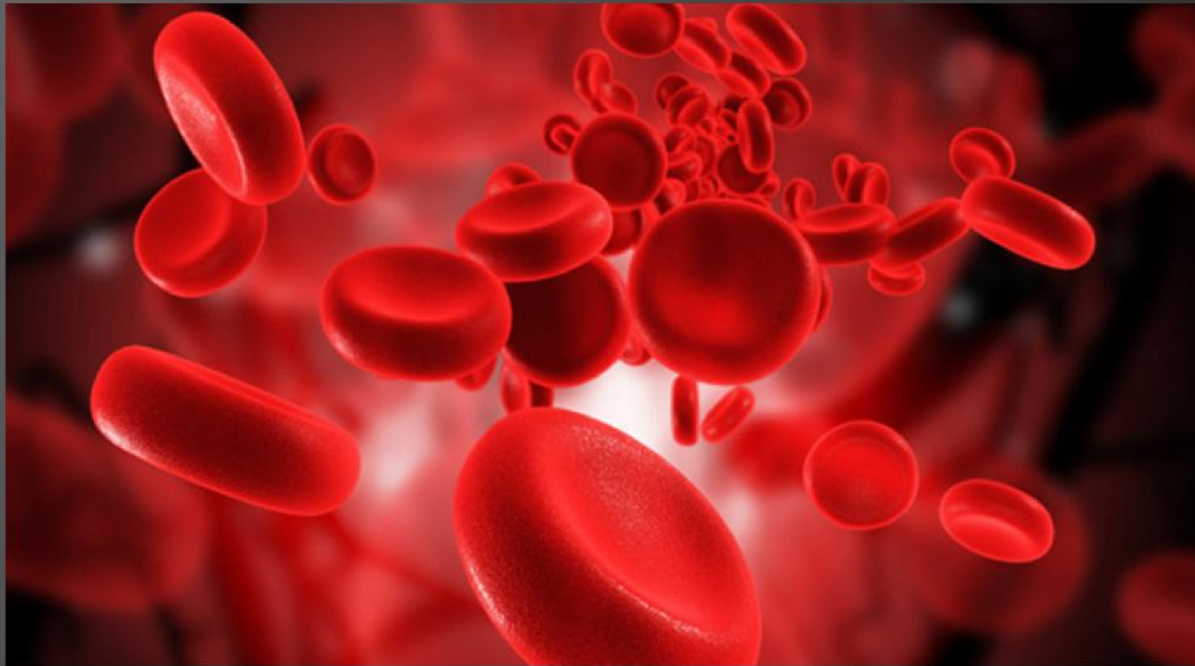


DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU



Bs: Huỳnh thị Kim Anh

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

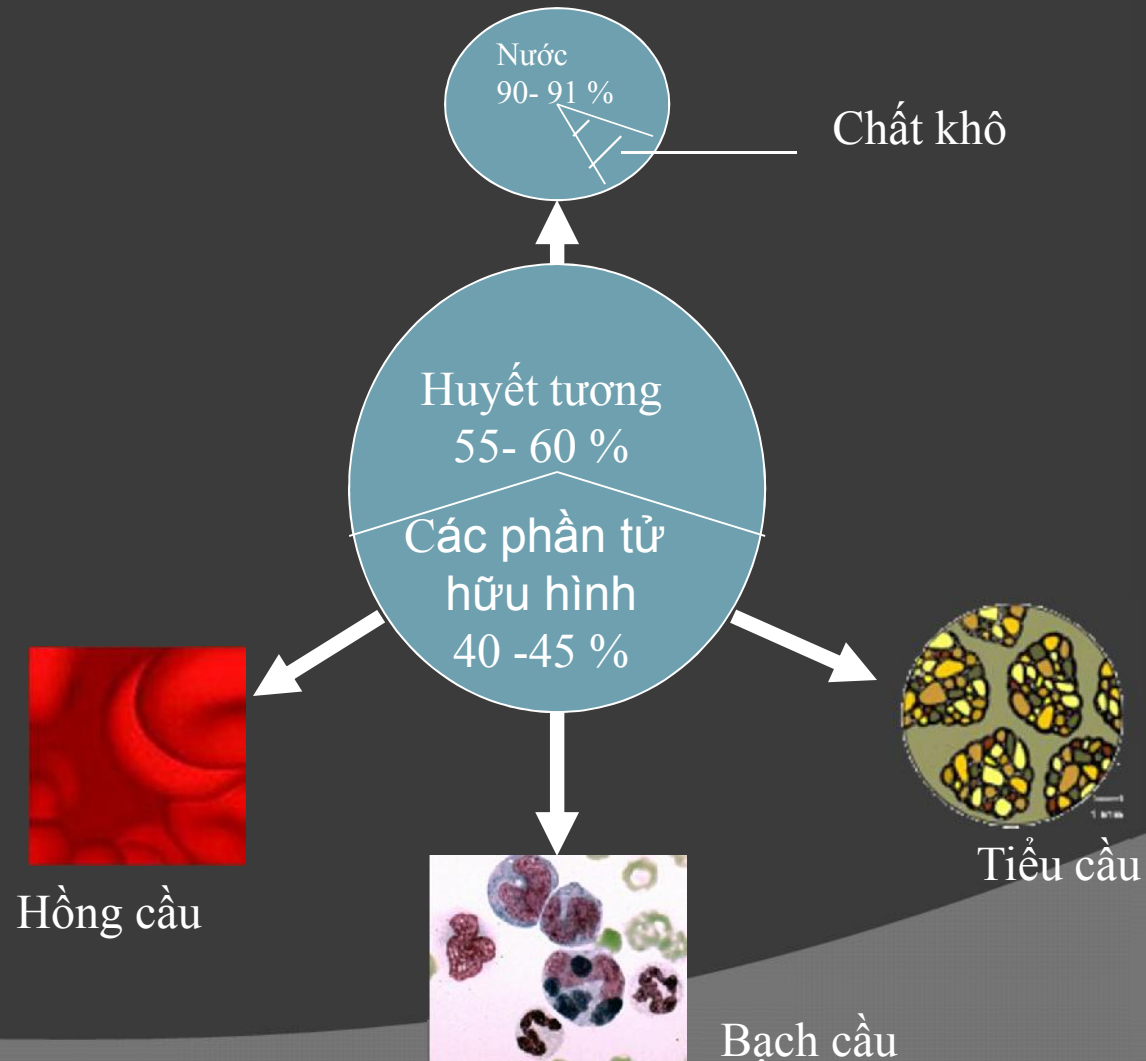
I. ĐẠI CƯƠNG:

- ☞ Máu là 1 dịch lỏng lưu thông khắp cơ thể qua hệ thống động mạch, tĩnh mạch
- ☞ Là phương tiện chuyên chở các chất dinh dưỡng tới mô và các cơ quan.
- ☞ Máu có các tế bào lơ lửng trong dung dịch lỏng gọi là huyết tương.
- ☞ Mỗi người bình thường có 5 - 6 lít máu (7 - 8% trọng lượng cơ thể)

