

Sản phẩm dinh dưỡng sữa

BÀI 1: Nutricare Cerna

Sữa Nutricare Cerna giải pháp dinh dưỡng cho người tiểu đường

Description: Sữa Nutricare Cerna là giải pháp dinh dưỡng chuyên biệt dành cho người tiểu đường bổ sung dưỡng chất và với chỉ số GI thấp còn giúp kiểm soát đường huyết tốt sau ăn.

Mục tiêu quan trọng nhất của người tiểu đường chính là kiểm soát tốt đường huyết, ngăn ngừa biến chứng nguy hiểm ảnh hưởng sức khỏe. Bên cạnh phác đồ điều trị của bác sĩ, chế độ ăn uống, dinh dưỡng cũng là yếu tố quan trọng cần được kiểm soát để ổn định đường huyết. Và Nutricare Cerna là giải pháp dinh dưỡng chuyên biệt được các chuyên gia và bác sĩ dinh dưỡng khuyên dùng cho người tiểu đường. Hãy cùng H&H Nutrition tìm hiểu chi tiết về sản phẩm sữa này qua bài viết sau đây nhé.

Giới thiệu sữa cho người tiểu đường Nutricare Cerna

Sữa Nutricare Cerna là sản phẩm sữa dinh dưỡng đến từ thương hiệu Nutricare. Nutricare là thương hiệu dinh dưỡng y học quốc gia, cung cấp nhiều giải pháp dinh dưỡng toàn diện trong chăm sóc con người, cộng đồng, gia đình.

Đội ngũ bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ tại Nutricare được đào tạo tại Hoa Kỳ, Australia và Việt Nam đã và đang nghiên cứu cho ra các công thức sữa dành cho mọi đối tượng. Cụ thể từ lúc mang thai, trẻ nhỏ, người lớn, người cao tuổi và đặc biệt là sản phẩm dinh dưỡng y học như Nutricare Cerna.

Nutricare Cerna là sản phẩm dinh dưỡng đường uống, chuyên biệt dành cho người tiểu đường với chỉ số đường huyết thấp. Từ đó, sữa vừa cung cấp năng lượng, dinh dưỡng cho cơ thể vừa giúp cơ thể ổn định đường huyết, tránh làm tăng đường huyết đột ngột sau ăn. Không chỉ công thức sữa, chất lượng sữa cũng được đảm bảo bởi đạt đầy đủ tiêu chuẩn an toàn khắt khe trong sản xuất.

Thành phần có trong sữa cho người đái tháo đường Nutricare Cerna

Sữa tiểu đường Nutricare Cerna không chỉ được nghiên cứu với chỉ số đường huyết thấp mà thành phần sữa cũng được cân đối hàm lượng, đa dạng các chất. Từ đó, không những tốt cho người tiểu đường kiểm soát đường huyết ổn định mà còn bảo vệ và nâng cao sức khỏe cơ thể.

Thành phần	Đơn vị	Trong 100g sữa	Trong 1 ly sữa pha chuẩn 210ml
Năng lượng	Kcal	419	188.6
Đạm	g	20	9
Béo	g	15	6.8
MUFA	g	1.	0.8

PUFA	g	0.5	0.2
Bột đường	g	42	23
FOS	g	4	1.8
Polyols	g	9	4.1
Vitamin A	mcg	462	207.9
Vitamin D3	mcg	11	5
Vitamin E	mg	9.2	4.2
Vitamin K	mcg	26	11.7
Vitamin C	mg	99	44.6
Vitamin B1	mcg	592	266.4
Vitamin B2	mcg	715	321.8
Niacin (vitamin b3)	mg	13.2	5.9
Acid pantothenic (vitamin B5)	mg	3.9	1.7
vitamin B6	mg	1.3	0.6
Acid Folic (vitamin B9)	mcg	88	39.6
vitamin B12	mcg	5.5	2.5
Biotin	mcg	19.8	8.9
Natri	mg	297	133.7
Kali	mg	526.5	236.9
Clo	mg	360	162
Canxi	mg	414	186.3
Photpho	mg	234	105.3
Magie	mg	58.5	26.3
Sắt	mg	2.7	1.2
Kẽm	mg	8.6	3.9
Mangan	mcg	990	445.5
Đồng	mcg	180	81
lot	mcg	45	20.3

Selen	mcg	21.6	9.7
Crom	mcg	19.8	8.9
Molypden	mcg	21.6	9.7

Bảng thành phần dinh dưỡng của sữa tiểu đường Nutricare Cerna

Công dụng, Đối tượng sử dụng và Hướng dẫn sử dụng sữa Nutricare Cerna

Công dụng

Với dưỡng chất đa dạng cùng chỉ số đường huyết phù hợp, sữa Nutricare Cerna đem đến nhiều công dụng cho sức khỏe người sử dụng:

- Cung cấp hệ bột đường tối ưu (Isomalt, Palatinose, Maltitol) được chứng minh lâm sàng với chỉ số đường huyết thấp giúp kiểm soát đường huyết và duy trì hệ số đường huyết luôn ổn định.
- Thành phần sữa có chứa các chất béo có lợi MUFA và PUFA, giúp phòng ngừa xơ vữa động mạch và tốt cho sức khỏe tim mạch.
- Bổ sung hệ dưỡng chất Antioxidant (A, E, C, Selen) chống lại quá trình oxy hóa, giúp giảm căng thẳng, mệt mỏi và tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch.
- Bổ sung chất xơ FOS giúp tái tạo hệ vi khuẩn có lợi, hỗ trợ đường ruột và tiêu hóa tốt hơn.

Đối tượng sử dụng

- Bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường.
- Người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, người bị rối loạn dung nạp Glucose.
- Dùng sữa theo hướng dẫn và chỉ định của bác sĩ.

Lưu ý: Không dùng sữa cho trẻ em dưới 2 tuổi. Không dùng cho những người mắc bệnh Galactosemia.

Hướng dẫn sử dụng

- Cho từ từ 43g Nutricare Cerna (1 gói) vào 170ml nước đun sôi để ấm ở nhiệt độ khoảng 45 - 50 độ C. Sau đó, dùng muỗng khuấy đều sữa để được khoảng 200ml sữa đầy đủ dưỡng chất.
- Các hình thức sử dụng khác, các đối tượng khác phải theo hướng dẫn và chỉ định của bác sĩ.
- Không truyền qua tĩnh mạch.
- Hỗn hợp sữa sau khi pha phải đảm bảo sử dụng hết trong vòng 3 giờ.

Cách bảo quản

Bảo quản sữa ở khu vực thoáng mát, sạch sẽ, không ẩm ướt và tránh ánh nắng trực tiếp. Đối với dạng gói nên sử dụng hết 1 gói trong 1 lần pha. Với sữa lon đóng hộp, sau khi mở nắp phải đậy kỹ và phải dùng hết trong vòng 3 tuần.

Lưu ý khi sử dụng

- Sử dụng sữa theo liều lượng từ nhà sản xuất
- Các đối tượng khác khi dùng sữa nên tham khảo tư vấn dinh dưỡng từ bác sĩ, chuyên gia

- Sữa sử dụng đường uống không truyền tĩnh mạch
- Sữa là sản phẩm bổ sung dinh dưỡng, không phải là thuốc, không thể thay thế thuốc chữa bệnh.

So sánh sữa dinh dưỡng cho người tiểu đường Nutricare Cerna với Fontactiv Diabest, Boost Glucose Control

Hiện nay trên thị trường cũng có khá nhiều các sản phẩm sữa dinh dưỡng dành riêng cho đối tượng người tiểu đường, có nguy cơ tiểu đường và rối loạn đường huyết. Điều này khiến cho người thân và người bệnh băn khoăn trong việc lựa chọn sữa dinh dưỡng phù hợp. Sau đây là 3 dòng sữa dành cho người tiểu đường được các chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng, việc so sánh sẽ giúp người bệnh chọn được sữa phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của chính mình.

	Nutricare Cerna	Fontactiv Diabest	Boost Glucose Control
Năng lượng	188.6 Kcal/ 210ml	229 Kcal/ 250ml	253 Kcal/ 250ml
Đạm	9g	10g	11.3g
Bột đường	23g	25g	24.5g
Béo	6.8g	8.5g	11g
Chất xơ	1.8g	2.3g	4.79g
Chỉ số GI	32.5	37	28

Cả 3 sản phẩm sữa kể trên đều có chỉ số GI thấp phù hợp với người tiểu đường, tiền tiểu đường và rối loạn đường huyết bổ sung dinh dưỡng. Tùy vào nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể mà người bệnh cân nhắc và tham khảo tư vấn dinh dưỡng từ bác sĩ, chuyên gia để chọn sản phẩm sữa phù hợp.

Sữa Nutricare Cerna mua ở đâu uy tín, chất lượng?

Nhu cầu dinh dưỡng, bổ sung sữa gia tăng nên thị trường sữa không tránh khỏi sữa kém chất lượng, sữa giả. Và sữa Nutricare Cerna cũng vậy, thế nên, người tiêu dùng nên tìm hiểu và lựa chọn các cơ sở kinh doanh và phân phối sữa uy tín, đảm bảo tiêu chất lượng cũng như chính hãng.

Nhắc đến cơ sở kinh doanh sữa uy tín, không thể không nhắc đến H&H Nutrition - địa chỉ chuyên kinh doanh các sản phẩm sữa dinh dưỡng nói riêng và các sản phẩm chăm sóc sức khỏe nói chung cho mọi đối tượng. Khi đến H&H Nutrition, khách hàng còn được các chuyên gia, bác sĩ dinh dưỡng tư vấn dinh dưỡng, tư vấn các sản phẩm sữa phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng, tình trạng và bệnh lý. Hơn nữa, các bác sĩ, chuyên gia còn hướng dẫn thiết kế thực đơn dinh dưỡng phù hợp cho từng đối tượng để cải thiện tình trạng hiệu quả.

Để mua sữa Nutricare Cerna tại H&H Nutrition, khách hàng có thể đến trực tiếp cửa hàng. Trường hợp ở quá xa như các tỉnh, có thể đặt sữa online qua website hoặc trang thương mại điện tử shopee và lazada của H&H Nutrition.

Mong rằng với những thông tin trong bài viết về sữa Nutricare Cerna giúp mọi người hiểu hơn về sản phẩm. Để lắng nghe tư vấn dinh dưỡng cũng như lựa chọn sản phẩm sữa dinh dưỡng phù hợp, hãy liên hệ ngay H&H Nutrition nhé.

Sản phẩm ung thư

BÀI 2: NANO FUCOIDAN

Nano Fucoidan – Giải pháp tiêu diệt tế bào ung thư hiệu quả

Nano Fucoidan của Kanehide Bio là sản phẩm phòng và hỗ trợ điều trị ung thư mang lại hiệu quả hấp thụ cao hơn gấp 4 lần so với các sản phẩm Fucoidan thông thường nhờ được ứng dụng công nghệ Nano tạo ra các hạt phân tử NANO siêu vi giúp dễ dàng hấp thụ trực tiếp vào tế bào trong thời gian ngắn. Nano Fucoidan đặc biệt phù hợp với người bệnh ung thư giai đoạn muộn và người bệnh đang tiếp nhận phương pháp điều trị ung thư.

Nano Fucoidan là gì?

Đối với Nano Fucoidan, đây là PHIÊN BẢN NÂNG CẤP của Fucoidan Xanh - sản phẩm hỗ trợ điều trị ung thư hàng đầu Nhật Bản được nhiều chuyên gia bác sĩ khuyên dùng. Sản phẩm được chiết xuất từ loại tảo nâu Mozuku tại vùng biển Okinawa và bào chế dưới dạng phân tử NANO siêu vi nhằm dễ dàng hấp thụ với thời gian ngắn vào cơ thể. Từ đó, mang lại hiệu quả hỗ trợ điều trị ung thư cao ngay cả với những bệnh nhân ung thư giai đoạn muộn.

Điểm đặc biệt của Nano fucoidan chính là sở hữu kích thước phân tử nhỏ giúp cơ thể dễ hấp thụ, dễ dàng di chuyển vào các tổ chức bên trong cơ thể tăng hiệu quả điều trị lên 4 lần so với những sản phẩm Fucoidan thông thường.

Thành phần chủ yếu của Nano Fucoidan bao gồm:

- Thành phần chính 100% Fucoidan tinh chất chiết xuất từ rong nâu Mozuku Nhật Bản.
- Hàm lượng Fucoidan: 18g Fucoidan mỗi hộp; 0,6g Fucoidan/gói.

Cơ chế tác động của Nano Fucoidan

Trong quá trình điều trị ung thư đang được áp dụng hiện nay, ngoài việc sử dụng các phương pháp tiên tiến như hóa trị, xạ trị hoặc kết hợp cả hai phương pháp này, người bệnh còn sử dụng các sản phẩm hỗ trợ từ thiên nhiên. Một trong sản phẩm được bác sĩ khuyên dùng chính là Nano Fucoidan. Đây là sản phẩm hỗ trợ điều trị ung thư đến từ thương hiệu Kanehide Bio hàng đầu Nhật Bản. Với thành phần

được chiết xuất từ loại tảo nâu Mozuku có tác dụng vượt trội trong việc phòng ngừa và hỗ trợ điều trị ung thư hiệu quả.

Theo nhận định của đại diện nhà sản xuất – Kanehide, 1 gói Nano Fucoidan phát huy tác dụng bằng 18 viên Fucoidan thông thường và hiệu quả hấp thu cao gấp 3 lần.

Fucoidan kích thích quá trình tự chết Apoptosis của tế bào ung thư

Fucoidan được quan sát tác động lên nhiều yếu tố kích hoạt con đường chết theo chương trình ngoại sinh và nội sinh. Từ đó ức chế sự phát triển và hoạt hóa quá trình apoptosis (quá trình chết tế bào theo chương trình) của tế bào ung thư. Fucoidan ức chế phân tử tăng sinh mạch (VEGF) gắn với thụ thể trên màng tế bào dẫn tới ức chế sự hình thành mạch máu mới của tế bào ung thư, cắt nguồn cung cấp oxy và dinh dưỡng cho khối u. Trong thí nghiệm in vivo và in vitro, phân tử tăng sinh mạch VEGF được quan sát thấy giảm biểu hiện ở nhóm tế bào được chỉ định Fucoidan.

Giúp nâng cao khả năng miễn dịch

Các tế bào ung thư xâm lấn và hủy hoại các tế bào bạch cầu khiến hệ miễn dịch cơ thể suy yếu, cơ thể mất đề kháng, dễ nhiễm virus, không có khả năng kháng lại ung thư. Nano Fucoidan sẽ giúp tăng số lượng và hoạt tính của các tế bào NK (nhóm tế bào quan trọng trong hệ miễn dịch) cũng như tăng số lượng của tế bào lympho T (tế bào tiêu diệt tế bào ung thư).

Mua Nano Fucoidan chính hãng tại PTC Shop

Sản phẩm Nano Fucoidan là sản phẩm nhập khẩu chính hãng từ Nhật Bản, với 02 phiên bản là 30 gói và 60 gói giúp khách hàng dễ dàng trải nghiệm sản phẩm.

Hiện nay tại Việt Nam, Nano Fucoidan và những sản phẩm Fucoidan khác đến từ Tập đoàn Kanehide Bio được nhập khẩu và phân phối độc quyền bởi Công ty TNHH PT Consumer – đơn vị tiên phong trong lĩnh vực xuất nhập khẩu và các sản phẩm chăm sóc sức khỏe dành cho người bệnh ung thư. Sản phẩm đã có mặt tại hầu khắp các tỉnh thành trong cả nước, đặc biệt là có mặt tại các hệ thống nhà thuốc lớn như Nhà thuốc 365, Nhà thuốc Phương Chính,...

Các bài viết tin tức

Bài 1: Giảm cân

Ăn ổi có giảm cân không? Lợi ích của việc ăn ổi trong quá trình giảm cân
Description: Ăn ổi có giảm cân không? Ổi giàu chất xơ, vitamin C cùng các vi chất khác có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa, ổi cũng là loại quả có hàm lượng calo thấp, không chứa chất béo.

Ổi là một trong những loại quả giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe. Hơn nữa, loại quả này cũng thường được thêm vào chế độ ăn kiêng với mục đích giảm cân. Vậy **ăn ổi có giảm cân không**? Nên ăn ổi vào lúc nào để giảm cân? Tất cả những thắc mắc này, sẽ được chuyên gia dinh dưỡng của Viện Nghiên cứu và Tư vấn Dinh dưỡng giải đáp qua bài viết sau đây.

Thành phần dinh dưỡng có trong ổi

Quả ổi là loại quả giàu dưỡng chất đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe. Đặc biệt, trong Đông y, lá ổi còn là một trong những nguyên liệu tạo nên vị thuốc chữa nhiều bệnh. Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, thành phần dinh dưỡng trong 100g ổi sống bao gồm: (1)

- Năng lượng: 68 calo
- Carbohydrate: 14.32g
- Đường: 8.92g
- Chất béo: 0.95g
- Chất xơ: 5.4g
- Kali: 417mg
- Vitamin C: 228.3mg
- Vitamin A: 624 IU

Nhìn chung, quả ổi có hàm lượng calo thấp, giàu chất xơ, vitamin C cùng nhiều vitamin và khoáng chất quan trọng cho sức khỏe.

Ăn ổi có giảm cân không? Nên ăn ổi vào lúc nào để giảm cân?

Khi thực hiện chế độ ăn kiêng, giảm cân, ai cũng lo được lo mất và không biết nên chọn loại thực phẩm nào phù hợp. Tuy nhiên, việc giảm cân hay không còn phụ thuộc vào tổng lượng calories tiêu thụ trong 1 ngày. Tuy ổi không chứa quá nhiều calories nhưng nếu tiêu thụ một khối lượng lớn mà không kiểm soát lượng calories tiêu thụ trong ngày vẫn có thể dẫn tới giảm cân thất bại. Hơn thế nữa, nếu chế biến dưới dạng nước ép, 1 ly ép ổi sẽ không khác gì 1 ly nước đường vì đã bỏ đi lượng chất xơ dồi dào, chính điều này làm cho đường trong nước ép lại càng dễ hấp thu hơn. Đặc biệt đường trong trái cây là đường fructose, khi tiêu thụ quá nhiều trong một thời gian kéo dài có thể dẫn đến gan nhiễm mỡ. Do đó với chế độ giảm cân nên ăn dạng trái cây tươi và kiểm soát lượng để đạt hiệu quả giảm cân.

Như vậy, hầu hết các loại trái cây, trong đó có ổi là một phần thiết yếu của chế độ ăn uống lành mạnh và có thể hỗ trợ giảm cân. Nhìn chung, ổi có lượng calo thấp, giàu các chất dinh dưỡng và chất xơ có thể giúp bạn no nhanh và no lâu hơn. Tuy nhiên, để giảm cân hiệu quả, tốt nhất nên ăn ổi nguyên quả, tươi thay vì chế biến dưới dạng nước ép để tránh mất chất xơ.

