

Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể không được cung cấp đầy đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho các yêu cầu vì lý do khác nhau dẫn đến mức độ cho cơ thể phát triển. Đây là tình trạng bệnh lý hay gặp ở trẻ nhỏ dưới 3 tuổi. Làm thế nào để phòng tránh suy dinh dưỡng? Cha mẹ cần quan tâm đến chế độ ăn uống của trẻ như thế nào?



Cần thường xuyên theo dõi cân nặng của trẻ để phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng. *TN*

Vì sao trẻ bị suy dinh dưỡng?

Suy dinh dưỡng là tình trạng do tình trạng hấp thu nguyên nhân gây ra như :

- *Do dinh dưỡng:* Trẻ không được bú sữa mẹ, cho ăn dặm không đúng cách, không biết cách lựa chọn thức phẩm phù hợp với trẻ, cho trẻ ăn quá ít lần trong ngày, kiêng khem quá mức khi trẻ bệnh.

- *Do ốm đau kéo dài:* Trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa nhiễm khuẩn, bệnh chướng sau các bệnh viêm phổi, sởi, lỵ ...

- *Do tình trạng dinh dưỡng:* Trẻ đẻ non, suy dinh dưỡng bào thai, các đột biến sinh học, hàm lượng tim bẩm sinh.

- *Do điều kiện kinh tế - xã hội:* Suy dinh dưỡng là một bệnh do tình trạng hấp thu của nghèo nàn và lạc hậu, có liên quan đến kinh tế, văn hóa, dân trí.

Một số nguyên nhân khác ít gặp hơn như trẻ hoạt động quá nhiều, hoặc sống trong môi trường quá nóng, quá lạnh, làm tiêu hao năng lượng nhiều; hoặc trẻ bệnh nặng có nhu cầu các dưỡng chất cao mà không được cung cấp tăng cường.

Muốn biết trẻ có bị suy dinh dưỡng hay không các bà mẹ cần phải theo dõi cân nặng thường xuyên cho trẻ trên biểu đồ phát triển. Nếu u thấy 2 - 3 tháng liên tiếp không tăng cân cần phải đưa trẻ đi khám bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân.

Theo tiêu chuẩn cân nặng/tuổi người ta chia suy dinh dưỡng làm 3 độ :

- Suy dinh dưỡng độ I: Trẻ nặng ít hơn còn 90% so với tuổi

Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:04

- Suy dinh dưỡng độ II: Trẻ nặng hơn còn 75% so với tuổi

- Suy dinh dưỡng độ III: Trẻ nặng hơn còn dưới 60% so với tuổi.

Những nguy cơ của suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng là nguyên nhân làm tăng tỷ lệ tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi; là điều kiện thuận lợi để các bệnh lý hô hấp, tiêu chảy... xảy ra và kéo dài, bệnh lý làm cho trẻ ăn uống kém, nhu cầu năng lượng gia tăng và vì vậy suy dinh dưỡng ngày càng trở nên nặng nề; ảnh hưởng đến phát triển thể chất và tinh thần của trẻ.

Trẻ bị suy dinh dưỡng cũng thường có mức tiếp xúc với virus giao tiếp xã hội thấp hơn kém, kéo theo sự giảm học hỏi, tiếp thu.

Biểu hiện suy dinh dưỡng ở trẻ

Giai đoạn sớm: Trẻ có biểu hiện đang cân kéo dài hay sụt cân.

Giai đoạn toàn phát: Trẻ mệt mỏi, không hoạt bát, hay quấy khóc, chán ăn, ít ngủ, hay bệnh, chậm biết bò trườn, đi đứng, chậm mọc răng. Khi thăm khám thấy có thể biểu hiện của thiếu hụt, thiếu teo dẹt hay hóp.

Thiếu hụt: Trẻ chậm nuôi bằng chất bột, thiếu hụt các chất dinh dưỡng đã uống có cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng vì lý do khác. Các triệu chứng lâm sàng thường gặp nhất là: Phù toàn thân; Rối loạn sắc da; Da xanh, niêm mạc, suy thoái da, lông, tóc, móng; Còi xương; Chậm phát triển tâm thần, với đặc trưng: Trẻ mệt mỏi, không hoạt bát, hay quấy khóc, chán ăn, ít ngủ, hay bệnh, chậm biết bò trườn, đi đứng, chậm mọc răng.

Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:04

Thiếu teo dẹt: Trẻ thiếu dinh dưỡng toàn bộ, cân nặng còn dưới 60% so với cân nặng trung bình cùng độ tuổi. Mất toàn bộ lớp mỡ dưới da bụng, mông, chi, trẻ teo dẹt, chi còn da bọc xương, vết mất nhợt nhạt. Tình trạng mất mề, ít phát triển với ngoại hình, trẻ hay quấy khóc, không chịu chơi, không ăn hoặc kém ăn. Trẻ thường xuyên có rối loạn tiêu hóa: tiêu chảy, phân sống.

Thiếu hụt nhẹ: Trẻ phù sau khi đi uống thuốc hoặc khi mất phần, hết phù trẻ thành teo dẹt nhẹ gan vón thoái hóa mỡ.



Làm gì khi trẻ bị suy dinh dưỡng?

Với trẻ vạ và nhũ (độ I và độ II): Điếu trẻ tới nhà bú mẹ chđ ăn và chăm sóc.

- *Chđ ăn:* Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu, bú ít cđ lúc nào kđ cđ ban đêm, nếu mẹ thiếu hoặc mẹ t sđ a cđ n bú sung các lođ i sđ a bú t công thđ c theo tháng tuổi, hoặc dùng sđ a đđ u nành (đđ u tđ đ ng).

Đđ i với trẻ tđ 6 tháng tuổi trẻ lên cho trẻ ăn bú sung theo tháng tuổi, đđ m bú o đđ y đđ 4 nhóm thđ c phđ m: đđ m, béo, bú t đđ đ ng, vitamin và khoáng chđ t nhđ ng sđ bú a ăn phđ i tăng lên, thđ c ăn phđ i nếu kđ , nếu xong ăn ngay.

Tăng đđ m đđ năng đđ đ ng cđ a bú a ăn bú ng cách cho tăng thêm men tiêu hóa trong các hđ t nđ y mđ m đđ làm đđ ng thđ c ăn và tăng đđ nhiđ t đđ đ ng cđ a thđ c ăn. Cđ thđ là: có thđ dùng giá đđ u xanh đđ làm đđ ng thđ c ăn cho trẻ, tđ c là có thđ tăng đđ đ ng bú t khô lên 2 - 3 đđ n mà đđ đđ ng cđ a bú t không thay đđ i. Cđ 10g bú t cho 10g giá đđ u xanh giã nhđ đđ c đđ y nđ đ c.

Với trẻ suy dinh dưỡng nặng (đđ III): Cho ăn nhiđ u bú a trong ngày; Tăng đđ n calo; Dùng sđ a cao năng đđ đ ng theo chđ đđ nh và tđ vđ n trẻ c tđ p cđ a bác sĩ.

Trẻ cđ n đđ đ c ăn bú sung theo các chđ đđ ăn giđ ng nhđ trẻ bình thđ đ ng. Sđ đđ đ ng mđ t bú a có thđ ít hđ n nhđ ng sđ bú a ăn nhiđ u hđ n trẻ bình thđ đ ng. Nhđ ng trẻ có suy dinh dưỡng nặng kèm theo tiêu chđ y hoặc viêm phđ i phđ i đđ a vào đđ u trẻ tđ i bú nh viđ n.

Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:04

Bác sĩ Bạch Mai

Thực đơn tham khảo cho trẻ suy dinh dưỡng tại nhà

Trẻ dưới 6 tháng: Bú sữa mẹ theo nhu cầu. Trẻ không bú sữa mẹ phải dùng các sữa

Trẻ từ 6 - 12 tháng: Cho trẻ ăn nấc cháo xay trộn sữa mẹ trên nền tảng thêm lượng thịt, gan

Trẻ 13 - 24 tháng: 6h: 150 - 200ml sữa cao năng lượng; 9h: Cháo thịt + rau: 200ml (1 bát ăn cơm); G

Nếu trẻ đang bú mẹ vẫn phải tiếp tục cho bú và thời gian cho bú kéo dài từ 18 - 24 tháng. Khi cai sữa v

Ăn thêm các loại quả chín theo nhu cầu của trẻ.

Theo SKDS