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

- ☞ Trong huyết tương chứa các chất bổ dưỡng để nuôi cơ thể và các yếu tố chống máu đông cục
- ☞ Đa số tế bào máu được sản xuất từ tuỷ sống (bone marron)
 - ✓ Hồng cầu: chuyên chở dưỡng khí (O_2), và thán khí (CO_2)
 - ✓ Bạch cầu: nhiều loại
 - + nhiệm vụ chung : bảo vệ cơ thể bằng cơ chế miễn dịch và dịch thể

Thành phần của máu



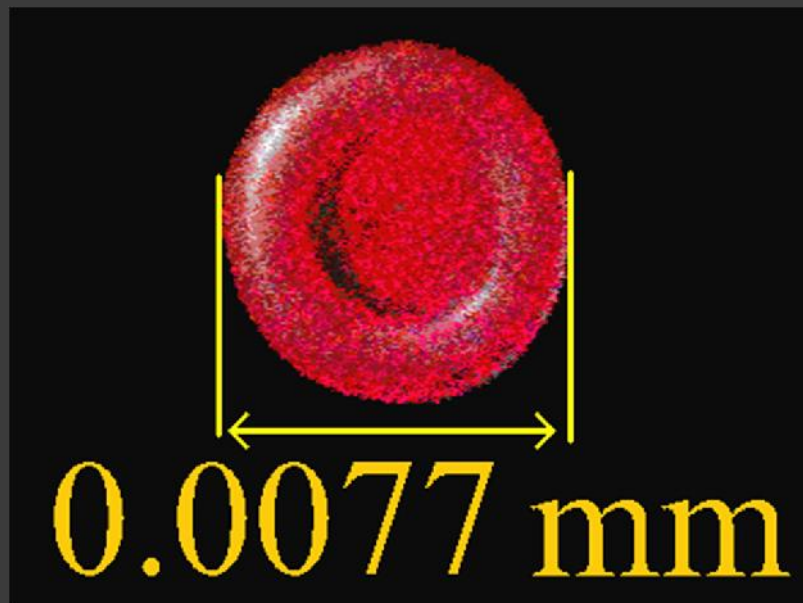
DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