Lợi ích của việc ăn ổi trong quá trình giảm cân

Bởi vì giàu dưỡng chất, ổi không chỉ hỗ trợ giảm cân mà còn đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe khi bổ sung. Bao gồm các lợi ích như sau:

Giảm lượng đường trong máu

Chiết xuất từ quả ổi có thể giúp cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh tiểu đường hoặc những người có nguy cơ mắc bệnh. Một nghiên cứu trên ống nghiệm và động vật cho thấy chiết xuất lá ổi cải thiện lượng

đường trong máu, kiểm soát lượng đường trong máu lâu dài và kháng insulin. Và một nghiên cứu khác ở 20 người mắc bệnh tiểu đường loại 2 cho thấy, uống trà lá ổi làm giảm lượng đường trong máu sau bữa ăn hơn 10%. (3)

Tăng cường sức khỏe tim mạch

Chiết xuất từ quả hoặc lá ổi có thể tác động tích cực đến sức khỏe tim mạch bằng cách hạ huyết áp, giảm cholesterol xấu và tăng cholesterol tốt. Hơn nữa, trong ổi còn giàu kali và chất xơ hòa tan cũng góp phần cải thiện sức khỏe tim mạch. (3)

Một nghiên cứu kéo dài trong 12 tuần ở 120 người cho thấy ăn ổi chín trước bữa ăn giúp huyết áp giảm 8-9 điểm, giảm cholesterol toàn phần 9.9% và tăng cholesterol HDL tốt lên 8%. (3)

Có thể làm giảm triệu chứng đau bụng kinh

Nhiều phụ nữ đau bụng kinh thường rất khó chịu và ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, sinh hoạt và công việc hàng ngày. Và chiết xuất từ lá ổi có thể làm giảm cường độ đau bụng kinh, chuột rút. (3)

Một nghiên cứu ở 197 phụ nữ trải qua các triệu chứng đau đớn cho thấy uống 6mg chiết xuất lá ổi mỗi ngày giúp giảm cường độ đau. Vì thế, ổi còn được xem là “vị thuốc” giảm đau hiệu quả. (3)

Chống ung thư

Hàm lượng chất chống oxy hóa cao trong ổi có thể giúp bảo vệ cơ thể khỏi sự tấn công của các gốc tự do. Từ đó, ngăn ngừa sự phát triển và tăng trưởng của các tế bào ung thư. (3)

Tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể

Ổi là loại quả giàu vitamin C, việc duy trì đủ lượng vitamin này là điều quan trọng để kháng khuẩn, bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật và nhiễm trùng. Từ đó, nâng cao hệ miễn dịch và sức đề kháng cho cơ thể. (3)

Tốt cho sức khỏe làn da

Trong ổi chứa nhiều vitamin, khoáng chất cùng các chất chống oxy hóa mang đến tác dụng kỳ diệu cho sức khỏe làn da. Chất chống oxy hóa trong quả ổi còn có thể bảo vệ làn da của cơ thể khỏi bị hư hại, có thể làm chậm quá trình lão hóa và ngăn ngừa nếp nhăn. (3).

Một nghiên cứu trong ống nghiệm cho thấy chiết xuất lá ổi có hiệu quả trong việc tiêu diệt vi khuẩn gây mụn - có thể là do đặc tính kháng khuẩn và chống viêm của ổi.

Có thể thấy, trong quá trình sử dụng ổi giảm cân, các chất dinh dưỡng trong ổi cũng hỗ trợ thúc đẩy sức khỏe của cơ thể, tăng cường miễn dịch, làm giảm lượng đường trong máu, cải thiện sức khỏe tim mạch. Hơn nữa, ổi còn giàu chất chống oxy hóa giúp bảo vệ cơ thể khỏi các gốc tự do, chống ung thư và ngăn ngừa lão hóa da.

Cách sử dụng ổi để giảm cân hiệu quả

Ổi dùng để giảm cân có nhiều cách. Tùy vào nhu cầu, sở thích của mỗi người mà lựa chọn cách sử dụng ổi phù hợp. Sau đây là một số cách sử dụng ổi để giảm cân hiệu quả mà bạn có thể tham khảo:

- Ăn trực tiếp 1-2 trái ổi trong ngày.
- Salad ổi
- Sinh tố/ smoothies ổi
- Nước detox ổi

Có nên ăn ổi thay cho các loại trái cây khác khi muốn giảm cân?

Không có loại trái cây nào là tốt nhất, vì mỗi loại đều chứa những dưỡng chất riêng biệt cần thiết cho cơ thể. Do đó, việc ăn đa dạng thực phẩm, các loại trái cây là nguyên tắc vàng của dinh dưỡng. Việc bổ sung đa dạng các loại trái cây khác nhau trong thực đơn ăn uống hàng ngày làm cho bữa ăn thêm phong phú màu sắc, dinh dưỡng. Từ đó, không chỉ giúp bạn có thêm niềm vui thích trên hành trình giảm cân mà còn đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Những lưu ý khi ăn ổi để giảm cân từ chuyên gia NRECI

Trong quá trình ăn ổi giảm cân, cải thiện sức khỏe, bạn cần chú ý một số điều sau:

(4)

- Đường trong trái cây: trái cây có chứa đường tự nhiên fructose. Nếu dùng lượng đường này với số lượng lớn sẽ gây hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, trái cây không cung cấp đủ lượng đường fructose nên khi bổ sung trái cây với hàm lượng vừa đủ là vấn đề không đáng ngại.
- Chế biến dưới dạng nước ép: khi ép trái cây lấy nước, lượng chất xơ đã bị loại bỏ nên còn rất ít. Vì thế, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bổ sung trái cây tươi thay vì nước ép trái cây. Uống nước ép trái cây có hàm lượng đường cao liên quan đến tăng cân và béo phì.
- Trái cây sấy khô: trên thị trường hiện nay cũng có khá nhiều sản phẩm ổi sấy khô giúp bổ sung như ăn vặt hay bữa ăn phụ. Mặc dù trái cây sấy khô rất bổ dưỡng, đôi khi hàm lượng còn cao hơn với trái cây tươi cùng trọng lượng. Tuy nhiên, hàm lượng của trái cây sấy khô có lượng calo và đường cao hơn nhiều so với trái cây tươi. Do đó, nếu giảm cân, bạn chỉ nên ăn vừa phải, kiểm soát lượng ăn và khẩu phần ăn hàng ngày.
- Những trường hợp không nên dùng trái cây: mặc dù trái cây là nhóm thực phẩm được khuyến khích bổ sung hàng ngày để cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất có lợi, nâng cao hệ miễn dịch và sức khỏe, nhưng một số người không phù hợp bổ sung. Chẳng hạn, người không dung nạp fructose, đang theo chế độ ăn kiêng ít carb hoặc keto.
 - Với những người không dung nạp fructose bổ sung đường fructose sẽ gây triệu chứng đau bụng và buồn nôn.
 - Với những người đang theo chế độ ăn kiêng ít carb hoặc keto không phù hợp bổ sung carbs cao, tuy nhiên trái cây có hàm lượng carbs tương đối cao.

Để bổ sung ổi hiệu quả, đảm bảo sức khỏe, bạn cần chú ý lượng bổ sung phù hợp cùng với đó nên ăn trái cây tươi thay vì uống nước ép hay ăn trái cây khô để tránh lượng bổ sung quá nhiều. Hơn nữa, với những người không dung nạp fructose hay áp dụng chế độ ăn kiêng ít carb hay keto cũng không phù hợp ăn trái cây có hàm lượng carbs cao.

Hy vọng với những thông tin trong bài viết về **ăn ổi có giảm cân không** giúp mọi người có câu trả lời cho riêng mình. Từ đó, biết cách ăn ổi đúng để bổ sung vitamin, khoáng chất nâng cao sức khỏe cho cơ thể và tăng hiệu quả giảm cân. Để biết thêm kiến thức về dinh dưỡng, hãy liên hệ ngay Viện NRECI để được tư vấn dinh dưỡng và trải nghiệm khóa học dinh dưỡng bởi các bác sĩ đầu ngành tại viện nhé.

Bài 2: Dinh dưỡng

Sau khi mổ cắt tử cung nên ăn gì?

Description: Sau khi mổ cắt tử cung nên ăn gì? Khi mới mổ, người bệnh nên ưu tiên các thực phẩm lỏng, dễ tiêu hóa. Khi vết thương lành và sức khỏe ổn định mới tăng dần độ đặc thức ăn.

Do nhiều nguyên nhân mà người bệnh phải mổ cắt tử cung. Cuộc phẫu thuật mất nhiều máu, dịch thể và gây stress,... cho người bệnh rất nhiều. Vì thế, sau khi mổ, người bệnh rất cần một chế độ dinh dưỡng thật tốt, thật hợp lý để cung cấp đủ nhu cầu năng lượng, dinh dưỡng cho vết thương nhanh lành, chống nhiễm trùng và hồi phục sức khỏe. Vậy sau khi mổ cắt tử cung nên ăn gì, hãy cùng H&H Nutrition theo dõi bài viết sau đây nhé.

Người sau khi mổ cắt tử cung xong nên ăn gì?

Sau phẫu thuật, cơ thể người bệnh trải qua nhiều giai đoạn chuyển hóa. Do đó, chế độ dinh dưỡng, ăn uống cần đáp ứng nhu cầu và phù hợp để không làm ảnh hưởng đến vết thương và sức khỏe người bệnh. Vậy sau khi mổ cắt tử cung nên ăn gì?

Trong tuần đầu tiên sau mổ: ưu tiên các thức ăn lỏng, dễ tiêu với liều lượng được hướng dẫn bởi các chuyên viên dinh dưỡng: (1)

- Những giờ đầu, sau khi phẫu thuật, bệnh nhân còn mệt và chưa có cảm giác thèm ăn, muốn ăn. Lúc này, người thân có thể cho bệnh nhân uống chất lỏng trong suốt như nước, nước đường, hoặc dịch nước trong (như nước táo...).
- Khi bệnh nhân có cảm giác thèm ăn: bệnh nhân có thể bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng qua đường miệng (ONS - Oral Nutritional Supplements) với số lượng 3-4 bữa/ngày, lượng trong mỗi bữa 50-100ml.
- 24 giờ sau phẫu thuật: bệnh nhân có thể ăn các thức ăn lỏng (như cháo thịt, súp...) qua đường miệng hoặc các sản phẩm dinh dưỡng qua đường miệng (ONS - Oral Nutritional Supplements).
- Các ngày tiếp theo sau phẫu thuật: bệnh nhân có thể ăn đa dạng các loại thức ăn đặc như cơm, bún, phở,... trong bữa chính và kết hợp 1-3 bữa phụ/ngày nếu bệnh nhân ăn không đủ nhu cầu năng lượng, đạm hoặc bị suy dinh dưỡng. Việc tăng cường bổ sung bữa phụ nhằm đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày cho người bệnh phục hồi sức khỏe.
- Trong thời gian tập phục hồi chức năng: thực phẩm giàu acid amin thiết yếu EAA (như trứng, thịt, đậu nành...) hoặc ONS - Oral Nutritional Supplements giàu đạm whey giữa các bữa ăn sẽ có lợi trong tăng tổng hợp khối cơ. Trước khi bắt đầu luyện tập 3-4 giờ, bệnh nhân nên ăn một bữa ăn nhỏ, chứa carbohydrate phức hợp như rau củ, trái cây, ngũ cốc... và protein chất lượng cao từ thịt bò, lợn, gà, cá... Sau đó, 15-45 phút trước khi trị liệu, nên bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng qua đường miệng (ONS - Oral Nutritional Supplements) với 200-250ml. Có thể bổ sung các sản phẩm dinh dưỡng qua đường miệng (ONS - Oral Nutritional Supplements) 3 bữa ăn/ngày, đặc biệt với người lớn tuổi.
- Dưỡng chất đặc biệt có trong sản phẩm dinh dưỡng đường miệng: Sản phẩm dinh dưỡng năng lượng chuẩn/cao (1ml \geq 1kcal), đạm toàn phần với hàm lượng tối thiểu 4g/100kcal, có bổ sung Ca-HMB (β -hydroxy- β -methylbutyrate) hỗn hợp béo, giàu vitamin D3 và đầy đủ các vi chất dinh dưỡng được chứng

minh hiệu quả trong cải thiện khối cơ xương, sức mạnh cơ khớp và tăng khả năng hồi phục vận động ở bệnh nhân lớn tuổi sau phẫu thuật.

Từ tuần thứ 2 sau mổ: tùy thuộc vào tình trạng dinh dưỡng, mức độ hồi phục vết thương, sức khỏe và thể trạng của người bệnh mà người thân cần lựa chọn chế độ ăn tuân thủ các nguyên tắc dinh dưỡng sau:

- Năng lượng khẩu phần: bổ sung 25-35 kcal/kg cân nặng/ngày (tùy tình trạng dinh dưỡng của mỗi người bệnh, có thể là suy dinh dưỡng hay thừa cân béo phì mà điều chỉnh năng lượng phù hợp).
- Nhu cầu đạm khẩu phần bình thường khoảng 1,0 - 1,2g/kg/ngày, tăng lên 1,2 - 2,0g/kg/ngày nếu bệnh nhân cần tăng cường hồi phục, liền vết thương.
- Nhu cầu carbohydrate: khoảng 50 – 60 % tổng nhu cầu năng lượng.
- Nhu cầu lipid: khoảng 25 – 30 % tổng nhu cầu năng lượng.
- Bổ sung thêm vitamin và yếu tố vi lượng cần thiết đảm bảo đủ nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị.
- Với người bệnh suy dinh dưỡng hoặc khi khẩu phần ăn từ các thực phẩm tự nhiên không cung cấp đủ nhu cầu, bổ sung dinh dưỡng đường miệng (ONS - Oral Nutritional Supplements) là cần thiết để tăng cung cấp năng lượng, đạm, dưỡng chất cần thiết khác. ONS có năng lượng chuẩn (1 ml = 1 kcal) hoặc cao năng lượng (1 ml >1 kcal), hàm lượng đạm cao, đủ vi chất dinh dưỡng.
- Với những người bệnh có bệnh lý đi kèm như đái tháo đường, suy thận khi đó cần điều chỉnh theo chế độ dinh dưỡng phù hợp với phác đồ điều trị các bệnh lý này.
- Ưu tiên các thực phẩm giàu vitamin A,D, C, E, Zn, Omega 3.

Như vậy, chế độ ăn uống của người bệnh cần phải được chú ý ở giai đoạn đầu mới mổ trong tuần đầu tiên và từ tuần thứ 2 sau mổ. Ở giai đoạn đầu, do bệnh nhân còn mệt nên sẽ kém ăn hơn, vì thế nên ưu tiên thực phẩm lỏng cũng như các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng đường miệng ONS. Từ tuần thứ 2, bên cạnh tăng dần độ đặc thức ăn, chế độ ăn cũng nên cân đối hàm lượng các chất theo nguyên tắc dinh dưỡng từ năng lượng, chất đạm, béo, carbohydrate đến các sản phẩm bổ sung ONS.

Các loại thực phẩm người mới mổ cắt tử cung xong không nên ăn

Bên cạnh tuân thủ nguyên tắc dinh dưỡng, lựa chọn thực phẩm tốt, giàu dinh dưỡng cho bệnh nhân, khi thiết kế thực đơn, người thân cũng cần chú ý các thực phẩm không nên bổ sung. Bởi các thực phẩm này sẽ gây ảnh hưởng đến vết thương cũng như sức khỏe đang phục hồi của người bệnh.

Thực phẩm ít chất xơ hoặc không có chất xơ

Sau phẫu thuật, có nhiều bệnh nhân gia tăng nguy cơ bị táo bón do một số nguyên nhân như sử dụng nhiều thuốc giảm đau, kháng sinh, hạn chế vận động, chế độ ăn uống, mất ngủ hoặc căng thẳng quá mức. Táo bón không chỉ gây khó chịu cho người bệnh khi đi vệ sinh mà còn tạo áp lực lên vết mổ khiến vết thương đau đớn, khó lành và cũng gia tăng nguy cơ mắc bệnh trĩ. Vì vậy, sau khi mổ cắt tử cung người bệnh nên kiêng ăn các thực phẩm ít chất xơ hoặc không có chất xơ như:

- Tinh bột tinh chế: bánh mì trắng, gạo trắng, mì trắng, ngũ cốc ăn sáng,...
- Đồ ăn chế biến sẵn, đóng hộp: bánh kẹo ngọt, đồ ăn vặt, thức ăn nhanh,...
- Các loại đồ uống: nước ngọt, nước ép trái cây, nước tăng lực, soda,...

Thịt đỏ liều lượng không quá 500mg/tuần

Thịt đỏ giàu đạm động vật, ít chất xơ nên người sau phẫu thuật cần hạn chế để tránh nguy cơ táo bón, trĩ. Hơn nữa, thịt bò cũng là thực phẩm dễ gây dị ứng, kích ứng vết thương khiến vết thương lâu lành, vết mổ hoặc khu vực đã được phẫu thuật có thể bị sưng, viêm.

Thực phẩm nhiều natri

Các thực phẩm chế biến sẵn như đồ muối, thịt nguội, đồ khô, thịt xông khói, xúc xích, Lạp xưởng, patê,... không chỉ chứa nhiều muối mà còn chứa chất béo bão hòa, cholesterol và chất béo chuyển hóa, có thể thúc đẩy các phản ứng viêm trong cơ thể tiến triển, làm chậm quá trình lành thương và phục hồi.

Mặc khác, sau phẫu thuật mà bổ sung các thực phẩm có hàm lượng muối cao làm tăng huyết áp, gây áp lực lên vết mổ, dẫn đến sưng và ảnh hưởng đến quá trình hồi phục. Do đó, bệnh nhân nên tuân thủ và thực hiện lời khuyên hạn chế các thực phẩm này từ bác sĩ để thúc đẩy quá trình hồi phục tối ưu.

Thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ

Cũng tương tự như các thực phẩm chế biến sẵn, các thực phẩm nhiều dầu mỡ cũng chứa nhiều chất béo bão hòa và có khả năng kích thích phản ứng viêm. Do đó, sau khi mổ cắt tử cung, người bệnh tránh các thực phẩm này để quá trình lành thương và hồi phục diễn ra thuận lợi.

Người bệnh nên ưu tiên ăn các món ăn luộc, hấp, thanh đạm và hạn chế các thực phẩm chiên rán như thịt chiên, gà rán, khoai tây chiên, mỡ động vật,...

Việc tuân thủ chế độ dinh dưỡng, ăn uống lành mạnh sau phẫu thuật là yếu tố quan trọng thúc đẩy sức khỏe nhanh chóng hồi phục. Do đó, để không làm ảnh hưởng đến quá trình này, bệnh nhân cần chú ý bồi dưỡng cơ thể, tránh các thực phẩm không tốt như thực phẩm ít chất xơ, không chứa chất xơ, thực phẩm nhiều natri và thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ,...

Các loại sữa tốt cho người sau mổ cắt tử cung

Bên cạnh các thực phẩm giàu dinh dưỡng, sữa cũng là sản phẩm bổ sung năng lượng và dưỡng chất mà người thân và bệnh nhân cần quan tâm. Sữa cung cấp năng lượng, đa dạng dưỡng chất giúp thúc đẩy quá trình lành thương và hồi phục sức khỏe cho bệnh nhân sau phẫu thuật hiệu quả.

Hầu hết các bệnh nhân sau phẫu thuật đều mệt mỏi, kiệt sức, kém ăn và ăn không ngon nên thường bỏ bữa. Lúc này, sữa là giải pháp dinh dưỡng hoàn hảo, có thể thay thế bữa ăn cho bệnh nhân, tránh tình trạng thiếu hụt dưỡng chất gây suy dinh dưỡng.

Hiện nay, không có dòng sữa chuyên biệt dành cho người mổ cắt tử cung. Song, với người sau phẫu thuật, người suy dinh dưỡng hoặc khi khẩu phần ăn từ các thực phẩm tự nhiên không cung cấp đủ nhu cầu có thể bổ sung thêm sữa để tăng cung cấp đạm, cùng nhiều dưỡng chất cần thiết.

Sau đây là một số sản phẩm sữa phù hợp được các chuyên gia và bác sĩ dinh dưỡng khuyên dùng:

Sữa Ensure gold

Sữa Ensure Gold là sản phẩm dinh dưỡng đã được nghiên cứu lâm sàng trong suốt 4. Sữa cung cấp dưỡng chất dồi dào, bao gồm: chất đạm, hỗn hợp chất béo giàu MUFA, PUFA, chất xơ, nhiều vitamin, khoáng chất cần thiết cùng Cholin và Acid Oleic. Vì vậy, có thể chọn bổ sung sữa thay thế hoàn toàn cho một phần bữa ăn, nhằm bổ sung vào khẩu phần ăn khi có nhu cầu tăng thêm về năng lượng, chất đạm, duy trì hay tăng cường sức khỏe cho người bệnh.

Sữa Fresubin 2 kcal

Sữa Fresubin 2Kcal Fibre là sản phẩm bổ sung dinh dưỡng hàng đầu cho bệnh nhân sau phẫu thuật, người đang bị suy dinh dưỡng, thiếu hụt dinh dưỡng. Thuộc dòng sữa cao năng lượng với công thức tăng cường thêm nhiều chất đường, đạm, chất béo, các vitamin, khoáng chất nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho bệnh nhân.

Trong mỗi chai sữa dung tích nhỏ chỉ 200ml cung cấp đến 400Kcal. Không chỉ vậy,

hàm lượng dinh dưỡng trong mỗi chai sữa cũng cao, đáp ứng cho một bữa ăn hoàn chỉnh. Cụ thể: chai sữa 200ml cung cấp 20 gam protein, 43.6g carbohydrate, 15.6g chất béo, 3g chất xơ cùng 13 loại vitamin và 15 khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

Sữa Ensure plus advanced

Sữa Ensure Plus Advance là sản phẩm thuộc thương hiệu Abbott Hoa Kỳ. Đây là sản phẩm bổ sung năng lượng và dinh dưỡng phù hợp cho nhiều đối tượng. Sữa với công thức cải tiến tăng cường HMB và protein chất lượng cao, hỗ trợ xây dựng, phát triển và củng cố khối cơ. Không những vậy, hàm lượng dinh dưỡng và nguồn năng lượng trong sữa cũng vô cùng dồi dào giúp cải thiện và phục hồi sức khỏe. Trong 100ml sữa cung cấp 150 kcal cùng 4.8 g chất béo, 16.8 g carbohydrate, 9.1g đạm, 0.38 g chất xơ, đặc biệt với hơn 28 loại Vitamin (A, C, B1, B6, B9, B12, E, D3, K1,...) và khoáng chất (Phospho, canxi, sắt, kẽm, Selen,...) cần thiết cho cơ thể. *Như vậy, các loại sữa kể trên đều giàu năng lượng và cân bằng các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Sữa giúp người sau phẫu thuật đáp ứng nguồn chất dinh dưỡng, đảm bảo cho một cơ thể đầy năng lượng, bổ sung và ngăn ngừa sự thiếu hụt nhiều loại vi chất khác nhau, hỗ trợ tăng cường sức đề kháng, cải thiện hệ miễn dịch. Từ đó, thúc đẩy quá trình lành thương và phục hồi nhanh chóng, đặc biệt là chống suy kiệt, suy dinh dưỡng.*

Hy vọng với những thông tin trong bài viết về sau khi mổ cắt tử cung nên ăn gì giúp mọi người hiểu hơn về vấn đề này. Chế độ dinh dưỡng phù hợp, lành mạnh sẽ giúp người sau phẫu thuật phục hồi sức khỏe và vết thương lành nhanh chóng. Nếu vẫn còn băn khoăn, hãy liên hệ ngay H&H Nutrition để được tư vấn và giải đáp chi tiết hơn nhé.

Bài 3: Bệnh

10 dấu hiệu suy thận giai đoạn đầu không nên chủ quan

Description: Dấu hiệu suy thận ở giai đoạn đầu còn mờ nhạt, biểu hiện không rõ ràng nhưng người bệnh cần chú ý theo dõi sức khỏe để phát hiện dấu hiệu đặc trưng từ đó điều trị sớm nhất.

Biến chứng của bệnh suy thận rất nguy hiểm, không chỉ gây ảnh hưởng, suy giảm sức khỏe mà còn đe dọa tính mạng của người bệnh. Chính vì vậy, việc phát hiện sớm **dấu hiệu suy thận** là điều cần thiết. Khi đó, người bệnh sẽ được can thiệp điều trị sớm, kiểm soát triệu chứng và hạn chế xuất hiện các biến chứng.. Hãy cùng theo dõi bài viết sau đây để hiểu hơn về bệnh suy thận cũng như các dấu hiệu bị suy thận nhé!

Suy thận là gì?

Thận là một trong những bộ phận giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì sự sống của con người. Vì vậy, khi chức năng của thận có vấn đề sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của chúng ta. Một trong những bệnh lý nguy hiểm ở thận chính là suy thận.

Bệnh suy thận mạn (CKD) là tình trạng cấu trúc thận mất sự bảo tồn hoặc chức năng thận, kéo dài trên 3 tháng và ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh. Nếu không phát hiện và can thiệp điều trị, bệnh có thể tiến triển đến suy thận giai đoạn cuối. Ban đầu, khi mô thận mất đi chức năng, sẽ có ít bất thường xảy ra và khó nhận biết được vì các mô thận còn lại có khả năng tăng chức năng bù lại.

Suy giảm chức năng thận làm ảnh hưởng đến khả năng duy trì cân bằng sự ổn định nội môi, cân bằng dịch cũng như các chất điện giải. Không chỉ vậy, khả năng cô đặc nước tiểu cũng suy giảm sớm và tiếp đến là sự giảm khả năng bài tiết photpho, acid và kali dư thừa.

Nguyên nhân suy thận

Dựa vào lâm sàng, tiền sử bệnh cá nhân, gia đình, hoàn cảnh xã hội, yếu tố môi trường, thuốc sử dụng, khám lâm sàng, xét nghiệm sinh hóa và thậm chí là sinh thiết thận để chẩn đoán tìm ra nguyên nhân suy thận mạn. (2)

Các nguyên nhân phổ biến gây bệnh suy thận bao gồm:

- Bệnh thận đái tháo đường
- Bệnh thận xơ hóa do tăng huyết áp
- Bệnh cầu thận (3)

Bên cạnh đó, theo Hội thận học Quốc tế KDIGO, nguyên nhân gây bệnh thận mạn được phân chia dựa vào vị trí tổn thương giải phẫu học và bệnh căn nguyên chủ yếu tại thận hoặc thứ phát sau mắc các bệnh lý toàn thân. (2)

Bảng: Phân loại nguyên nhân bệnh thận mạn (theo KDIGO 2012) (2)

Nguyên nhân	Bệnh thận nguyên phát	Bệnh thận thứ phát sau bệnh lý toàn thân
Bệnh cầu thận	Bệnh cầu thận tổn thương tối thiểu, bệnh cầu thận màng...	Đái tháo đường, thuốc, bệnh ác tính, bệnh tự miễn
Bệnh ống thận mô kẽ	Nhiễm trùng tiểu, bệnh thận tắc nghẽn, sỏi niệu	Bệnh tự miễn, bệnh thận do thuốc, đa u tủy
Bệnh mạch máu thận	Viêm mạch máu do ANCA, loạn dưỡng xơ cơ	Xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, thuyên tắc do cholesterol
Bệnh nang thận và bệnh thận bẩm sinh	Thiếu sản thận, nang tủy thận	Bệnh thận đa nang, hội chứng Alport

Có thể thấy được, có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh lý tại thận, chủ yếu các nguyên nhân khiến cho cấu trúc thận bị tổn thương và khiến cho chức năng ở thận suy giảm. Do đó, việc chăm sóc sức khỏe, thăm khám định kỳ để phát hiện sớm bệnh lý tiềm ẩn là điều quan trọng để tránh làm ảnh hưởng đến các bộ phận, cơ quan khác trong cơ thể, trong đó có thận.

10 dấu hiệu suy thận giai đoạn đầu cần nhận biết sớm

Suy thận mạn thường tiến triển âm thầm, giai đoạn đầu các triệu chứng, **dấu hiệu suy thận** thường không rõ ràng, do đó, người bệnh thường phát hiện bệnh vào giai đoạn muộn. Tuy nhiên, người bệnh có thể nhận biết sớm các dấu hiệu suy thận để điều trị kịp thời, hạn chế các biến chứng nguy hiểm.

Người bệnh có thể nhận biết dấu hiệu suy thận ở giai đoạn đầu qua các biểu hiện sau::

Giảm lượng nước tiểu

Một trong những dấu hiệu của bệnh suy thận giai đoạn đầu là tiểu tiện bất thường do chức năng thận suy giảm. Người bệnh sẽ đi tiểu thường xuyên hơn, nhưng lượng nước tiểu ít, kèm với cảm giác căng tức khó chịu. Triệu chứng này thường gặp vào ban đêm do thận suy yếu, chức năng lọc bị hạn chế.

Cơ chế lọc của thận bị tổn thương dẫn đến tình trạng thất thoát đạm và tế bào máu vào nước tiểu khiến cho nước tiểu bị sủi bọt, có màu đậm, lẫn mùi khó chịu.

Phù

Phù cũng là dấu hiệu bệnh suy thận thường gặp và biểu hiện sớm mà người bệnh cần quan tâm. Biểu hiện sưng phù thường thấy rõ nhất ở tay chân, mặt, cổ chân, bàn chân,... Do chức năng thận suy giảm, chất lỏng dư thừa không được loại bỏ, dẫn đến việc tích tụ chất lỏng trong các mô mềm và tế bào.

Khó thở không rõ nguyên nhân

Khó thở là dấu hiệu, triệu chứng của nhiều bệnh lý, trong đó cũng là dấu hiệu cảnh báo suy thận mà bạn nên chú ý. Biểu hiện khó thở ở người suy thận do thận hoạt động kém, suy giảm chức năng không thể lọc thải được các chất thải ra khỏi cơ thể, dẫn đến tích tụ trong 2 lá phổi. Điều này đã làm cho cơ thể bị ứ dịch, kéo theo chức năng phổi cũng suy giảm khiến cho người bệnh cảm thấy khó thở, thở nông mà không rõ nguyên nhân. Trong một số trường hợp, người bệnh còn cảm thấy hơi thở của mình có mùi hôi do các chất thải tích tụ nhiều trong cơ thể gây hôi miệng.

Đau hoặc cảm thấy nặng ngực

Một trong những dấu hiệu nhận biết suy thận nữa là người bệnh cảm thấy đau hoặc nặng, tức ở ngực. Thông thường, người bệnh cảm thấy đau lưng hoặc phần hông do cấu trúc thận bị tổn thương như viêm bể thận, sỏi thận. Một số trường hợp người bệnh đau bụng dưới có thể mắc sỏi niệu quản hoặc nhiễm trùng bàng quang.

Ngoài ra, thận suy giảm chức năng không thể đào thải hết lượng kali dư thừa trong cơ thể khiến lượng chất này tồn tại quá nhiều trong máu, dẫn đến tình trạng tăng kali máu. Tình trạng này khiến cho người bệnh đau tim, nhịp tim bất thường và đau nặng ngực.

Mệt mỏi, uể oải

Mệt mỏi, uể oải cũng là một trong những dấu hiệu cảnh báo nhiều bệnh lý và tình trạng sức khỏe con người. Và đây cũng là dấu hiệu bị suy thận mà nếu phát hiện, người bệnh nên đi kiểm tra sức khỏe càng sớm càng tốt.

Khi thận khỏe mạnh sẽ tạo ra lượng hormone erythropoietin - hormone này có khả năng truyền tín hiệu, thông báo cho cơ thể tạo ra các tế bào hồng cầu mang oxy. Khi thận bị hỏng, thận tạo ra ít hormone này hơn bình thường, do đó cơ thể có ít các tế bào hồng cầu vận chuyển oxy hơn nên khiến cho cơ thể nhanh chóng mệt mỏi, đuối sức, đầu óc kém tập trung và kém tỉnh táo.

Dấu hiệu mệt mỏi xảy ra thường xuyên và dù người bệnh không hoạt động gắng sức cũng uể oải, không còn sức lực.

Kém ăn, buồn nôn, nôn

Kém ăn, chán ăn, buồn nôn và nôn là những dấu hiệu phổ biến của bệnh suy thận giai đoạn đầu khi các chức năng thận bị suy giảm rối loạn nghiêm trọng. Triệu chứng này ngày càng trở nên nặng và rõ ràng khi suy thận tiến triển.

Các chất độc như ure, các acid amin và creatinin tích tụ trong cơ thể khiến cơ thể kém ăn, chán ăn, làm thay đổi về vị giác, miệng có mùi vị của kim loại. Từ đó, người bệnh ăn vào sẽ dễ buồn nôn và thường nôn vào sáng sớm.

Sụt cân không rõ nguyên nhân

Một trong những **dấu hiệu suy thận** dễ nhận biết nữa là sụt giảm cân nặng mà không rõ nguyên nhân hay không có mục đích giảm cân. Khi người mắc bệnh suy thận, cơ thể không còn đủ đạm nuôi dưỡng cơ thể kết hợp với tình trạng kém ăn, chán ăn làm giảm lượng ăn vào, từ đó dẫn đến sụt giảm cân.

Ngứa ngứa

Suy thận dấu hiệu thường gặp là sự ngứa ngứa ở da. Đây là một trong những **dấu hiệu suy thận** ở giai đoạn sớm. Do thận kém hoạt động, suy giảm chức năng dẫn đến các chất độc không được lọc khiến cho toàn thân cơ thể ngứa ngứa, nổi mẩn như dị ứng, kèm theo mùi hôi. Với những tình trạng suy thận nặng thì mức độ ngứa ngứa ngày càng trầm trọng hơn.

Co rút cơ

Chuột rút chân hoặc co rút cơ ở những vị trí trên cơ thể cũng là dấu hiệu cảnh báo suy thận. Nguyên nhân dẫn đến triệu chứng này là do thận suy giảm chức năng, gây mất cân bằng nồng độ kali, natri, canxi và các chất điện giải khác, từ đó làm gián đoạn hoạt động của các cơ và dẫn đến chuột rút, co rút cơ.

Thiếu máu (biểu hiện hoa mắt, chóng mặt)

Thận không chỉ đảm nhiệm vai trò lọc máu mà còn có khả năng sản sinh hormone erythropoietin - hormone kích thích tủy xương sản sinh hồng cầu. Người mắc bệnh suy thận, thận suy giảm chức năng dẫn đến tạo ra ít hormone này hơn bình thường, do đó cơ thể có ít các tế bào hồng cầu vận chuyển oxy, gây thiếu máu. Tình trạng thiếu máu khiến não không được cung cấp đủ lượng oxy cần thiết, dẫn đến suy giảm trí nhớ, mất tập trung, hoa mắt và chóng mặt.

*Như vậy, qua các **dấu hiệu suy thận** phổ biến ở giai đoạn đầu kể trên, mong rằng bạn sẽ nắm được để theo dõi sức khỏe cơ thể. Nếu cảm thấy cơ thể có dấu hiệu bất thường, khó chịu và xuất hiện một trong những dấu hiệu kể trên, hãy đến bệnh viện hoặc cơ sở y tế gần nhất để thăm khám, kiểm tra sức khỏe. Từ đó, mọi người được chẩn đoán và tìm ra nguyên nhân gây bệnh mà có những biện pháp điều trị, can thiệp sớm nhất.*

Nguyên tắc dinh dưỡng cho người suy thận

Thông thường, chế độ ăn cho người suy thận là giảm lượng đạm Tuy nhiên, chế độ ăn hạn chế đạm nghiêm ngặt trong điều trị bệnh thận còn nhiều vấn đề tranh cãi. Song, việc hạn chế ở mức độ vừa phải 0.6 - 0.8g đạm/kg/ ngày ở những người bệnh có mức lọc cầu thận (eGFR) < 60 mL/phút/1.73 m² và không có hội chứng thận hư là an toàn và dễ áp dụng. **(5)**

Một số chuyên gia khuyến cáo lượng đạm 0.6g/kg/ ngày đối với bệnh nhân đái tháo đường và không đái tháo đường nếu mức lọc cầu thận (eGFR) < 25 mL/phút/1.73 m². **(5)**

Việc cho người bệnh ăn hạn chế lượng đạm sẽ giảm được áp lực lên thận và cũng giúp cho tiến triển của bệnh suy thận có thể chậm lại. Không chỉ chế độ dinh dưỡng

hạn chế đạm mà người bệnh cũng cần cung cấp đủ lượng tinh bột và chất béo giúp đáp ứng các yêu cầu về năng lượng cũng như ngăn ngừa quá trình tạo thể ceton từ chất béo. (5)

Sau đây là một số nguyên tắc dinh dưỡng cần chú ý để người bệnh suy thận thiết kế thực đơn dinh dưỡng phù hợp:

Suy thận mạn giai đoạn 1-2 (4,6)

Nguyên tắc

- Năng lượng: đáp ứng 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng trong ngày
- Đạm: 0,6-0,8 g/kg cân nặng lý tưởng/ngày. Tỷ lệ đạm động vật/tổng số đạm \geq 60%
- Béo: 20-25% tổng năng lượng. Acid béo chưa no có 1 nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và axit béo no chiếm 1/3 trong tổng số béo.
- Đảm bảo cân bằng lượng nước và các chất điện giải:
 - Ăn nhạt tương đối: Natri < 2000mg/ngày
 - Kali: Hạn chế kali khẩu phần khi kali máu >6 mmol/l (2000-3000mg/ngày). Hạn chế hoặc sử dụng vừa phải các loại thực phẩm giàu kali.
 - Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định: $V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...)} + 300 \text{ đến } 500 \text{ ml}$ (tùy theo mùa).
- Phosphat: bổ sung lượng < 1200mg/ngày. Hạn chế bổ sung các loại thực phẩm giàu phosphat.
- Vitamin và khoáng chất đầy đủ.
- Số lượng bữa ăn: 4 bữa/ngày

Cơ cấu khẩu phần ăn trong ngày

- Năng lượng: 1800-1900 Kcal/ ngày
- Đạm: 40- 44g/ ngày
- Béo: 40- 50g/ngày
- Tinh bột: 313- 336g/ ngày
- Natri: <2000mg
- Kali: 2000-3000mg
- Phosphat: <1200mg
- Nước: 1-2 lít

Suy thận mạn giai đoạn 3-4 không lọc máu, không tăng kali máu (4,6)

Nguyên tắc

- Năng lượng: 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
- Đạm: 0,4- 0,6g/kg cân nặng lý tưởng/ngày. Tỷ lệ đạm động vật/tổng số đạm \geq 60%.
- Béo: 20-25% tổng năng lượng. Acid béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và axit béo no chiếm 1/3 trong tổng số béo.
- Đảm bảo cân bằng nước và điện giải:
 - Ăn nhạt tương đối: Natri < 2000mg/ngày
 - Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định: $V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...)} + 300-500\text{ml}$ (tùy theo mùa)

- Phosphat < 1200mg/ngày, hạn chế các loại thực phẩm giàu phosphat.
- Cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất.
- Số lượng bữa ăn: 4 bữa/ngày.