- Vd:
- + BC trung tính (N) chống xâm nhập của vi khuẩn
 - + lympho bào tạo tính miễn dịch cho cơ thể
 - + BC đơn nhân, đại thực bào tiêu diệt vi khuẩn
 - ✓ Tiểu cầu tạo nút bít chỗ hở mạch máu
- ➔ *Thiếu hay thừa dinh dưỡng đều gây ra nhiều rối loạn cho cả tế bào máu lẫn huyết tương*

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

II. THIẾU MÁU

Là tình trạng giảm kích thước HC và lượng huyết cầu tố (Hb: hemoglobin)



DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

1. Nguyên nhân:

- + do chảy máu
- + xuất huyết nội tạng
- + băng huyết
- + do mất cân đối khi cơ thể tạo ra ít HC hơn số lượng bị mất. Do một số bệnh mãn tính
- + do tiêu huỷ HC trong một số bệnh bẩm sinh.
- + do độc tính của một số dược phẩm, hoá chất.
- + do thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự sản xuất HC: Fe, vitamin B12, vitamin E, acid folic...

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

Hoặc do tập hợp các nguyên nhân đó

⇒ Thiếu máu không phải là một chứng bệnh mà là biểu hiện của nhiều bệnh khác nhau.

⇒ Hậu quả của thiếu máu:

- Là giới hạn sự trao đổi dưỡng khí và thán khí giữa máu và tế bào sống
- Cung cấp không đủ lượng dinh dưỡng cần thiết cho sự hoạt động của các tế bào và cơ quan...

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

2. Phân loại:

- Thiếu máu do dinh dưỡng: do thiếu vitamin B12, acid folic, Fe
- Thiếu máu không do dinh dưỡng:
 - Do chảy máu nhiều
 - Băng huyết
 - Do các bệnh tiêu hao máu (K BC, một số bệnh nhiễm KST...)

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

Theo tiêu chuẩn của tổ chức y tế thế giới, (WHO: *World health organization*) thì tình trạng thiếu máu được xác định khi lượng hemoglobin (HGB) xuống thấp:

<11g/ 100ml máu TM ở trẻ 6 tháng – 6 tuổi

<12g/ 100ml máu, trẻ từ 6 – 14 tuổi

<12g/ 100ml nữ >14 tuổi

<13g/ 100ml nam > 14 tuổi

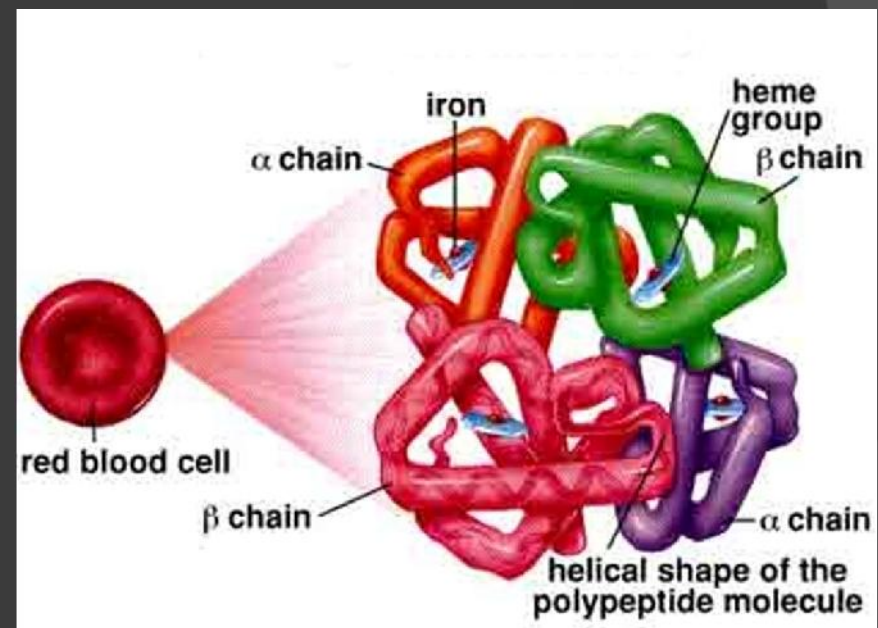
<11g/100ml phụ nữ mang thai

*** Trẻ em và phụ nữ trong thời kì mang thai thường hay mắc bệnh thiếu máu do dinh dưỡng**

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

A. THIẾU MÁU DO THIẾU SẮT.

Thiếu sắt là hậu quả chính của kém dinh dưỡng (vì sắt có nhiều trong thực phẩm)



DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

* **Nhiệm vụ của sắt:**

- Giúp hemoglobin chuyên chở O_2 nuôi cơ thể, loại bỏ CO_2 .
- Là thành phần của nhiều enzym trong hệ thống miễn dịch để chống nhiễm khuẩn
- Giúp chuyển hoá β Caroten thành vitamin A, để tạo ra chất Collagen để liên kết các tế bào với nhau.
- Cơ thể hấp thu sắt nhiều hơn khi lượng dự trữ của cơ thể xuống thấp và ít hơn khi dự trữ đầy đủ sắt dự trữ.

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

✳️ **Trong thực phẩm có 2 dạng sắt:**

- **Sắt heme** có nhiều trong thịt đỏ (thịt heo, bò, cừu, thịt gà, cá...)

- **Sắt nonheme** có nhiều trong thực vật và lòng đỏ trứng.

- Hấp thu sắt heme nhanh, nhiều > sắt nonheme.

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

ĐỂ DỄ HẤP THU SẮT

- ❖ Khi ăn chung thực phẩm gốc thực phẩm gốc thực vật với thịt cá hoặc dùng thêm vitamin C
 - ➔ hấp thu sắt nonheme cũng trở nên dễ hơn
- ❖ Ăn sáng với trứng trắng + thêm ít thịt nạc
 - ➔ hấp thu sắt dễ hơn
- ❖ Thịt gà giúp hấp thu sắt trong gạo
- ❖ Thịt heo giúp hấp thu sắt có trong đậu
- ❖ Gan bò có nhiều sắt > thịt bò, thịt gà, heo, cá.

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Trong thiếu máu do thiếu sắt:

+ Hồng cầu thường nhỏ, lượng hemoglobin cũng thấp

➤ *Đây là bệnh thiếu dinh dưỡng thông thường nhất trên thế giới và cũng là bệnh thiếu máu thường thấy ở người nữ mang thai, trẻ em.*

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Nhu cầu sắt:

- + Trẻ sinh thiếu tháng: mỗi ngày cần 1mg sắt (bình thường cần 1/3 số này)
- + Trẻ 2 tuổi: 1mg/ ngày, rồi tăng lên 2mg/ ngày.
- + Thanh niên: 1.2mg/ ngày
- + Phụ nữ trong tuổi sinh đẻ: 2mg/ ngày (bù thất thoát do kinh nguyệt)
- + Phụ nữ mang thai: nhu cầu sắt tăng gấp đôi vào khoảng tháng thứ 6, gấp 3 vào tháng thứ 9 (cung cấp đủ máu cho thai và cho tử cung lớn rộng)

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Nguyên nhân thiếu sắt:

- Không đủ sắt do phần ăn thiếu (thiếu thực phẩm có sắt heme).
- Không hấp thu được sắt vì các bệnh:
 - + Tiêu chảy
 - + Không có acid trong dạ dày
 - + Bệnh ruột
 - + Cắt bỏ dạ dày
 - + Do tác dụng của dược phẩm (làm giảm dịch vị dạ dày, tagamet, zantac, tetra).

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

- Không sử dụng được sắt trong trường hợp bệnh dạ dày kinh niên
- Không đáp ứng đủ sắt khi nhu cầu tăng.
- Thất thoát nhiều máu:
 - + Chảy máu vì thương tích
 - + Do loét dạ dày
 - + Bệnh trĩ
 - + K ruột
 - + KST đường ruột
 - + Khi có kinh nguyệt

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Triệu chứng:

- Bn thường lơ đãng, kém tập trung
- Mệt mỏi
- Biếng ăn
- Làm việc mau hụt hơi

Triệu chứng đặc biệt:

- *Bn thích ăn những món bất thường như đất sét, nước đá cục, mảnh vụn sơn tường..... → tổn thương niêm mạc dạ dày.*

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

- Ở giai đoạn trầm trọng:
 - + Da Bn tái nhợt
 - + Niêm mạc nhợt
 - + Móng tay mỏng, phẳng
 - + Lưỡi viêm, trơn bóng như bôi sáp.
 - + Dạ dày không có dịch vị
 - + Trẻ em chậm học hỏi, kém tăng trưởng