Cơ cấu khẩu phần ăn trong ngày

- Năng lượng: 1800-1900 Kcal/ngày
- Đạm: < 33g
- Béo: 40- 50g
- Tinh bột: 310- 350g
- Natri: < 2000mg
- Phosphat: <1200mg
- Nước: 1- 1,5 lít

Suy thận mạn giai đoạn 3-4 không lọc máu, tăng kali máu (4,6)

Nguyên tắc

- Năng lượng: 35 Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày.
- Đạm: 0,4-0,6 g/kg cân nặng lý tưởng/ngày. Tỷ lệ đạm động vật/tổng số đạm \geq 60%
- Béo: 20-25% tổng năng lượng. Acid béo chưa no một nối đôi chiếm 1/3, nhiều nối đôi chiếm 1/3 và axit béo no chiếm 1/3 trong tổng số béo.
- Đảm bảo cân bằng nước và điện giải:
 - Ăn nhạt tương đối hoặc tuyệt đối phụ thuộc vào mức độ phù và cao huyết áp: Natri từ 1000-2000 mg/ngày.
 - Hạn chế nước ăn và uống khi có chỉ định: $V \text{ nước} = V \text{ nước tiểu} + V \text{ dịch mất bất thường (sốt, nôn, ỉa chảy...)} + 300-500\text{ml}$ (tùy theo mùa).
- Kali < 1000 mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu kali.
- Phosphat < 600mg/ngày. Hạn chế các thực phẩm giàu phosphat.
- Bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất.
- Số lượng bữa ăn: 4 bữa/ngày.

Cơ cấu khẩu phần ăn trong ngày

- Năng lượng: 1800- 1900 Kcal/ ngày
- Đạm: < 33g/ ngày
- Béo: 40-50g/ ngày
- Tinh bột: 310-350g/ ngày
- Natri:1000-2000mg
- Kali: < 1000mg
- Phosphat: < 600mg
- Nước: 1- 1,5 lít

Tùy vào tình trạng suy thận ở giai đoạn nào mà người bệnh thiết kế thực đơn với những nguyên tắc dinh dưỡng phù hợp. Việc tuân thủ chế độ dinh dưỡng lành mạnh, khoa học, chặt chẽ từ sự tư vấn dinh dưỡng của bác sĩ, chuyên gia giúp cải thiện sức khỏe, giảm gánh nặng cho thận và hạn chế tình trạng bệnh tiến triển. Điều này cũng giúp bệnh nhân hạn chế gặp phải các biến chứng nguy hiểm do bệnh gây ra và kéo dài được tuổi thọ.

Mong rằng với những thông tin trong bài viết về **dấu hiệu suy thận** giúp mọi người bổ sung thêm kiến thức về bệnh này. Từ đó, theo dõi sức khỏe và có những can thiệp, thăm khám sớm nhất để tránh tình trạng bệnh tiến triển nặng, khó kiểm soát và điều trị. Bên cạnh đó, việc tuân thủ tư vấn dinh dưỡng từ chuyên gia và bác sĩ rất cần thiết trong việc duy trì sức khỏe tốt, giảm bệnh tật. Để biết thêm về khóa học dinh dưỡng, lắng nghe tư vấn dinh dưỡng và giải đáp chi tiết hơn từ các bác sĩ/ chuyên gia giỏi chuyên môn, đầu ngành, hãy liên hệ ngay Viện Nghiên cứu và Tư vấn Dinh dưỡng NRECI nhé.

Bài 4: Trẻ em

Thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng

Description: Thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng giàu dinh dưỡng, khoa học, hợp khẩu vị vừa giúp bé ăn ngon vừa tạo điều kiện cho bé tăng trưởng và phát triển toàn diện một cách tốt nhất.

Trong mỗi giai đoạn phát triển, nhu cầu dinh dưỡng, khẩu vị ăn uống của mỗi trẻ mỗi khác. Việc hiểu tâm lý, nhu cầu dinh dưỡng của trẻ sẽ giúp các mẹ xây dựng thực đơn ăn uống, ăn dặm phù hợp. Với các trẻ 11 tháng tuổi, chỉ là 1 tháng tuổi nữa, các bé sẽ chạm mốc 1 tuổi. Lúc này, chức năng nhai của bé được cải thiện hơn, đồng thời cũng đòi hỏi nhu cầu dinh dưỡng cao hơn để tăng trưởng và phát triển. Vậy trong giai đoạn này, các mẹ cần bổ sung gì trong thực đơn ăn dặm của trẻ. Hãy cùng khám phá **thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng** tuổi qua bài viết sau đây nhé.

Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ 11 tháng

Theo Tổ chức Y tế thế giới, các mẹ nên nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ đến 6 tháng tuổi. Việc nuôi con bằng sữa mẹ tiếp tục kéo dài đến khi trẻ được 2 tuổi kèm chế độ ăn dặm hợp lý. Việc kết hợp sữa mẹ với chế độ ăn dặm phù hợp, đầy đủ dưỡng chất sẽ tạo điều kiện cho trẻ tăng trưởng và phát triển tốt.

Theo đó:

- Bú mẹ: 500-600ml sữa/ ngày. Nếu như không có sữa mẹ, các mẹ cho trẻ dùng sữa công thức theo đúng lứa tuổi của trẻ. Đi kèm với sữa mẹ, cho trẻ ăn 2 bữa bột/ ngày. (1)
- Lượng thực phẩm trẻ ăn trong ngày: (1)
 - Bột gạo tẻ: 40g
 - Thịt, cá, tôm, lòng đỏ trứng gà: 30g/ ngày (nên cho trẻ ăn đa dạng thực phẩm).
 - Dầu, mỡ khi chế biến món ăn: 6-10ml (lượng này không tính dầu mỡ trong thực phẩm).
 - Rau xanh: 20g và nên cho trẻ ăn đa dạng các loại.
 - Sữa: 600-700ml (bao gồm sữa mẹ và sữa chua)
 - Quả chín: 60-100g

Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ 11 tháng vô cùng quan trọng bởi giúp trẻ không thiếu hụt dinh dưỡng, đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng. Song, các mẹ cũng nên chú ý lượng các

chất, cân đối lượng ăn trong ngày để trẻ hấp thu tốt nhất. Cụ thể: 40g bột gạo tẻ, 30g thịt cá, 20g rau xanh,...

Thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng đầy đủ dinh dưỡng

Thiết kế thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng tuổi đầy đủ dinh dưỡng được các bậc phụ huynh quan tâm. Sau đây là thực đơn tham khảo trong 7 ngày được thiết kế bởi chuyên gia dinh dưỡng:

Giờ ăn	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4	Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7
6h	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức
8h	150-200ml I bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt heo nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...	150-200ml bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt bò nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...	150-200ml bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt gà nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...	150-200ml bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt heo nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...	150-200ml bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt bò nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...	150-200ml I bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt gà nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...	150-200ml bột thịt rau - Bột gạo tẻ: 15 – 20g (4 thìa cà phê) -Thịt heo nạc thăn: 15 – 20g (2 thìa cà phê) - Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, măng to, rau cải...

	mỏng toi, rau cải...)					mỏng toi, rau cải...	rau cải...
10h	Nước trái cây: 50ml Nước cam ép: - Cam: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)	Nước trái cây: 50ml Nước dừa hấu ép: - Dừa hấu: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)	Nước trái cây: 50ml Nước táo ép: - Táo: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)	Nước trái cây: 50ml Nước cà rốt ép: - Cà rốt: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)	Nước trái cây: 50ml Nước kiwi ép: - Kiwi: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)	Nước trái cây: 50ml Nước nho ép: - Nho: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)	Nước trái cây: 50ml Nước lê ép: - Lê: 100g (1/2 quả) - Đường: 5g (nếu cần)
11h	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức
14h	Bột cá rau cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Cá quả: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau	Bột cá rau cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Cá hồi: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, rau cải...)	Bột cá rau cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Cá thu: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, rau cải...)	Bột tôm rau cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Tôm: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, rau cải...)	Bột cua cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Cua đồng: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, rau cải...)	Bột lươn rau cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Lươn đồng: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, rau cải...)	Bột cá rau cải xanh: 150ml -Bột gạo tẻ: 20g (4 thìa cà phê) - Cá basa: 15 – 20gr -Dầu (mỡ): 5ml (1 thìa cà phê) - Rau cải xanh: 20g (4 thìa cà phê) (rau ngót, rau cải...)

	ngót, rau cải...)					phê) (rau ngót, rau cải...)	
16h	Nước trái cây: 50ml. Đu đu với sữa chua xay: - Đu đu: 50gr - Sữa chua: 100ml	Nước trái cây: 50ml. Chuối xay với sữa chua: - Chuối: 50gr - Sữa chua: 100ml	Nước trái cây: 50ml. Xoài xay với sữa chua: - Xoài: 50gr - Sữa chua: 100ml	Nước trái cây: 50ml. Thanh long xay với sữa chua: - Thanh long: 50gr - Sữa chua: 100ml	Nước trái cây: 50ml. Dưa lưới xay với sữa chua: - Dưa lưới: 50gr - Sữa chua: 100ml	Nước trái cây: 50ml. Dâu xay với sữa chua: - Dâu tây: 50gr - Sữa chua: 100ml	Nước trái cây: 50ml. Bơ xay với sữa chua: - Bơ: 50gr - Sữa chua: 100ml
18h	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức
21h	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức	150ml sữa mẹ hoặc sữa công thức

Hàm lượng dinh dưỡng trong thực đơn ăn dặm 1 ngày cho trẻ 11 tháng tuổi:

- Năng lượng: 794 Kcal
- Protein: 24g
- Lipid: 35g
- Glucid: 96g
- Tỷ lệ % các chất sinh nhiệt: Protein: Lipid: Glucid = 12 : 40 : 48
- Vitamin A: 775 mcg
- Beta carotene: 1.212 mcg
- Vitamin C: 84 mg
- Sắt: 4,5 mg
- Kẽm: 4,8mg
- Canxi: 400 mg

*Trên đây là **thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng tuổi** trong 7 ngày. Thực đơn cân đối hàm lượng dinh dưỡng, lượng thực phẩm phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của trẻ trong giai đoạn này. Tuy nhiên, đây là thực đơn tham khảo, tùy vào tình trạng sức khỏe, nhu cầu dinh dưỡng, khẩu vị của mỗi trẻ mà thực đơn có sự thay đổi. Do đó, các mẹ nên tham khảo tư vấn dinh dưỡng từ chuyên gia, bác sĩ dinh dưỡng.*

Lưu ý khi xây dựng thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng

Khi xây dựng **thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng** tuổi, các bậc phụ huynh cần chú ý cân đối dưỡng chất, hàm lượng và nguyên tắc dinh dưỡng. Việc tuân theo những nguyên tắc cơ bản cho bé ăn dặm sẽ giúp các bậc phụ huynh thực hiện việc nuôi trẻ được thuận lợi và khoa học hơn. Đồng thời, đây cũng yếu tố giúp cho sự tăng trưởng và phát triển toàn diện ở trẻ.

Theo Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics), việc cho bé ăn dặm cần chú ý một số nguyên tắc dinh dưỡng sau:

- Cho bé tập ăn dặm những thức ăn gần giống với sữa mẹ hoặc giống với sữa công thức để bé thích nghi và quen dần. Khi chế biến món ăn, các mẹ nên tuân thủ nguyên tắc "ngọt- mặn" khi bắt đầu giai đoạn cho trẻ ăn dặm, thường thì bột ngọt sẽ là lựa chọn đầu tiên trong chế độ ăn dặm. Bởi vì bột ngọt có hương vị tương tự như sữa mẹ. Khi trẻ quen với bột ngọt, các mẹ dần đổi sang bột mặn với nhiều thành phần dinh dưỡng hơn. (2)
- Nguyên tắc "ít - nhiều" để luyện tập hệ tiêu hóa của bé thích nghi dần với lượng và thành phần thức ăn ngày càng phong phú. Cho trẻ ăn với lượng ít rồi tăng dần, cụ thể khi mới bắt đầu ăn dặm, các mẹ nên cho ăn 1-2 muỗng bột/ lần, sau đó tăng dần lên ½ chén, rồi ½ chén,... Điều này vừa đáp ứng khả năng tiêu hóa, hấp thu dinh dưỡng của trẻ mà còn đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng, dưỡng chất cần thiết cho nhu cầu tăng trưởng và phát triển của trẻ. (2)
- Nguyên tắc "loãng - đặc" là yếu tố mà các mẹ cần chú ý để quá trình ăn dặm của trẻ được diễn ra suôn sẻ. Đây là nguyên tắc quan trọng giúp trẻ không bị phản ứng khi tiếp xúc với thức ăn lạ và hệ tiêu hóa của trẻ có thể thích nghi, thực hiện quá trình tiêu hóa với những thức ăn phức tạp hơn. (2)
- Nguyên tắc "tô màu chén bột" nghĩa là chế độ ăn dặm của trẻ phải đảm bảo đủ 4 nhóm thức ăn quan trọng. Nhóm bột đường bao gồm: gạo, bột mì, bánh mì, phở, khoai,... Nhóm chất đạm bao gồm thịt, cá, trứng, sữa, tôm, đậu nành, các sản phẩm từ đậu nành,... Nhóm chất béo bao gồm: dầu, mỡ, bơ, phô mai, các loại hạt có dầu,... Nhóm vitamin, khoáng chất, chất xơ bao gồm các loại rau, củ, trái cây tươi. Đối với trẻ nhỏ, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên phụ huynh chế biến món ăn không nên thêm mắm, muối vào vì thận của trẻ nhỏ còn yếu. Khi thêm mắm, muối vào thức ăn sẽ khiến cho thận của trẻ làm việc quá sức, tạo gánh nặng cho thận gây ảnh hưởng nhiều cho sức khỏe của trẻ sau này. (2)
- Nguyên tắc "không ép trẻ ăn" - Khi cho trẻ ăn dặm, nếu như trẻ không muốn ăn nữa hay tỏ ra phản đối việc ăn dặm, các bậc phụ huynh nên cho trẻ ngừng ăn dặm, không nên cố ép trẻ ăn. Thời gian ngừng có thể từ 5-7 ngày rồi sau đó thử lại để trẻ không bị căng thẳng, lo sợ việc ăn dặm. (2)

Để trẻ có giai đoạn ăn dặm thuận lợi, suôn sẻ, các bậc phụ huynh nên tuân thủ các nguyên tắc ăn uống, dinh dưỡng trong giai đoạn này. Đầu tiên, chế độ ăn ưu tiên các món ăn gần giống sữa mẹ hay sữa công thức để trẻ quen khẩu vị. Sau đó, xây dựng thực đơn, các bậc phụ huynh nên áp dụng nguyên tắc "ít nhiều", nguyên tắc "loãng đặc", nguyên tắc "tô màu chén bột" và nguyên tắc "không ép ăn".

Hy vọng với những thông tin trong bài viết về **thực đơn ăn dặm cho bé 11 tháng** giúp các bậc phụ huynh hiểu hơn về vấn đề này. Từ đó, các bậc phụ huynh có thêm kinh nghiệm trong thiết kế thực đơn, giúp trẻ vừa bổ sung đầy đủ dinh dưỡng vừa có điều kiện phát triển toàn diện.

Bài 5: Mỹ phẩm mẹ bầu

Mặt nạ cho bà bầu bị mụn

Description: Mặt nạ cho bà bầu trị mụn chính là một trong những giải pháp hiệu quả “cứu cánh” làn da trong thai kỳ. Không chỉ giảm mụn mà còn giúp nuôi dưỡng làn da.

Mặc dù mụn trứng cá khi mang thai và sau sinh thường chỉ là tạm thời, tuy nhiên nếu như không điều trị và chăm sóc đúng cách chúng sẽ tồn tại dai dẳng. Điều này không chỉ gây nên những bất lợi cho làn da, mất thẩm mỹ mà thậm chí một số mẹ còn gặp phải tình trạng sẹo thâm, sẹo mụn rất khó điều trị. Do đó, trong thời gian mang thai các mẹ không nên chủ quan trong chăm sóc làn da, hãy bỏ túi cho mình một số loại mặt nạ cho bà bầu trị mụn an toàn, hiệu quả mà Dr. Mommy giới thiệu trong bài viết sau đây nhé.

Bà bầu có sử dụng mặt nạ trị mụn được không?

Trong thời gian mang thai, sự thay đổi nội tiết tố cùng một số yếu tố bên ngoài tác động khiến làn da mẹ bầu thay đổi theo hướng tiêu cực. Thời điểm này, mụn trứng cá hoành hành không chỉ gây mất thẩm mỹ mà còn khiến mẹ bầu khó chịu, đau nhức. Do đó, việc sử dụng mỹ phẩm để chăm sóc và điều trị mụn là điều vô cùng cần thiết.

Mặt nạ trị mụn là một trong những sản phẩm chăm sóc da, giúp giảm và điều trị mụn hiệu quả. Không những vậy, còn cung cấp dưỡng chất cho da được nuôi dưỡng, tái tạo và phục hồi tốt hơn. Do đó, mặt nạ là một trong những sản phẩm hỗ trợ tốt không thể thiếu cho quá trình cải thiện da mụn của mẹ bầu khi mang thai.

Tuy nhiên, theo quan niệm từ xưa, phụ nữ mang thai không được sử dụng mỹ phẩm để chăm sóc da vì có thể làm em bé mất duyên. Song, cho đến hiện nay vẫn không có bằng chứng nào chứng minh cho nhận định này là đúng.

Thực tế, các bác sĩ Da liễu vẫn khuyên các mẹ sử dụng mỹ phẩm, mặt nạ trong thai kỳ để kiểm soát tình trạng mụn, làm dịu các nốt mụn, cung cấp dưỡng chất cho làn da nuôi dưỡng và phục hồi tốt. Bởi việc chăm sóc và điều trị đúng, tình trạng mụn sẽ thuyên giảm nhanh, hạn chế để lại sẹo mụn vĩnh viễn.

Thế nên, mẹ bầu hoàn toàn có thể sử dụng mặt nạ hỗ trợ điều trị mụn, chăm sóc da khi mang thai. Nhưng hiện nay có khá nhiều sản phẩm mỹ phẩm, mặt nạ không rõ nguồn gốc, thương hiệu, có chứa thành phần độc hại ảnh hưởng sức khỏe bé và mẹ. Do đó, để đảm bảo an toàn, các mẹ phải thật thận trọng trong chọn các loại mặt

nạ phù hợp, dành riêng cho bà bầu, có nguồn gốc, thương hiệu rõ ràng. Đặc biệt nên ưu tiên sử dụng các loại mặt nạ trị mụn có thành phần từ tự nhiên, đạt chứng nhận của các tổ chức uy tín.

Tiêu chí chọn mặt nạ trị mụn cho bà bầu?