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Chẩn đoán bệnh:

- Xét nghiệm kích thước, hình dáng và màu hồng cầu

- Đo ferritin/ huyết tương

- Transferin

huyết tương

- Lượng erythrocyte protoporphyrin tự do: tăng thiếu sắt →

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

1) Ferritin

+ Bình thường: Nam: 20 – 320mg/l

Nữ: 15 – 300mg/l

Sơ sinh: 50 – 350mg/l

+ Thấp: thiếu máu, thiếu sắt, các bệnh mãn tính (viêm đa khớp, suy thận)

+ Cao: haemochromatosis, nhiễm trùng, truyền máu nhiều, leukemia, viêm gan mãn, bệnh tự miễn, thừa sắt

* Rất cao: Hodgkin, Neoplasia

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

2) Transferrin:

+ Bình thường: 200 – 400mg/ 100ml

3) Sắt (nước tiểu): 600Mg/ 24h.

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Điều trị:

+ Tìm nguyên nhân → điều trị nguyên nhân

+ Bổ sung sắt dưới dạng Ferrous sulfat 200 – 300mg/
lần x 3lần/ ngày (thuốc viên, nước)

↳ Thực phẩm:

*Thịt bò, cá, gà, gan, trứng, đậu, sữa

*Bổ sung vitaminC, đường lactose trong sữa,
HCl giúp tăng hấp thu sắt nonheme

*Rượu cũng giúp hấp thu sắt tốt hơn (Alcohol)

*Nấu thực phẩm = nôi sắt → bổ sung sắt

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

* Một số thực phẩm:

- Lòng đỏ trứng, trà, chất xơ, đậu nành sống, calci, phosphat làm giảm hấp thu sắt nonheme.
- Các thuốc chống acid dạ dày đều làm giảm hấp thu sắt.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

- * Trường hợp tiêu thụ quá nhiều sắt → bị bệnh Hemochromatotic:
 - + Sắt tích tụ ở gan, lá lách, tuỷ sống, tế bào tim dưới dạng Ferritin và hemosiderrin
- Xảy ra:**
 - khi thực phẩm có quá nhiều sắt
 - Nấu bằng nồi sắt.

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

➤ Triệu chứng:

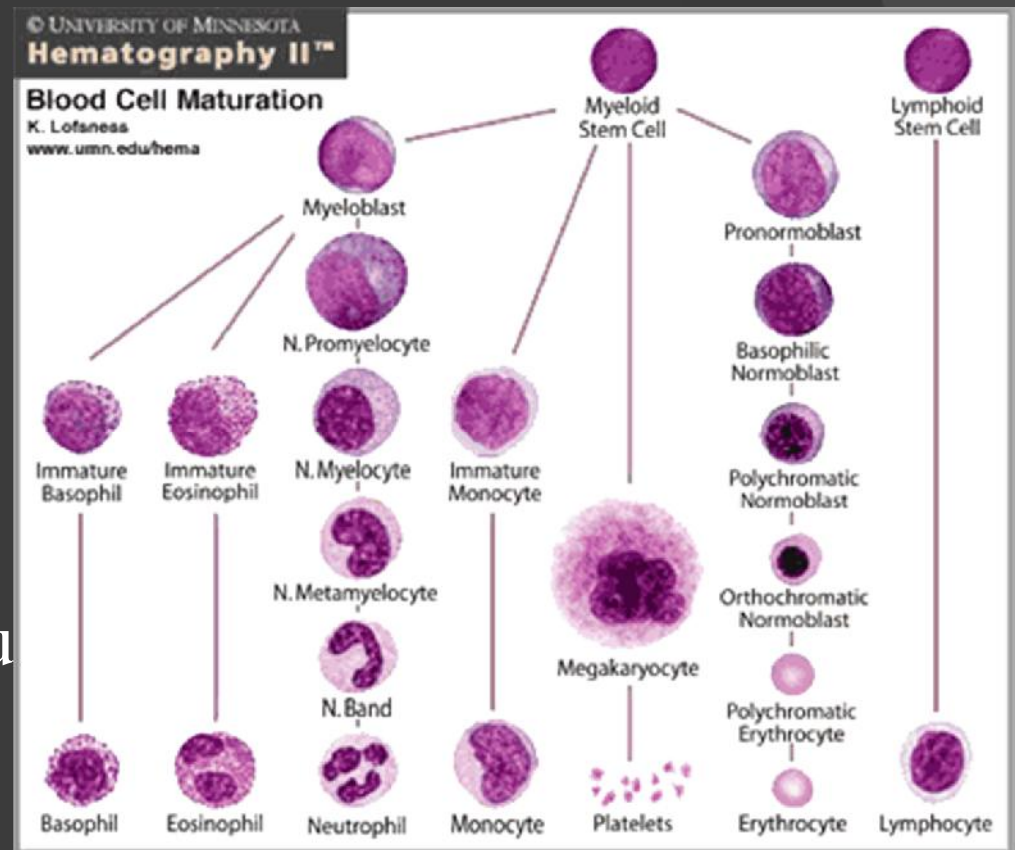
- ✓ Mệt mỏi
- ✓ Đau bụng
- ✓ Nhức mỏi xương khớp
- ✓ Phụ nữ kinh nguyệt không đều
- ✓ Nam loạn cương dương
- ✓ Khi trầm trọng:
 - Gan sưng to
 - Dạ thâm đen
 - Tim suy
 - ➔ Tử vong

Điều trị: lọc máu → loại bớt sắt dư

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

B. THIẾU MÁU DO THIẾU VITAMIN B12

- + B12 đứng hàng thứ 8 trong các vitamin nhóm B, khám phá năm 1948 trong gan động vật.
- + B12 rất cần cho sự phân bào.
- + Thực phẩm động vật đều có B12, thực vật không có.



DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Nguyên nhân thiếu B12

+ Không ăn đầy đủ thực phẩm có vitamin B12

+ Không hấp thu được B12

- Sự hấp thu B12 xảy ra ở giai đoạn cuối của hồi tràng (Ileum) với sự hiện diện của một nhân tố nội tại (intrinsic factor), do dạ dày tiết ra, B12 bám vào nhân tố này để hấp thu qua ruột.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

Lí do đưa tới kém hấp thu:

- Bệnh dạ dày tiết ra không đủ nhân tố nội tại.
 - Cắt bỏ một phần dạ dày.
 - Bệnh ở hồi tràng (bệnh Crohn).
 - KST trong suốt ruột hết B12.
 - Hấp thu cũng giảm khi cao tuổi (*vì dịch vị dạ dày giảm dần*) → > 60 tuổi phải kiểm tra để bổ sung
- ✳ Không sử dụng được vitamin B12 trong các bệnh: thận, gan, suy dinh dưỡng, K

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Triệu chứng:

- Diễn tiến rất âm thầm.
- Người bệnh ăn mất ngon.
- Đại tiện khi bón khi lỏng.
- Đau ngằm ở bụng dưới.
- Lưỡi đỏ rát.
- Sút cân.
- Rối loạn chức năng thần kinh ngoại vi.

Điều trị:

- ✓ Tiêm B12 1 tuần/1 ống 1000Mg đến khi hồng cầu trở lại bình thường thì giảm 1 tháng/ 1 ống x nhiều năm (*tránh tổn thương thần kinh*).

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

C. THIẾU MÁU DO THIẾU ACID FOLIC (FOLACIN)

- Acid folic có trong các thực phẩm:
 - + Rau, trái, gan động vật.
 - + Đôi khi được bổ sung trong các sản phẩm ngũ cốc chế biến.
- Acid folic dễ bị phân huỷ bởi t^0 cao, quá lâu hoặc do ruột kém hấp thu.
- Các thuốc chống kinh phong, thuốc ngừa thai cũng làm giảm hấp thu.

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

- Đối tượng dễ bị thiếu
 - + Ăn thức ăn nấu chín kỹ
 - + Người nghiện rượu
- Triệu chứng:
 - + Bệnh xảy ra nhanh, trong vài tháng, khi cơ thể không được cung cấp đủ

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

❖ Nhu cầu:

- + Người bình thường cần 150mcg/ ngày.
- + Nữ mang thai, cho con bú: cần gấp đôi, hoặc gấp 3 số lượng này.

❖ Triệu chứng:

Thiếu máu do thiếu acid folic giống thiếu B12 ngoại trừ thương tổn thần kinh chỉ có trong thiếu B12.

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252

DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

D. NGOÀI RA:

- Thiếu vit B6 (pyridoxine) làm giảm tổng hợp hemoglobin.
- Thiếu vit E làm màng hồng cầu mỏng manh dễ bị tiêu huyết.
- Thiếu vit C : bệnh scorbut chảy máu nướu răng, dưới da.
- ➔ *Cần bổ sung các vitamin này trong thực phẩm hàng ngày.*

HẾT