Để chọn các sản phẩm mặt nạ trị mụn phù hợp trong thai kỳ, các mẹ nên bỏ túi ngay những tiêu chí sau đây nhé:

Thương hiệu uy tín, nguồn gốc rõ ràng

Đây là một trong những tiêu chí quan trọng mà các mẹ nên chú ý khi chọn mua mặt nạ trị mụn. Bởi hiện nay có rất nhiều sản phẩm với nhiều thương hiệu khác nhau trên thị trường.

Thế nên, các mẹ nên chọn các sản phẩm rõ về thương hiệu, nguồn gốc, có đầy đủ tem nhãn, chính hãng, được chứng nhận bởi Bộ Y tế hay các tổ chức uy tín. Đặc biệt, các mẹ tìm hiểu và nên ưu tiên các nhãn hàng chuyên nghiên cứu, sản xuất mỹ phẩm dành cho mẹ bầu.

Thành phần mặt nạ

Thành phần mặt nạ là tiêu chí quan trọng kế tiếp mà các mẹ cần cân nhắc. Bởi thành phần không phù hợp, chứa chất độc hại vừa gây kích ứng làn da nhạy cảm của mẹ bầu vừa ảnh hưởng đến sức khỏe thai nhi. Do đó, các mẹ nên chọn các dòng mặt nạ từ thiên nhiên, hữu cơ, không chứa bất kỳ hóa chất nào.

Một số thành phần cần tránh khi chọn lựa mặt nạ trị mụn cho bà bầu: Salicylic Acid > 2%, Cồn, Corticoid, Hydroquinone, Retinol, Diethanolamine (DEA), Phthalates, các chất bảo quản như Parabens, dầu khoáng, silicone, formaldehyde,...

Chọn mặt nạ phù hợp với loại da

Mặt nạ được thiết kế cho từng loại da. Do đó, để hiệu quả, các mẹ nên chọn mặt nạ phù hợp với đặc điểm làn da của mình:

- Da khô, da thiếu ẩm: với loại da này các mẹ nên chọn các mặt nạ dưỡng ẩm để da được cung cấp nước, trở nên mềm mịn, hạn chế mụn hình thành. Da khô không trực tiếp gây ra mụn nhưng da quá khô sẽ trở nên nhạy cảm và yếu ớt tạo điều kiện vi khuẩn hay các tác nhân gây hại gây mụn.
- Da dầu: làn da dầu thường bị nhờn suốt cả ngày, do đó các mẹ nên chọn các dòng mặt nạ trị mụn không chứa dầu, kiểm soát dầu thừa, thu nhỏ lỗ chân lông và loại bỏ tạp chất.
- Da nhạy cảm: các mẹ nên tìm và chọn các loại mặt nạ vừa có tác dụng trị mụn, vừa cung cấp các dưỡng chất giúp làm mềm, dịu làn da.
- Da thường: các mẹ sở hữu làn da này sẽ dễ hơn trong việc chọn mặt nạ. Các mẹ có thể sử dụng mặt nạ trị mụn, dưỡng ẩm,... tùy vào nhu cầu dưỡng da.

Địa chỉ mua mặt nạ

Làn da mẹ bầu nhạy cảm và cơ thể đặc biệt, do đó cần phải tuyệt đối an toàn trong sử dụng mặt nạ, mỹ phẩm. Cho nên, ngoài các tiêu chí về sản phẩm kể trên, các mẹ nên tìm hiểu và chọn địa chỉ, cửa hàng kinh doanh, phân phối các sản phẩm chính hãng.

Top mặt nạ trị mụn cho bà bầu hiệu quả?

Nếu như vẫn đang loay hoay tìm mặt nạ an toàn, phù hợp, các mẹ có thể tham khảo một số sản phẩm mặt nạ Dr. Mommy giới thiệu ngay sau đây. Bởi các mặt nạ này

đều đến từ thương hiệu nổi tiếng, được chứng nhận và được các chuyên gia Da liễu khuyên dùng cho mẹ bầu và mẹ sau sinh.

Mặt Nạ Hữu Cơ Kiềm Tẩy Tế Bào Chết Thanh Lọc Da Mukti Deep Cleanse Antioxidant Masque

Mặt Nạ Hữu Cơ Kiềm Tẩy Tế Bào Chết Thanh Lọc Da Mukti Deep Cleanse Antioxidant Masque là sản phẩm mặt nạ hữu cơ duy nhất có chứng nhận cao cấp được yêu thích nhất tại Úc. Mặt nạ với công thức có hiệu quả lâm sàng với chiết xuất thực vật bản địa Úc độc nhất thế giới.

Các mẹ yên tâm sử dụng trong chăm sóc làn da mụn bởi mặt nạ không chỉ có thành phần 100% tự nhiên mà còn đạt chuẩn hữu cơ ACO (Úc) và COSMOS (Châu Âu) được các chuyên gia chỉ định và khuyên dùng các mẹ bầu, mẹ sau sinh.

Mặt nạ được thiết kế dạng đất sét, chứa chất chiết xuất tự nhiên có hoạt tính sinh học của mận Kakadu, Banksia, Silky Oil Grass giúp làm sạch sâu nhưng không gây khô da, mà đem đến khả năng hấp thụ độ ẩm và ngăn ngừa mất nước hiệu quả.

Đặc biệt, mặt nạ còn phù hợp với nhiều đặc điểm làn da, cụ thể như sau:

- Làn da nhờn mụn: mặt nạ giúp giảm mụn, loại bỏ cảm giác nhờn rít, kiểm soát dầu, nên ngăn da mặt luôn trong tình trạng bóng nhẫy.
- Làn da hỗn hợp: các dưỡng chất trong mặt nạ giúp làn da được mềm mịn, ẩm mượt như nhung.
- Làn da lão hóa: các hoạt chất chống oxy hóa trong mặt nạ giúp giảm nếp nhăn, dưỡng da săn chắc, ẩm mịn.
- Làn da nhạy cảm: thành phần dịu nhẹ, an toàn nên không gây kích ứng

Mặt Nạ Trị Mụn Hữu Cơ Tinh Than Tre Juice Beauty Bamboo Pore Refining Mask

Mặt Nạ Trị Mụn Hữu Cơ Tinh Than Tre Juice Beauty Bamboo Pore Refining Mask là mặt nạ đất sét hữu cơ giàu dưỡng chất, không gây khô da, kích ứng, đau rát, bào mòn. Mặt nạ vô cùng an toàn cho mẹ bầu và mẹ sau sinh bởi đạt chuẩn hữu cơ USDA và được bác sĩ Da liễu khuyên dùng.

Không chỉ vậy, mặt nạ đất sét hữu cơ này là sản phẩm mặt nạ duy nhất chứng minh được hiệu quả vượt trội từ các chuyên gia mỹ phẩm hàng đầu thế giới: Allure, Natural Health, EWG, Teen Vogue, ELLE,...

Điểm sáng của mặt nạ:

- Thành phần than tre hoạt tính giúp hấp thụ mạnh mẽ lượng dầu thừa và bụi kim loại. Cùng kết hợp với đất sét Bentonite từ tro núi lửa và Kaolin càng gia tăng khả năng làm sạch sâu lỗ chân lông, hút bã nhờn và tạp chất, bảo vệ da chống lại các chất ô nhiễm hàng ngày.
- Vỏ cây Aspen Bark có khả năng chống vi khuẩn và ngậm nước cho da thêm mịn màng và sạch mụn.
- Công thức pha trộn PHA và các gốc AHA hữu cơ giúp làn da tự thanh lọc nhẹ nhàng, loại bỏ lớp sừng dày bề mặt, mang đến vẻ mịn màng, sáng đều màu.
- Chiết xuất từ lô hội, quả việt quất đen, mía, cây phong giúp cung cấp chất chống oxy hóa Anthocyanins và Catechin. Từ đó, giúp nuôi dưỡng làn da luôn tươi trẻ, dưỡng ẩm dịu nhẹ mà không gây nhờn rít.

Các sản phẩm mặt nạ hữu cơ kể trên đều đến từ thương hiệu mỹ phẩm hữu cơ nổi tiếng Mukti Organic (Úc) và Juice Beauty (Mỹ). Thành phần 100% tự nhiên, đạt chứng nhận ACO, USDA và nói không với các chất gây hại: paraben, petroleum, propylene hoặc butylene glycol, sunfat natri lauryl, pesticides, phthalates, màu nhuộm hay hương nhân tạo.

Bà bầu sử dụng mặt nạ trị mụn cần lưu ý gì?

Mặt nạ là một trong những sản phẩm hỗ trợ quá trình chăm sóc và dưỡng da tốt. Tuy nhiên, để mặt nạ phát huy công dụng hiệu quả cho làn da, các mẹ cần chú ý một số điều sau đây:

- Chọn mặt nạ có thành phần từ thiên nhiên: chọn các thành phần lành tính, an toàn, dịu nhẹ để không kích ứng làn da và ảnh hưởng bé con.
- Tham khảo và ưu tiên chọn các sản phẩm mà bác sĩ, chuyên gia Da liễu khuyên dùng.
- Không lạm dụng mặt nạ: tần suất đắp mặt nạ phù hợp cho mẹ bầu 2-3 lần/tuần. Sau khi đắp mặt nạ xong, nên rửa lại mặt bằng nước ấm. Đồng thời massage da mặt nhẹ nhàng để tăng tuần hoàn máu và dưỡng chất thấm sâu hơn.
- Ngừng sử dụng khi thấy có dấu hiệu da kích ứng, dị ứng
- Không đắp mặt nạ quá lâu: thông thường trên hướng dẫn sử dụng của mặt nạ sẽ hướng dẫn đắp khoảng 15-30 phút. Và đây cũng chính là thời gian lý tưởng để các dưỡng chất thẩm thấu vào da. Nếu như mẹ để càng lâu sẽ gây nên hiện tượng hút ngược ra ngoài, không có hiệu quả.
- Không đắp mặt nạ khi vừa mới nặn mụn: sau khi mới nặn mụn, da còn nhạy cảm và vết thương hở do đó không nên đắp ngay lúc này vì có thể gia tăng kích ứng.
- Không nên đắp mặt nạ khi chưa làm sạch da: Nếu da còn nhiều bụi bẩn, mà đắp mặt nạ không chỉ ảnh hưởng tới khả năng thẩm thấu mà còn là điều kiện để vi khuẩn phát triển. Thế nên, trước khi đắp mặt nạ, các mẹ nên rửa mặt sạch bằng nước ấm. Điều này vừa giúp lỗ chân lông giãn nở, vừa hấp thụ dưỡng chất từ mặt nạ một cách hữu hiệu.
- Đắp mặt nạ quá dày hay quá mỏng: nếu mẹ đắp mặt nạ quá mỏng khiến da không được chăm sóc đều bởi các dưỡng chất chưa kịp thẩm thấu đều đã khô đi. Ngược lại, khi đắp quá dày không chỉ gây lãng phí dưỡng chất mà còn làm da thiếu oxy, bít lỗ chân lông gây mụn trầm trọng.
- Dùng sữa rửa mặt sau khi đắp mặt nạ: một số mẹ có thói quen dùng sữa rửa mặt sau khi đắp mặt nạ, tuy nhiên đây là sai lầm bởi sữa rửa mặt sẽ lấy đi toàn bộ dưỡng chất mà da đã hấp thụ.
- Vệ sinh tay sạch trước khi đắp mặt nạ và trong quá trình đắp mặt nạ không nên dùng tay sờ, chạm lên da.

Ngoài việc sử dụng mặt nạ, để giảm mụn hiệu quả trong thai kỳ các mẹ nên kết hợp chế độ ăn uống khoa học, sinh hoạt lành mạnh nữa nhé. Chẳng hạn tránh ăn các thực phẩm gây bất lợi cho làn da như thực phẩm nhiều đường, giàu béo, chiên rán, nhiều dầu mỡ, cay nóng,... các thực phẩm chứa chất kích thích như bia, rượu, cà

phê. Đồng thời, cân đối thời gian nghỉ ngơi, ngủ nghỉ hợp lý, tránh thức khuya và tâm lý tiêu cực.

Dr Mommy phòng khám trị mụn cho bà bầu uy tín?

Mụn thai kỳ là vấn đề thường gặp nhưng không phải dễ điều trị. Tình trạng mụn của một số mẹ có thể thuyên giảm khi lượng hormone cân bằng nhưng một số mẹ lại dai dẳng. Đặc biệt, một số mẹ sau sinh còn gặp tình trạng mụn cũ chùng mụn mới khi không có biện pháp điều trị sớm trong thời gian mang thai.

Thế nên, bên cạnh việc dùng mỹ phẩm, mặt nạ cho bà bầu trị mụn thì các chuyên gia cũng khuyên các mẹ áp dụng một số liệu trình điều trị mụn theo chuẩn y khoa tại phòng khám Da liễu có chuyên môn. Điều này sẽ giúp làn da của mẹ có cơ hội phục hồi nhanh chóng, ngăn ngừa mụn bùng phát và hạn chế để lại sẹo mụn sau này.

Dr. Mommy - một trong những phòng khám Da liễu chuyên cung cấp các dịch vụ điều trị, chăm sóc da dành riêng cho mẹ bầu và mẹ sau sinh. Hiện nay, có khá nhiều phòng khám trên thị trường nhưng Dr. Mommy luôn khẳng định vị trí của mình từ lúc ra mắt đến thời điểm hiện tại. Bởi ngày càng được nhiều mẹ bầu tin tưởng giới thiệu lẫn nhau, các chuyên gia, bác sĩ Da liễu đánh giá cao.

Đến với Dr. Mommy, các mẹ yên tâm trải nghiệm dịch vụ, liệu trình điều trị mụn bằng các kỹ thuật điều trị tiên tiến, đúng quy trình, không làm lây lan vi khuẩn và sử dụng các mỹ phẩm hữu cơ đạt chứng nhận, chất lượng trong điều trị. Không hề có bất kỳ hóa chất độc hại nào gây kích ứng làn da và sức khỏe của bé con.

Hơn nữa, phòng khám sở hữu đội ngũ Bác sĩ/Dược sĩ và kỹ thuật viên chuyên môn cao, tay nghề giỏi cùng với trang bị đầy đủ thiết bị tiên tiến, máy móc hiện đại, được nhập khẩu chính hãng giúp đem đến hiệu quả vượt trội trong điều trị các loại mụn. Chỉ sau một liệu trình điều trị tại Dr. Mommy, các mẹ sẽ thấy mụn thuyên giảm và làn da được cải thiện đáng kể mà không hề thấy đau nhức, khó chịu.

Với những chia sẻ về mặt nạ cho bà bầu trị mụn trong thai kỳ trong bài viết, hy vọng các mẹ bổ sung thêm được kinh nghiệm cho bản thân. Mặc dù mụn thai kỳ khó tránh khỏi nhưng nếu mẹ biết cách chăm sóc và can thiệp điều trị sớm thì sẽ tạo cơ hội cho làn da được khỏe, nhanh chóng phục hồi. Chúc các mẹ luôn khỏe và xinh đẹp trong suốt thai kỳ.

Bài 6: Tips giảm mụn mẹ bầu

Cách giảm mụn cho bà bầu

Description: Mụn trứng cá thai kỳ không chỉ gây mất thẩm mỹ mà còn gây đau nhức khiến các mẹ khó chịu. Do đó, việc áp dụng cách giảm mụn cho bà bầu an toàn vô cùng cần thiết.

Nội tiết tố thay đổi trong thai kỳ chính là nguyên nhân chủ yếu khiến mụn ồ ạt, đua nhau xuất hiện trên da của mẹ. Lúc này, mụn có thể xuất hiện trên mặt, trên lưng hay bất kỳ vùng da nào trên cơ thể. Điều này không chỉ gây mất thẩm mỹ mà còn đau nhức, khó chịu, thậm chí có thể để lại sẹo thâm về sau nếu không biết cách điều trị, thuyên giảm mụn. Hãy cùng Dr. Mommy đi vào bài viết dưới đây để bỏ túi cho mình một số cách giảm mụn cho bà bầu an toàn, hiệu quả các mẹ nhé.

Bà bầu bị mụn là do đâu?

Mang thai là thời gian vô cùng vất vả, không chỉ mệt mỏi và yếu về sức khỏe mà các mẹ còn phải đối mặt với vấn đề mụn dễ phát sinh. Tình trạng mụn có thể nặng, nhẹ, nhanh hết hay kéo dài dai dẳng tùy vào cơ địa của mỗi chị em phụ nữ, đặc biệt là cách chăm sóc. Do đó, việc nắm được nguyên nhân mụn hình thành sẽ giúp mẹ có những cách điều trị và phòng ngừa tốt nhất. Vậy nguyên nhân do đâu?

Nội tiết tố thay đổi

Khi mang thai, nhất là vào 3 tháng đầu thai kỳ, nội tiết tố ở mẹ bầu thay đổi nhiều. Nồng độ hormone nội tiết androgen càng tăng cao, khiến cho các tuyến nhờn hoạt động mạnh mẽ, sinh ra nhiều bã nhờn hơn bình thường. Lúc này, da không kịp xử lý khiến cho lỗ chân lông bị bít tắc từ đó tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển và hình thành mụn.

Vệ sinh da không sạch

Có lẽ thời gian mang thai khiến các mẹ mệt mỏi nên thường “lười” vệ sinh và chăm da. Do đó, lượng bã nhờn nhiều cùng với bụi bẩn, tế bào da chết không được làm sạch càng khiến lỗ chân lông bít tắc nghiêm trọng. Đây chính là môi trường lý tưởng đến vi khuẩn xâm nhập và gây mụn trên da.

Hệ miễn dịch suy yếu

Hầu hết phụ nữ mang thai đều có hệ miễn dịch suy yếu, không còn đủ sức bảo vệ sức khỏe của mẹ. Đồng thời, cũng không đủ sức bảo vệ làn da trước những tác nhân gây hại. Do đó, da mẹ bầu trở nên nhạy cảm, yếu hơn bình thường và rất dễ nổi mụn, bị tổn thương.

Chế độ ăn uống không khoa học

Những món ăn cay, nóng, chiên rán, nhiều dầu mỡ hay thực phẩm giàu đường, béo đều kích thích vị giác của chúng ta, trong đó có mẹ bầu. Tuy nhiên, các thực phẩm này không tốt bổ sung trong thai kỳ bởi không chỉ ít dinh dưỡng mà còn gây những bất lợi cho làn da, khiến da nổi mụn nhiều hơn.

Chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi

Trong thời gian mang thai, bà bầu thường xuyên có những suy nghĩ tiêu cực, lo lắng thái quá,... Chính điều này đã ảnh hưởng đến giấc ngủ và thời gian nghỉ ngơi của mẹ. Một khi mẹ bầu khó ngủ, thức khuya thường xuyên sẽ khiến cơ thể mệt mỏi và làn da cũng xuống cấp nhanh chóng, dễ thấy nhất là mụn xuất hiện khá nhiều.

Sử dụng mỹ phẩm không đúng

Làn da của bà bầu rất nhạy cảm, dù chỉ một chút tác động nhỏ cũng khiến làn da tổn thương. Nếu như thời điểm này, các mẹ không biết cách chọn mỹ phẩm, sử dụng sản phẩm không rõ nguồn gốc, thành phần có thể khiến da kích ứng và mụn xuất hiện nhiều hơn. Thậm chí hình thành mụn viêm nặng khó điều trị.

Có thể ngăn ngừa tình trạng nổi mụn khi mang thai không?

Mặc dù một số mẹ bầu có làn da nhạy mẫn trước đây nhưng lại nổi mụn khi mang thai. Do đó, nhiều mẹ vô cùng thắc mắc không biết có ngăn ngừa mụn thai kỳ được không.

Theo các chuyên gia Da liễu, mụn thai kỳ ở bà bầu chủ yếu đến từ sự thay đổi nội tiết tố. Do đó, rất khó tránh khỏi mụn xuất hiện. Tuy nhiên, các mẹ vẫn có thể ngăn ngừa và làm thuyên giảm mụn bằng việc áp dụng các biện pháp chăm sóc, điều trị mụn cũng như thay đổi chế độ ăn uống, sinh hoạt hằng ngày.

Mụn nội tiết sẽ dần thuyên giảm và hết khi mà lượng hormone trong cơ thể mẹ bầu cân bằng trở lại. Do đó, các mẹ không nên quá lo lắng, căng thẳng.

Cách giảm mụn cho bà bầu hiệu quả tại nhà?

Các cách giảm mụn hay chăm sóc da tại nhà không quá mất nhiều thời gian và công sức, do đó các mẹ nên kiên trì thực hiện để làn da có cơ hội phục hồi sau sinh hiệu quả. Đồng thời, trong thời gian mang thai, các mẹ áp dụng đúng các cách giảm mụn an toàn cho bà bầu cũng sẽ giúp làn da được nuôi dưỡng, hạn chế mụn bùng phát.

Làm sạch da

Việc làm sạch da vô cùng quan trọng, các mẹ thực hiện tốt bước này sẽ giúp lỗ chân lông được thông thoáng, không còn sự tồn đọng của dầu thừa, bụi bẩn. Từ đó, hạn chế được mụn hình thành.

Các mẹ nên sử dụng các loại sữa rửa mặt dịu nhẹ, độ pH phù hợp, thành phần lành tính, có chiết xuất từ tự nhiên, không hương liệu. Thực hiện rửa mặt 2 lần/ ngày vào buổi sáng sau khi thức dậy và tối trước khi đi ngủ. Sau khi rửa mặt xong, hãy dùng khăn hay bông mềm thấm và lau nhẹ nhàng, tránh chà xát lên da.

Bên cạnh đó, các mẹ cũng nên giữ khu vực đường viền hàm dưới với đường viền với tóc sạch sẽ vì những khu vực này là nơi dễ bị tắc nghẽn nhất.

Một số sữa rửa mặt lành tính, an toàn, thành phần tự nhiên, tuyệt đối an toàn cho mẹ bầu sử dụng: Sữa rửa mặt sáng da hữu cơ Juice Beauty Green Apple Brightening Gel, Sữa rửa mặt trị mụn cho bà bầu Juice Beauty Blemish Clearing Cleanser, Sữa Rửa Mặt Hữu Cơ Ngừa Mụn Và Cân Bằng Da Mukti Balancing Cleansing Gel

Tẩy tế bào chết cho da

Nhiều mẹ ít quan tâm đến chăm sóc da sẽ thường bỏ qua bước này, tuy nhiên bước tẩy da chết vô cùng quan trọng trong việc ngăn ngừa và giảm mụn hình thành. Bởi lâu ngày da chết không được thanh tẩy sẽ tích tụ cùng với bụi bẩn và dầu thừa ở lỗ chân lông gây mụn.

Tần suất tẩy da chết cho mẹ bầu nên là 1-2 lần/ tuần. Cũng như sữa rửa mặt, tẩy da chết dành cho mẹ bầu cũng phải an toàn, lành tính, đạt chứng nhận, thành phần từ tự nhiên.

Các mẹ có thể tham khảo một số sản phẩm tẩy da chết sau: Tẩy Tế Bào Hữu Cơ Chống Lão Hóa, Sáng Da, Giảm Nhăn Mukti 2-in-1 Resurfacing Exfoliant, Tẩy tế bào hữu cơ cho bà bầu Juice Beauty Green Apple Peel Pregnancy Exfoliating Mask.

Sử dụng kem dưỡng hay tinh chất trị mụn

Để hạn chế mụn bùng phát và kiểm soát dầu hiệu quả trong thai kỳ, các mẹ có thể sử dụng các sản phẩm mỹ phẩm đặc trị dành cho da mụn. Thành phần trong các sản phẩm này giúp làm dịu nốt mụn, kiểm soát dầu, thu nhỏ lỗ chân lông và hạn chế mụn bùng phát. Tuy nhiên, các sản phẩm này phải đạt tiêu chí an toàn, lành tính cho mẹ và bé.

Theo đó, để sử dụng đúng sản phẩm, phù hợp làn da nhất, các mẹ bị mụn thai kỳ nên kiểm tra da và nhờ sự tư vấn, ý kiến từ bác sĩ, chuyên gia Da liễu. Từ đó, có thể chọn được những sản phẩm đặc trị mụn an toàn, hiệu quả.

Một số serum trị mụn an toàn được chuyên gia Da liễu khuyên dùng cho mẹ bầu: Tinh Chất Trị Mụn Hữu Cơ Cho Bà Bầu Mukti Blemish Control, Serum trị mụn hữu cơ an toàn thai kỳ Juice Beauty Blemish Clearing Serum.

Không chỉ thành phần lành tính mà khi chọn kem dưỡng cho mẹ bầu bị mụn cần lưu ý đến thành phần không chứa dầu nhé.

Một số sản phẩm kem trị mụn an toàn, lành tính dành cho bà bầu: Kem Dưỡng Cân Bằng Ẩm Cho Da Nhòn Mụn Juice Beauty Oil-free Moisturizer, Kem Dưỡng Cân Bằng Và Kiểm Soát Nhòn Mụn Mukti Balancing Moisturiser, Kem Dưỡng Hữu Cơ Cân Bằng Ẩm Kiểm Soát Dầu Mukti Aloe Vera Moisturiser

Mặt nạ hỗ trợ trị và giảm mụn

Sử dụng mặt nạ cung cấp dưỡng chất nuôi dưỡng làn da và thuyên giảm mụn cũng vô cùng cần thiết trong thai kỳ. Các mẹ có thể sử dụng mặt nạ từ các nguyên liệu tự nhiên hay mỹ phẩm hữu cơ đều được. Tuy nhiên, cần phải chọn nguyên liệu và sản phẩm phù hợp để không gây kích ứng làn da mỏng manh của mẹ.

Nếu như chọn nguyên liệu tự nhiên làm mặt nạ trị mụn, các mẹ có thể sử dụng mặt nạ từ tinh bột nghệ và mật ong, mặt nạ từ sữa chua, mặt nạ yến mạch, mặt nạ khoai tây và mật ong, nha đam,... để dưỡng ẩm, làm sạch da và giảm mụn bùng phát.

Ngoài ra, các mẹ cũng có thể chọn các loại mặt nạ trị mụn hữu cơ an toàn, được thiết kế riêng dành cho mẹ bầu: Mặt Nạ Hữu Cơ Kiềm Tẩy Tế Bào Chết Thanh Lọc Da Mukti Deep Cleanse Antioxidant Masque, Mặt Nạ Trị Mụn Hữu Cơ Tinh Than Tre Juice Beauty Bamboo Pore Refining Mask

Tránh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá nhiều

Làn da mẹ bầu yếu và nhạy cảm, nếu như tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời mà không có phương pháp bảo vệ không chỉ gây bỏng da mà còn khiến mụn trứng cá xuất hiện nhiều hơn. Do đó, các mẹ nên chọn các sản phẩm kem chống nắng dịu

nhẹ, quang phổ phù hợp, thành phần tự nhiên để bảo vệ làn da, ngăn ngừa tổn thương.

Một số sản phẩm kem chống nắng được khuyên dùng cho mẹ bầu: Kem Chống Nắng Hữu Cơ Cân Bằng Ẩm Cho Da Dầu, Mụn Juice Beauty SPF 30 Oil-Free, Kem Chống Nắng Vật Lý Hữu Cơ Trang Điểm Juice Beauty Stem Cellular CC Cream SPF30 Sunscreen, Kem Chống Nắng Vật Lý Dưỡng Da Chống Lão Hóa Mukti Daily Moisturiser with Sunscreen SPF 15, Kem Chống Nắng Vật Lý Trang Điểm Dưỡng Da Mukti Tinted Moisturiser with Sunscreen SPF 15

Tránh cọ xát, sờ, hay nặn mụn tại nhà

Một trong những cách giảm mụn hiệu quả chính là không nên sờ, chạm hay tự ý nặn mụn tại nhà.

Làn da mẹ bầu mỏng manh nếu như cọ xát vùng bị mụn thì chỉ khiến tình trạng càng trở nên tồi tệ. Trong thời gian mang thai, da của bà bầu sẽ nhạy cảm đến nỗi mà chỉ chà nhẹ cũng có thể tạo ra thương tích. Vì vậy, việc chà xát quá mức sẽ khiến da bị mất đi độ ẩm, khiến cho tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn. Bên cạnh đó, việc tự ý nặn, cạy mụn tại nhà trong lúc này cũng có thể khiến da bị sẹo vĩnh viễn.

Hạn chế trang điểm khi mang thai

Trong thời gian mang thai, mẹ bầu hoàn toàn có thể dùng mỹ phẩm để chăm sóc và điều trị mụn cho làn da. Tuy nhiên, nên hạn chế sử dụng các sản phẩm trang điểm khi bị mụn. Nếu như bắt buộc phải dùng, các mẹ hãy lựa chọn các loại mỹ phẩm an toàn, không chứa gốc dầu, đặc biệt ưu tiên các sản phẩm thiết kế cho bà bầu. Và sau đó, các mẹ nên tẩy trang, làm sạch lớp trang điểm thật kỹ, tránh tồn đọng cặn trang điểm ở lỗ chân lông gây mụn.

Vệ sinh không gian sống, dụng cụ thường xuyên tiếp xúc da

Môi trường ô nhiễm cũng là nguyên nhân gây nên mụn ở da. Do đó, các mẹ nên dọn dẹp không gian sống sạch sẽ, thoáng mát để hạn chế các tác nhân gây hại cho làn da. Đồng thời, thường xuyên giặt mền, áo gối để tránh da tiếp xúc với bụi bẩn, bã nhờn tồn đọng trên gối.

Bên cạnh đó, thường xuyên vệ sinh màn hình điện thoại cũng nên chú ý nhé các mẹ. Bởi màn hình điện thoại khá nhiều vi khuẩn và bụi bẩn, nếu áp dụng mặt sẽ khiến gia tăng mụn, viêm nhiễm.

Uống nhiều nước

Mẹ bầu nên uống nhiều nước mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu sức khỏe của cơ thể và cấp ẩm cho làn da. Bên cạnh nước lọc, các mẹ cũng nên bổ sung các loại nước ép, sinh tố từ rau, củ, quả tươi. Việc này không chỉ giúp bổ sung nước cho cơ thể mà còn giúp bổ sung vitamin và khoáng chất nâng cao miễn dịch, hạn chế tình trạng mụn trứng cá bùng phát.

Nghỉ ngơi, thư giãn hợp lý

Như đã biết, thời gian mang thai càng căng thẳng, lo âu, tiêu cực thì sức khỏe làn da sẽ rất kém, mụn có cơ hội xuất hiện nhiều. Do đó, các mẹ bầu nên cân đối thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, tránh thức khuya. Đồng thời, các mẹ cũng nên

thực hiện các biện pháp thư giãn tinh thần: ngồi thiền, yoga, đọc sách, nghe nhạc, đi dạo,... để cơ thể trao đổi chất tốt hơn, giảm mụn hiệu quả.

Chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng, đủ chất

Trong suốt thai kỳ, chế độ ăn uống của bà bầu khá quan trọng vì phải đáp ứng đầy đủ dưỡng chất cho cả mẹ và bé. Thế nên, việc bổ sung đa dạng thực phẩm là cần thiết. Tuy nhiên, các mẹ nên hạn chế ăn đồ ngọt, tránh các loại thực phẩm nướng và chiên vì chúng chứa rất nhiều chất béo không bão hòa, khiến da dễ bị mụn. Thay vì sử dụng đường, nếu có thể mẹ chuyển sang dùng mật ong để tốt hơn cho làn da và sức khỏe.

Mỗi ngày các mẹ nên tăng cường bổ sung các loại hạt, trái cây tươi, rau xanh, nhất là các loại giàu vitamin B, E, C, acid béo không bão hòa để dưỡng da khỏe mạnh, tránh bị vi khuẩn tấn công gây mụn.

- Vitamin B2: nếu thiếu hụt có thể khiến da sản xuất nhiều chất bã nhờn, không tốt cho da vì tạo điều kiện sinh mụn nhiều. Một số thực phẩm giàu vitamin B2: cải bó xôi, măng tây và hạnh nhân,...
- Vitamin C: vô cùng quan trọng trong quá trình điều trị mụn cho mẹ bầu. Bởi vitamin này tham gia vào quá trình sản xuất collagen, bảo vệ tế bào khỏi sự phá hủy của các gốc tự do.
- Thực phẩm giàu acid béo: omega-6, omega-9, omega-3 có nhiều trong cá hồi, cá thu, dầu hướng dương, các loại hạt,...

Ngoài ra, các mẹ tuyệt đối không sử dụng đồ uống có cồn và các chất kích thích như bia rượu, thuốc lá,...

Trị mụn cho bà bầu cần lưu ý những gì?

Để mụn thuyên giảm nhanh chóng, hạn chế bùng phát, trong thời gian điều trị mụn các mẹ bầu cần lưu ý một số điều sau:

- Chọn mỹ phẩm rõ về thương hiệu, nguồn gốc, thành phần từ tự nhiên, hữu cơ, an toàn và lành tính. Đặc biệt, các sản phẩm đã trải qua kiểm định nghiêm ngặt và đạt chứng nhận từ các tổ chức uy tín.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ, chuyên gia Da liễu về tình trạng mụn cũng như phương pháp hay sản phẩm trị mụn phù hợp nhất. Không nên tùy tiện sử dụng mỹ phẩm hay bất kỳ loại thuốc nào điều trị mụn.
- Thời gian điều trị mụn phải kiên trì, không nên vội vàng và căng thẳng.
- Chỉ nên rửa mặt 2 lần/ ngày, tránh rửa mặt quá nhiều làm mất độ ẩm
- Tần suất tẩy da chết 1-2 lần/ tuần, tránh lạm dụng quá mức
- Không nên chà xát, cạy, nặn hay thường xuyên sờ, chạm tay lên da, nhất là vùng da mụn
- Rửa và vệ sinh tay thật sạch trước khi bắt đầu chăm sóc da
- Sử dụng kem chống nắng mỗi ngày dù không ra ngoài để bảo vệ da tuyệt đối
- Thay đổi chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt lành mạnh để vừa tối cho sức khỏe vừa tốt cho làn da phục hồi.

Hy vọng những thông tin trong bài viết về cách giảm mụn cho bà bầu giúp các mẹ có thêm kinh nghiệm trong chăm sóc và điều trị da mụn. Chúc các mẹ nhanh chóng lấy lại làn da trắng sáng, mịn màng, tươi trẻ nhé.

Bài 7: Dinh dưỡng mẹ bầu

Bà bầu mới sinh nên ăn hoa quả gì?

Description: Hoa quả là nhóm thực phẩm cần thiết để cung cấp các dưỡng chất cho mẹ sau sinh. Vậy bà bầu mới sinh nên ăn hoa quả gì tốt cho sức khỏe?

Chế độ dinh dưỡng sau sinh cũng quan trọng như lúc mang thai. Bởi nếu ăn uống không đúng cách, có thể rất dễ bị hậu sản và ảnh hưởng sức khỏe, nguồn sữa cho em bé. Do đó, bên cạnh các bữa ăn chính, các bữa phụ như trái cây, hoa quả cũng cần phải chú ý. Vì thế, mà các bím quan tâm đến bà bầu mới sinh nên ăn hoa quả gì để tốt cho sức khỏe. Nếu đang có cùng thắc mắc, các mẹ theo dõi bài viết để bỏ túi những hoa quả ngon mà bổ ngay nhé.

Sau sinh mấy ngày mới được ăn trái cây?

Trước khi giải đáp thắc mắc bà bầu mới sinh nên ăn hoa quả gì, các mẹ nên biết sau sinh bao lâu thì được bổ sung trái cây. Điều này giúp sức khỏe tốt mà an toàn sau sinh.

Theo các bác sĩ chuyên khoa, thông thường sau sinh từ 3-4 ngày, các mẹ có thể bổ sung trái cây trong chế độ dinh dưỡng của mình. Hoa quả là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất dồi dào cho các mẹ sau sinh. Không những vậy, mà một số loại trái cây còn có tác dụng lợi sữa, giúp gia tăng nguồn sữa cho các mẹ ít sữa sau sinh. Hơn nữa, trong thời gian ở cữ, sản phụ bổ sung nhiều loại hoa quả khác nhau không chỉ cung cấp dưỡng chất cần thiết mà còn giúp tránh được tình trạng táo bón, nhuận tràng, bổ sung nước, tăng co bóp tử cung đẩy sản dịch ra ngoài hiệu quả. Tuy nhiên, các mẹ phải lưu ý các loại hoa quả nên ăn sau sinh vì nếu bổ sung không phù hợp mẹ có thể bị hậu sản, mất sữa tạm thời hoặc hoàn toàn ảnh hưởng đến sức khỏe và bé con.

Lợi ích của trái cây đối với mẹ bầu sau sinh?

Bổ sung hoa quả đúng cách, không chỉ bổ sung dinh dưỡng đủ đầy cho mẹ sau sinh mà còn đem đến nhiều lợi ích khác:

Giúp mẹ phục hồi nhanh hơn sau sinh

Sau khi “vượt cạn” thành công, cơ thể mẹ sinh thường hay sinh mổ đều rất yếu và có nhiều thay đổi lớn. Lúc này, để hồi phục sức khỏe nhanh chóng, các mẹ phải được bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất cần thiết. Điều này, giúp mẹ nhanh chóng hồi phục và đảm bảo được sức khỏe, dinh dưỡng trong giai đoạn đầu nuôi con.

Do đó, bên cạnh các món ăn trong thực đơn chính, các mẹ sau sinh cũng nên bổ sung thêm nhiều loại hoa quả trong các bữa phụ hằng ngày. Bởi thành phần dinh dưỡng của trái cây giàu chất xơ, nước, vitamin và khoáng chất. Điều này rất tốt cho sức khỏe của mẹ mới sinh, giúp hấp thụ các dưỡng chất từ thức ăn, cải thiện tiêu hóa, hỗ trợ phục hồi, tăng quá trình lành thương và tăng cường sức khỏe.

Tăng cường sức đề kháng

Phụ nữ mới sinh và cho con bú nếu nhiễm bệnh cũng sẽ rất dễ lây bệnh cho con. Đây là điều không nên diễn ra, bởi em bé mới sinh còn khá yếu, không có khả năng chống trả tác nhân gây bệnh. Hơn nữa, việc dùng thuốc để tìm và giảm các triệu chứng của bệnh cũng sẽ ảnh hưởng rất lớn đến nguồn sữa mẹ. Do đó, các mẹ thời gian này nên phòng bệnh hơn chữa bệnh. Việc bổ sung hoa quả cung cấp vitamin và khoáng chất sẽ giúp củng cố “hàng rào” miễn dịch, tăng cường sức đề kháng, bảo vệ cơ thể mẹ khỏi các tác nhân gây bệnh.

Cải thiện làn da, vóc dáng, tóc cho mẹ sau sinh

Các mẹ sau sinh vất vả và tốn nhiều sức lực, thời gian không kém gì trong thời gian mang thai. Bởi lúc này, mẹ còn phải chăm con nên cơ thể thường ở trạng thái mệt mỏi và stress. Bên cạnh đó, làn da, tóc, vóc dáng của các mẹ cũng chưa lấy lại được mà thêm căng thẳng, thức khuya thì càng trở nên xấu đi. Lúc này, thay vì lo lắng, các mẹ có thể bổ sung hoa quả hằng ngày, bởi thành phần giàu các dưỡng chất giúp làn da được cải thiện, hạn chế tóc rụng và kiểm soát cân nặng tốt hơn. Ngoài ra, các vitamin và khoáng chất trong hoa quả cũng có khả năng giảm mệt mỏi, căng thẳng, giúp các mẹ ngủ ngon và cải thiện tâm trạng tốt hơn.

Cải thiện nguồn sữa cho con bú

Không chỉ giúp làm đẹp và tăng cường sức khỏe, dưỡng chất cho mẹ, mà các chất dinh dưỡng trong một số loại hoa quả còn có khả năng kích thích quá trình sản xuất sữa của tuyến vú. Nhờ vậy, nguồn sữa của mẹ được nhiều hơn, đảm bảo nguồn sữa dồi dào và đủ để em bé bú.

Bên cạnh đó, dinh dưỡng trong sữa mẹ chịu ảnh hưởng của nguồn thức ăn mẹ dung nạp vào cơ thể. Cho nên, khi bổ sung các loại hoa quả giàu dinh dưỡng tốt sẽ giúp nguồn sữa tiết ra chất lượng và sánh đặc hơn.

Giúp sữa mẹ mát hơn

Các mẹ sau sinh thường được khuyên bổ sung đồ mát để chất lượng sữa tốt hơn. Bởi thực phẩm có tính nóng cũng ảnh hưởng đến nguồn sữa và gây nóng cho trẻ. Và hoa quả cũng vậy, cũng có loại quả tính mát và nóng, do đó, các mẹ nên chú ý. Nếu như nguồn sữa “nóng” sẽ khiến cho cơ thể em bé nóng và dễ bị phát ban, nổi mụn nhọt và táo bón. Do đó, các mẹ chỉ nên bổ sung các loại trái cây có tác dụng thanh nhiệt nhé.

Mẹ bầu sau sinh nên ăn loại hoa quả nào?

Theo các bác sĩ thì ngay sau sinh phụ nữ đã có thể ăn trái cây để đảm bảo dưỡng chất cho cơ thể, nhưng cần chọn những loại trái cây phù hợp với hệ tiêu hóa còn yếu lúc này của mẹ.

Dưới đây là một số loại hoa quả vừa tốt cho sức khỏe của mẹ, vừa tốt nguồn sữa cho bé:

Chuối

Chuối là một trong những loại quả bổ dưỡng được các chuyên gia khuyên bổ sung cho mẹ mới sinh. Bởi thành phần dinh dưỡng của chuối không chỉ giàu vitamin, khoáng chất, mà còn chứa hàm lượng calo cao, từ đó có thể giúp duy trì dòng sữa mẹ tốt hơn. Đồng thời, chuối còn chứa hàm lượng lớn chất sắt và chất xơ hòa tan giúp bổ máu, tái tạo hồng cầu và hỗ trợ hệ tiêu hóa, hạn chế táo bón.

Không những vậy, chuối còn bổ sung khoáng chất kali - chất vô cùng cần thiết nhằm đảm bảo cân bằng huyết áp, cũng như hoạt động của cơ cho cả giai đoạn mang thai và sau sinh.

Ngoài ra, chuối cũng giúp giảm chứng trầm cảm sau sinh hiệu quả nhờ vào hàm lượng vitamin nhóm B (B1, B2, B5, B6, B12). Mặc dù chuối thơm ngon, bổ dưỡng nhưng các mẹ không nên lạm dụng, chỉ nên bổ sung 1-2 quả mỗi ngày là đủ nhé.

Đu đủ

Đu đủ chín là loại quả rất giàu vitamin, khoáng chất, sắt, kẽm, chất xơ,... Các chất này không chỉ đảm bảo dinh dưỡng, sức khỏe cơ thể mà còn giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn.

Thường xuyên bổ sung đu đủ trong thời gian mới sinh giúp sản phụ bổ máu, nhuận tràng, tăng sức đề kháng, giảm viêm nhiễm, làm lành vết thương hiệu quả.

Ngoài ra, có thể dùng đu đủ xanh hầm giò heo cho mẹ sau sinh bổ sung. Vì đây là món ăn lợi sữa và giảm tình trạng suy nhược sau sinh.

Các mẹ bổ sung đu đủ chín trong bữa phụ với tần suất và liều lượng phù hợp, 2-3 bữa/ tuần và mỗi lần chỉ nên ăn khoảng ¼ quả đu đủ nhỏ là đủ.

Quả bơ

Quả bơ cũng là một trong những loại quả không thể thiếu trong dinh dưỡng sau sinh của mẹ bầu. Bởi đây là loại quả lành tính, giàu các acid béo thiết yếu cho cơ thể như omega-3, omega-6, omega-9. Các acid béo không chỉ có tác dụng chống oxy hóa rất tốt mà còn kích thích quá trình sản xuất sữa mẹ.

Hơn nữa, quả bơ còn có khả năng cân bằng lượng đường cũng như cholesterol trong máu. Điều này giúp các mẹ hạn chế được nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch cũng như tiểu đường.

Ngoài ra, quả bơ cũng rất giàu kali và hàm lượng còn nhỉnh hơn quả chuối nên vô cùng tốt cho sức khỏe của mẹ và bé.

Quả sung

Sau sinh các mẹ không nên bỏ qua một loại quả dân dã, đó chính là quả sung. Bởi quả sung giàu nguyên tố vi lượng và vitamin cần thiết cho cơ thể như kali, photpho, vitamin C nên rất tốt cho phụ nữ sau sinh. Bên cạnh đó, quả sung còn có tác dụng

thông huyết, tiêu viêm, sát trùng, bổ huyết, giúp nhuận tràng, kích thích hệ tiêu hóa. Đặc biệt, giúp phụ nữ sau sinh tăng tiết sữa và nhanh chóng lấy lại vóc dáng.

Và mẹ bầu chỉ nên ăn quả sung 1-2 bữa trong tuần thôi nhé.

Hồng xiêm (sapoche)

Hồng xiêm là loại quả có tính ngọt, mát, giàu canxi, sắt cần thiết cho mẹ bầu sau sinh bổ sung. Đồng thời, hồng xiêm giàu vitamin B rất tốt cho cải thiện tâm trạng, giảm thiểu căng thẳng, mệt mỏi sau sinh, giúp ngăn ngừa trầm cảm sau sinh.

Mỗi ngày, mẹ sau sinh ăn từ 1-2 quả hồng xiêm chín sẽ giúp mẹ tăng cường năng lượng, kích thích sản xuất sữa đặc và thơm mát cho em bé bú.

Vú sữa

Không những thơm ngon, vú sữa còn là loại quả giàu vitamin và khoáng chất A, B1, B2, B3, C đặc biệt là glucid, sắt, canxi, lipid, chất xơ. Do đó, không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn giúp tăng lượng sữa cho con. Ngoài ra, vú sữa còn có khả năng kháng khuẩn, giảm sạm da sau sinh cho mẹ bầu hiệu quả.

Việt quất

Việt quất là loại quả rất giàu chất chống oxy hóa tốt cho sức khỏe. Bên cạnh đó, còn giàu vitamin và khoáng chất giúp cải thiện làn da sau sinh.

Táo

Táo xanh hay táo đỏ cũng đều là quả tốt cho mẹ bầu sau sinh. Bởi táo giàu canxi, sắt, folate, vitamin A và C. Đồng thời, táo cũng là nguồn cung cấp chất xơ, kali, photpho giúp cải thiện sức khỏe, tăng khả năng hồi phục cho mẹ bầu. Ngoài ra, một trái táo trung bình chứa 80 calo và đây là lựa chọn tuyệt vời nếu mẹ nào đang có ý định ăn uống lành mạnh và giảm cân.

Thanh long

Thanh long cũng là loại quả không thể thiếu trong danh sách các loại hoa quả bổ sung cho mẹ mới sinh. Thanh long không chỉ giàu các loại vitamin B1, B2, B3, C; sắt; canxi... mà còn giàu chất xơ giúp nhuận tràng, ngăn ngừa táo bón. Không những thế, thanh long còn có tác dụng chống lão hóa, làm đẹp da, ức chế khả năng suy giảm trí nhớ ở bà đẻ.

Các loại quả mẹ sau sinh tuyệt đối nên tránh

Bên cạnh những loại hoa quả giàu dinh dưỡng, tốt cho mẹ sau sinh, thì các mẹ cũng cần lưu ý để hạn chế những loại quả không phù hợp. Bởi có thể sẽ ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa không tốt, còn yếu của cả mẹ và bé, cũng như chất lượng sữa tiết ra.

Dưới đây là một số loại quả mẹ cần tránh bổ sung sau sinh:

- Vải: đây là loại quả giàu dưỡng chất nhưng rất nóng. Mẹ sau sinh ăn nhiều vải dễ nổi mụn, sữa “nóng” và tiết ít đi. Bé con không thích bú và còn dễ bị rôm sảy.
- Xoài: cả xoài xanh và xoài chín các mẹ cũng nên hạn chế. Đối với xoài xanh, không phù hợp với hệ tiêu hóa yếu của mẹ và vị chua của xoài ảnh hưởng đến sữa khiến em bé bú dễ bị tiêu chảy. Còn với xoài chín, mẹ ăn nhiều cũng gây nóng trong.
- Quả đào: đây là loại quả có vị ngọt, bổ máu nhưng có tính nóng. Đồng thời, các mẹ mới sinh, lớp niêm mạc tử cung chưa hồi phục hoàn toàn, nếu ăn đào sẽ dễ gây xuất huyết, ra máu dai dẳng. Ngoài ra, nếu không vệ sinh vỏ đào sạch có thể gây dị ứng cho cả mẹ và bé.
- Me: Đây là loại chua nếu mẹ bổ sung trong thời gian mới sinh sẽ không tốt cho hệ tiêu hóa, dễ bị tiêu chảy. Ngoài ra, ăn me còn ảnh hưởng đến lượng sữa tiết ra vì khiến sữa tiết ra ít hơn.
- Cam, bưởi, chanh chua: trái cây có mùi thường rất giàu vitamin C và khoáng chất giúp tăng cường sức đề kháng. Tuy nhiên, một số thành phần của nó có thể khiến em bé bị dị ứng, ngứa và quấy khóc. Hơn nữa, có thể khiến cho hệ tiêu hóa non nớt của bé con bị ảnh hưởng, dễ bị tiêu chảy, nôn trớ,...
- Ổi xanh: ổi không chỉ cứng hại răng mẹ mới sinh mà còn có tính nóng khiến mẹ và bé bị táo bón nặng.
- Mãng cầu xiêm: Đây là loại quả rất nóng, khiến mẹ dễ bị nóng trong, ảnh hưởng đến tiết sữa và chất lượng sữa.

Lưu ý khi chọn hoa quả cho mẹ bầu mới sinh xong

Để tốt cho sức khỏe của mẹ mới sinh, chọn trái cây cũng cần phải chú ý một số điều sau:

- Chọn trái cây tươi, có xuất xứ, nguồn gốc rõ ràng để tránh trái cây đã để lâu hay chứa chất độc hại
- Ưu tiên chọn các loại trái cây hữu cơ
- Nên chọn trái cây theo mùa, tránh mua trái cây trái mùa vì có thể có chất bảo quản lâu ngày hay dư lượng các thuốc xử lý trái cây
- Chọn các quả tươi, vỏ căng, cuống lá còn xanh và tươi, tránh chọn những quả bị bầm, dập, nát hay có những vết xước lạ

- Tránh chọn các quả có tính nóng (như vải thiều, táo gai (táo mèo), anh đào, quả lựu,... hoặc có tính lạnh như (dưa chuột), hay các loại trái cây cứng, ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa của mẹ (như ổi).
- Cho mẹ bổ sung trái cây nên rửa thật sạch với nước và có thể ngâm nước muối, sau đó gọt vỏ
- Không nên cho mẹ sau sinh ăn trái cây ướp lạnh bởi rất dễ khiến mẹ bị lạnh bụng, tiêu chảy, rối loạn tiêu hóa.
- Bảo quản hoa quả trong tủ lạnh nên để trong hộp hay ngăn riêng, tránh để chung với đồ ăn tươi sống
- Không nên ăn quá nhiều hoa quả một ngày, chỉ nên ăn với một lượng vừa đủ.

Qua những chia sẻ về các loại hoa quả trong bài viết, hy vọng các mẹ nắm được bà bầu mới sinh nên ăn hoa quả gì, nên tránh hoa quả gì. Từ đó, biết cách chọn lựa và cân bằng chế độ dinh dưỡng hợp lý để nhanh chóng hồi phục và có lượng sữa tốt nhất cho bé con.

Bài 8: Thẩm mỹ nha khoa

Dán sứ veneer là gì - Điểm khác của dán và bọc sứ

Description: Dán sứ veneer là gì? Dán sứ là phương pháp phục hình cải thiện thẩm mỹ và ăn nhai cho răng. Song, kỹ thuật mài răng ít hơn nhiều so với bọc răng sứ.

Cùng với bọc răng sứ, dán sứ veneer cũng là phương pháp phục hình hình dáng, màu sắc, mang đến thẩm mỹ và cải thiện ăn nhai cho răng. Tuy nhiên, nhiều người vẫn còn nhầm lẫn và chưa thực sự hiểu rõ dán sứ veneer là gì và thực hiện như thế nào? Để hiểu hơn về kỹ thuật phục hình này, hãy cùng My Auris tìm hiểu qua bài viết sau đây nhé.

Dán sứ veneer là gì?

Dán sứ veneer còn được gọi là dán răng sứ. Phương pháp này sử dụng mặt dán sứ có kích thước mỏng làm từ phối sứ Zirconia hay cercon với độ dày chỉ từ 0.005-0.006mm dán ở mặt ngoài răng thật. Sau khi phục hình, răng sẽ được thay đổi về diện mạo, màu sắc trông đều và đẹp cũng như sáng trắng hơn.

Chính vì lớp sứ mỏng nên khi phục hình, răng sẽ không cần mài nhiều, chỉ một lớp khoảng 0.3-0.5mm để tạo độ nhám bám dính cho miếng sứ. Từ đó, răng thật được bảo tồn tối đa không tạo xâm lấn hay cảm giác khó chịu cho răng.

Dán sứ veneer thực hiện đơn giản, nhanh chóng, chỉ cần 2 lần đến nha khoa. Nếu như được chăm sóc và vệ sinh, ăn uống đúng cách, dán sứ veneer có tuổi thọ lên đến 10 năm.

Mặc dù đem đến nhiều lợi ích cũng như không cần mài răng nhiều nhưng không phải ai cũng phù hợp dán sứ veneer. Một số trường hợp phù hợp phục hình bằng phương pháp này:

- Người có răng bị mòn, gãy vỡ không quá 1/3 thân răng

- Men răng không trắng sáng nhưng ở mức độ nhẹ bởi nhiễm màu nặng sẽ không che phủ tốt.
- Răng thưa, mắc bệnh lý nhẹ.

Quy trình dán sứ veneer

Sau khi biết được dán sứ veneer là gì, có không ít khách hàng băn khoăn đến quy trình thực hiện. Việc nắm được quy trình, các bước tiến hành cũng giúp khách hàng an tâm hơn và hiểu rõ được rằng đang trải qua những công đoạn gì.

Nhìn chung, dán sứ veneer đều trải qua các bước tiêu chuẩn và theo trình tự như sau:

- Bước 1: thăm khám, kiểm tra sức khỏe răng miệng tổng quát và chụp phim X-quang: ở bước này, bác sĩ sẽ khám và kiểm tra răng miệng xem có mắc bệnh lý hay không, hình dáng, kích thước và màu sắc răng như thế nào. Từ đó, bác sĩ sẽ đưa ra phác đồ điều trị cũng như tư vấn chất liệu dán sứ phù hợp.
- Bước 2: Thiết kế răng sứ: Từ các dữ liệu thu thập ở khách hàng, bác sĩ sẽ gửi số liệu đến labo để chế tác miếng dán sứ phù hợp với dáng răng, khuôn mặt của khách hàng.
- Bước 3: Tiến hành mài răng và gắn răng tạm: bác sĩ sẽ tiến hành mài mặt ngoài của răng để tạo độ nhám tăng khả năng bám dính khi dán sứ. Trong thời gian chờ đợi chế tác miếng dán sứ, bác sĩ sẽ tiến hành gắn tạm răng để sử dụng trong ăn nhai và đảm bảo thẩm mỹ.
- Bước 4: Dán sứ veneer: khi những miếng dán sứ đã được chế tác hoàn thiện, bác sĩ sẽ hẹn khách hàng đến nha khoa để phục hình cố định. Bác sĩ sẽ cân chỉnh xem chuẩn khớp cắn hay chưa, nếu không có cộm cắn khó chịu, bác sĩ sẽ cố định miếng dán sứ bằng keo chuyên dụng trong nha khoa.
- Bước 5: Tái khám định kỳ: trong 1-3 ngày sau, nếu như răng sứ có vấn đề, lệch hay cộm cắn thì nên quay lại nha khoa ngay để được bác sĩ điều chỉnh. Sau đó, khách hàng vẫn phải đảm bảo lịch tái khám định kỳ để bác sĩ theo dõi tình trạng, sức khỏe răng miệng, nếu miếng dán sứ có vấn đề sẽ sửa và điều chỉnh kịp thời.

Dán sứ veneer và bọc răng sứ có khác nhau không?

Trong khi tìm hiểu dán sứ veneer là gì, có khá nhiều khách hàng nhầm lẫn với bọc răng sứ. Theo các bác sĩ nha khoa, dán sứ và bọc sứ là hai phương pháp phục hình có sự khác nhau và không phải là một.

Điểm giống nhau của dán sứ và bọc sứ

Không phải ngẫu nhiên mà khách hàng nhầm lẫn dán sứ với bọc sứ. Nhìn chung, cả 2 phương pháp này có sự tương đồng như sau:

Tính thẩm mỹ cao

Cả dán răng sứ và bọc răng sứ đều cải thiện khuyết điểm về màu sắc, hình dáng và kích thước trên răng. Răng sứt mẻ, ố vàng, gãy vỡ,... đều được phục hình để nâng tầm nụ cười sáng đẹp, tự nhiên.

An toàn, không gây kích ứng khoang miệng

Bọc răng sứ và dán răng sứ tại nha khoa uy tín, chất lượng sứ đảm bảo rõ nguồn gốc, chất lượng sẽ không xảy ra tình trạng kích ứng, dị ứng khoang miệng.

Ăn nhai ổn định

Sau khi phục hình bọc sứ hay dán sứ, khớp cắn được điều chỉnh chuẩn sinh lý đảm bảo ăn nhai ổn định. Hơn nữa, với những trường hợp sai lệch khớp cắn nhẹ trước đó cũng được cải thiện ăn nhai.

Độ bền cao

Phục hình đúng kỹ thuật, đảm bảo chất lượng sứ, cả bọc sứ và dán sứ đều có tuổi thọ cao. Trung bình sử dụng đến 10-20 năm, thậm chí kéo dài hơn nếu được chăm sóc, vệ sinh và ăn uống đúng cách

Điểm khác nhau của dán sứ veneer và bọc răng sứ

Tuy có nhiều điểm tương đồng nhưng dán sứ và bọc răng sứ có sự khác nhau và là 2 phương pháp độc lập. Sau đây là một số điểm khác nhau để chúng ta có thể phân biệt 2 phương pháp phục hình này:

Tiêu chí	Dán răng sứ veneer	Bọc răng sứ
Kỹ thuật, tỷ lệ mài răng	Mài răng rất ít, chỉ mài mặt ngoài của răng để tạo độ nhám với tỷ lệ chỉ từ 0.3-0.5mm	Mài răng nhiều, nhưng cũng tùy loại mão sứ. Thường mài từ 0.6-1.2mm
Tính thẩm mỹ	Miếng dán sứ mỏng nên khi phục hình trên răng sẽ sáng đẹp và tạo nên hiệu ứng giống răng thật lên đến 99%.	Tính thẩm mỹ còn phụ thuộc vào mão sứ. Với các loại răng toàn sứ chất lượng cao sẽ có thẩm mỹ đẹp, tự nhiên hơn. Đặc biệt răng sứ kim loại kém thẩm mỹ.
Độ dày sứ	Miếng dán sứ có chất liệu 100% sứ cao cấp, chỉ dày từ 0.3 – 0.5 mm.	Độ dày sứ cao hơn miếng dán sứ, các loại răng toàn sứ tùy loại, có loại mỏng, có loại dày. Nhất là răng sứ kim loại có độ dày cao.
Khả năng ăn nhai	Phù hợp với cường độ ăn nhai không quá lớn	Ăn nhai thoải mái hơn
Độ bền	Trung bình 10 năm	Trung bình 10-20 năm
Đối tượng phục hình	Thường được chỉ định trong trường hợp răng bị nhiễm màu, răng thưa nhẹ hoặc có khiếm khuyết bị mẻ, men răng bị mòn dần.	thường được áp dụng trong trường hợp răng vỡ lớn, răng đã chữa tủy, răng bị suy yếu do sâu răng, răng nhiễm màu nặng,...
Giá cả	Dao động từ 6.000.000 - 30.000.000vnd/ răng tùy từng loại.	Dao động từ 2.000.000 - 3.000.000 vnd với răng sứ kim loại.

		Dao động từ 3.000.000 - 10.000.000 vnd tùy từng loại răng toàn sứ.
--	--	--

Như vậy, bọc răng sứ hay dán sứ đều có những ưu điểm riêng biệt. Để lựa chọn phương pháp phục hình phù hợp, còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố: tình trạng, sức khỏe răng miệng, mức độ ăn nhai, mức độ thẩm mỹ, nhu cầu tài chính,... Vì thế, để lựa chọn phương pháp đúng với nhu cầu và tình trạng, mỗi người nên trực tiếp nha khoa lắng nghe tư vấn và giải đáp từ bác sĩ.

Hy vọng với những thông tin về dán sứ veneer là gì giúp mọi người hiểu hơn phương pháp này. Từ đó, cân nhắc lựa chọn phương pháp phục hình phù hợp với tình trạng. Hãy liên hệ ngay nha khoa My Auris để được tư vấn và giải đáp cũng như đặt lịch hẹn thăm khám sớm nhất nhé.

Bài 9

Phẫu thuật cấy ghép implant - Giải pháp phục hình răng mất

Description: Phẫu thuật cấy ghép implant là giải pháp giúp phục hình răng đã mất tối ưu trên cung hàm như răng thật bằng cách đặt trụ implant vào xương hàm.

Mất răng sẽ ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe răng miệng, nhất là giảm ăn nhai, xô lệch răng và tiêu xương hàm. Việc trồng răng càng sớm sẽ càng tốt hơn cho các răng thực hiện chức năng và đảm bảo thẩm mỹ. Trong đó, cấy ghép implant được đánh giá cao và là giải pháp tối ưu nhất trong phục hình răng đã mất. Vậy để tìm hiểu sâu hơn về phẫu thuật cấy ghép implant, hãy cùng My Auris theo dõi bài viết sau đây nhé.

Cấy ghép implant có cần phẫu thuật không?

Cấy ghép implant là giải pháp phục hình răng đã mất tối ưu nhất hiện nay. Song, có khá nhiều người lo sợ cấy vít vào xương hàm và phải thực hiện phẫu thuật. Theo các bác sĩ nha khoa, cấy implant chính là một ca tiểu phẫu trong nha khoa. Để cấy trụ implant vào xương hàm, bác sĩ sẽ phải bóc tách nướu và tạo khoảng trống bên trong xương hàm, ngay tại vị trí răng mất. Trụ implant được đặt vào vị trí trống đó nhằm thay thế cho chân răng thật đã mất.

Sau khi phục hình chân răng, trụ implant tích hợp cứng chắc với xương hàm, bác sĩ sẽ phục hình mão sứ lên trên để tạo thành chiếc răng hoàn chỉnh.

Thế nên, nếu muốn phục hình răng đã mất bằng phương pháp cấy implant thì việc trải qua phẫu thuật là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, chỉ là một tiểu phẫu nên rất an toàn, thời gian thực hiện nhanh chóng. Trung bình cấy 1 trụ implant kéo dài khoảng 30 phút - 1 giờ, nhưng cũng tùy theo tình trạng của mỗi người mà có thời gian khác nhau.

Hơn nữa, người trồng răng không nên quá căng thẳng bởi trong quá trình phẫu thuật cấy ghép implant, bác sĩ đã sử dụng lượng thuốc tê phù hợp nên không thấy đau nhức và khó chịu. Song, nếu được thực hiện bởi bác sĩ giỏi tay nghề, am hiểu chuyên môn và giàu kinh nghiệm thì trồng răng đúng kỹ thuật, nhanh chóng, an toàn, giảm rủi ro và biến chứng.

Như vậy, phẫu thuật cấy ghép implant là một thủ thuật trong nha khoa nhằm đặt trụ implant vào xương hàm thay thế cho chân răng thật đã mất.

Những ưu điểm vượt trội của phương pháp phẫu thuật cấy ghép implant

Sở dĩ cấy ghép implant được nhiều chuyên gia đánh giá cao và được nhiều người lựa chọn phục hình bởi đem đến nhiều ưu điểm vượt trội, đặc biệt là hơn hẳn so với các phương pháp trồng răng khác:

Tính thẩm mỹ cao

Răng implant gồm có 3 phần, trong đó, trụ implant được cấy vào xương hàm thay thế cho chân răng thật đã mất, còn mão sứ sẽ thay thế cho thân răng thông qua khớp nối Abutment. Vì thế, răng implant có cấu tạo như răng thật, hoàn chỉnh nên đem đến tính thẩm mỹ cao, khó nhận biết răng giả.

Khả năng ăn nhai hoàn hảo

Khôi phục răng đã mất bằng implant sẽ khôi phục ăn nhai đáng kể, lên đến 98-99% lực ăn nhai của răng thật. Do đó, sau khi lành thương, người trồng răng có thể ăn nhai thoải mái, không cần kiêng khem. Hơn nữa, khả năng cảm nhận thức ăn khá tốt giúp người trồng răng ăn uống ngon miệng hơn.

Ngăn tiêu xương hàm

Phẫu thuật cấy ghép implant là phương pháp phục hình răng đã mất tối ưu nhất so với các phương pháp trồng răng khác bởi ngăn ngừa tình trạng tiêu xương hàm. Mất răng lâu ngày sẽ khiến cho xương hàm tiêu biến. Trụ implant thay thế cho chân răng thật, tích hợp cứng chắc với xương hàm tạo thành khối ổn định do đó ngăn được tình trạng tiêu xương hàm.

Không xâm lấn răng thật

Phẫu thuật cấy ghép implant khiến nhiều người lo sợ bởi như cây vít vào xương hàm. Song, phương pháp này được đánh giá cao bởi kỹ thuật độc lập, không có sự xâm lấn đến răng thật trên cung hàm. Chẳng hạn, không móc kim loại vào răng thật như hàm giả tháo lắp hay không mài răng để lắp cầu sứ.

Dễ dàng vệ sinh

Răng implant tồn tại độc lập trên cung hàm như răng thật nên dễ dàng vệ sinh răng miệng, hạn chế phát sinh bệnh lý, nâng cao sức khỏe răng miệng.

Tuổi thọ lâu dài

Trụ implant đã trải qua nhiều nghiên cứu và đều cho ra kết quả tuổi thọ lâu dài, trung bình đến 25 năm. Thậm chí, các nhà khoa học còn cho biết, răng implant có thể tồn tại vĩnh viễn, chỉ cần trồng răng 1 lần và dùng trọn đời nếu biết cách vệ sinh và chăm sóc răng miệng.

Có thể thấy, trồng răng implant đem đến nhiều lợi ích cho sức khỏe răng miệng từ thẩm mỹ, ăn nhai cao đến bảo tồn răng thật tối ưu.

Quy trình phẫu thuật cấy ghép implant

Cấy ghép implant là giải pháp trồng răng đã mất tối ưu, tuy nhiên, không phải ai cũng thành công. Bởi cấy implant đòi hỏi đúng kỹ thuật, tỉ mỉ, chính xác để không làm tổn thương xương hàm, không gây biến chứng nguy hiểm.

Vì thế, người trồng răng cần tìm hiểu kỹ về nha khoa, phòng khám trước khi thực hiện. Theo đó, quy trình trồng răng implant phải theo trình tự tiêu chuẩn với các bước sau:

Bước 1: Bác sĩ thăm khám, chụp CT Cone Beam và tư vấn điều trị

Đầu tiên, bác sĩ kiểm tra sức khỏe răng miệng tổng quát rồi cho khách hàng chụp X-quang, CT Cone Beam để xác định tình trạng răng đã mất, mật độ xương hàm, kích thước xương hàm như thế nào. Từ đó, bác sĩ tư vấn phương pháp điều trị cũng như chọn trụ implant vừa kích thước xương hàm.

Bước 2: Điều trị bệnh lý, ghép xương

Với những người mắc bệnh lý răng miệng hay đã bị tiêu xương hàm thì sẽ cần trải qua bước này trước khi cấy ghép implant để tăng hiệu quả và thành công khi cấy ghép.

Bước 3: Thực hiện cấy trụ implant

Trước khi phẫu thuật:

- Vệ sinh răng miệng, làm sạch mảng bám, vụn thức ăn
- Súc miệng sát khuẩn
- Gây tê hoặc gây mê

Phẫu thuật cấy implant

- Tiến hành bóc tách nướu và khoan lỗ xương hàm để đặt trụ implant vào
- Gắn tạm răng sứ giả trong thời gian chế tác răng sứ thật

Sau phẫu thuật implant

- Vệ sinh răng miệng
- Lắng nghe hướng dẫn về ăn uống và vệ sinh răng miệng từ bác sĩ

Bước 4: Lấy dấu để chế tác răng sứ

Thông số về kích thước, dấu hàm sẽ được bác sĩ lấy cũng như tư vấn dòng răng sứ phù hợp để gửi về labo chế tác.

Bước 5: Tiến hành phục hình sứ trên implant

Phục hình răng sứ là bước cuối cùng để hoàn tất quá trình trồng implant, tạo thành chiếc răng hoàn chỉnh.

Bước 6: Tái khám định kỳ theo lịch hẹn của bác sĩ

Sau khi trồng răng xong, người trồng răng cần chú ý lịch tái khám định kỳ để bác sĩ theo dõi tình trạng cũng như có vấn đề sẽ khắc phục kịp thời.

Hy vọng với những thông tin trong bài viết về phẫu thuật cấy ghép implant giúp mọi người hiểu hơn về phương pháp này. Từ đó, cân nhắc mà lựa chọn nha khoa phục hình phù hợp. Nếu vẫn còn băn khoăn, hãy liên hệ ngay nha khoa My Auris để được tư vấn và đặt lịch thăm khám sớm nhất nhé.

Bài 10: sức khỏe răng miệng

1 ngày nên đánh răng mấy lần - Đánh nhiều tốt không?

Description: 1 ngày nên đánh răng mấy lần? Theo lời khuyên bác sĩ, mỗi ngày đánh răng ít nhất 2 lần vào buổi sáng và tối cũng như tăng cường làm sạch sau ăn.

Đánh răng là một trong những thói quen chăm sóc răng miệng hàng ngày để loại bỏ vụn thức ăn, mảng bám và vi khuẩn gây hại cho sức khỏe răng miệng. Đánh răng đúng cách và đều đặn mỗi ngày giúp bảo vệ và nâng cao sức khỏe răng miệng. Vậy 1 ngày nên đánh răng mấy lần và đánh răng nhiều có tốt không? Để giải đáp thắc mắc, hãy cùng My Auris tìm hiểu qua bài viết sau đây nhé.

1 ngày nên đánh răng mấy lần?

Đánh răng là thói quen chăm sóc răng miệng và phải được thực hiện đều đặn mỗi ngày. Vậy 1 ngày nên đánh răng mấy lần? Theo các bác sĩ, 1 ngày nên đánh răng mấy lần còn phụ thuộc vào độ tuổi:

Trẻ từ 6 tháng - 2 tuổi

Trẻ từ 6 tháng, giai đoạn mọc răng sữa đã bắt đầu nhưng nướu răng của trẻ còn mềm và dễ bị tổn thương, chưa thể tác động bằng bàn chải đánh răng như người lớn. Do đó, các bậc phụ huynh nên chọn dụng cụ và cách vệ sinh răng phù hợp cho con.

Nhiều người quan điểm rằng, trẻ nhỏ chỉ uống sữa, ăn bột nên không cần vệ sinh răng. Tuy nhiên, đây là quan điểm sai lầm vì khiến cho mảng bám tích tụ và tạo điều kiện cho vi khuẩn gây sâu răng, hôi miệng.

Ở giai đoạn này, các mẹ nên dùng khăn mỏng thấm nước để vệ sinh răng và lưỡi cho trẻ. Các động tác nên thực hiện nhẹ nhàng và có thể thực hiện nhiều lần trong ngày.

Trẻ từ 3-13 tuổi

Lúc này, răng sữa đã tương đối đầy đủ và nướu răng của trẻ cũng trở nên cứng cáp hơn. Vì thế, các bậc phụ huynh nên lựa chọn bàn chải phù hợp lứa tuổi để trẻ đánh răng mỗi ngày. Theo các chuyên gia nha khoa, trẻ từ 3-13 tuổi nên đánh răng 2 lần trong ngày vào buổi sáng thức dậy và tối trước khi đi ngủ.

Trẻ từ 14 tuổi trở lên

Lúc này, răng sữa đã thay thế bằng răng vĩnh viễn nên cần chú trọng đánh răng kỹ và vệ sinh răng miệng. Bởi răng vĩnh viễn sau khi mất đi sẽ không thể thay thế được như răng sữa trước đó.

Theo khuyến cáo của chuyên gia, người trưởng thành nên đánh răng 2-3 lần mỗi ngày, vào buổi sáng khi thức dậy, buổi tối trước khi đi ngủ và sau khi ăn trưa.

Ngoài ra, bên cạnh việc đánh răng, người trưởng thành còn cần kết hợp sử dụng chỉ nha khoa, nước muối, nước súc miệng hay tăm nước để tăng hiệu quả làm sạch răng miệng, diệt khuẩn và loại bỏ mảng bám, vụn thức ăn.

Hậu quả của việc đánh răng quá nhiều và quá ít

Theo khuyến cáo của chuyên gia nha khoa, người trưởng thành đánh răng từ 2-3 lần mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu đánh ít hơn hoặc nhiều hơn số lần này, sẽ không tốt mà còn gây hại cho sức khỏe răng miệng.

Đánh răng quá ít

Mặc dù, đánh răng được khuyên là thói quen chăm sóc răng miệng hàng ngày nhưng có nhiều người vẫn không tuân thủ và đánh răng ít hơn 2-3 lần trong ngày, thậm chí là không đánh răng. Việc này gây ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe răng miệng:

- Răng ố vàng, xỉn màu: khi đánh răng không đủ, mảng bám, thức ăn còn tích tụ và tồn đọng nhiều trên thân răng. Lâu dần, chúng bị vôi hóa tạo thành cao răng cứng chắc, khó loại bỏ và gia tăng nguy cơ răng xỉn màu, ố vàng. Đồng thời, cao răng cũng tăng nguy cơ phát sinh bệnh lý về răng miệng.
- Gây bệnh hôi miệng: mảng bám, vụn thức ăn tích tụ lâu ngày cũng tạo thành môi trường lý tưởng cho vi khuẩn sinh sôi và phát triển. Vi khuẩn này phân hủy thức ăn thừa trong khoang miệng và sản sinh ra acid có mùi hôi khó chịu.
- Gây mất răng vĩnh viễn: cao răng bám nhiều trên răng mà không được làm sạch cũng là nguyên nhân gia tăng các bệnh lý nguy hiểm như sâu răng, viêm nha chu, viêm nướu, áp xe răng,... Các bệnh lý này tiến triển gia tăng viêm nhiễm và thậm chí là rụng răng.

Đánh răng quá nhiều

Trái với những người đánh răng ít, có nhiều người quan niệm đánh răng càng nhiều sẽ càng tốt cho sức khỏe răng miệng và tăng hiệu quả làm sạch. Tuy nhiên, đánh răng nhiều hơn số lần quy định sẽ gây ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe răng miệng như:

- Làm mòn men răng: mảng bám, vi khuẩn không phải là nguyên nhân duy nhất gây mòn men răng. Đánh răng quá mạnh cũng có thể làm mài mòn men răng, làm răng nhạy cảm, dễ ê buốt và ố vàng.
- Gây viêm nướu: bàn chải đánh răng có thể gây tổn thương nướu đánh răng quá mạnh và quá nhiều lần. Viêm nướu là một bệnh lý răng miệng phổ biến, gây ra các triệu chứng như chảy máu, hôi miệng, sưng đỏ và thậm chí là mất răng.
- Tụt nướu: tụt nướu là trường hợp nướu bị kéo khỏi chân răng khiến chân răng bị lộ ra ngoài khiến cho răng trở nên nhạy cảm, dễ mất răng.

Mỗi lần nên đánh răng bao lâu?

Nếu chải răng quá nhanh sẽ không làm sạch mảng bám, vụn thức ăn bám trên răng, hơn nữa còn gây hại cho men răng và gây ảnh hưởng đến các mô mềm. Do đó, các chuyên gia nha khoa khuyến cáo nên đánh răng khoảng 2-3 phút/ lần. Một số đối tượng đặc biệt thì cần dành thời gian để đánh răng đúng cách như trẻ em mới tập đánh răng. Lúc này, các bậc phụ huynh cần hướng dẫn và xem thao tác của trẻ, có thể sẽ kéo dài hơn 3-5 phút/ lần đánh răng.

Chú ý trong vệ sinh và chăm sóc răng miệng

Để chăm sóc và vệ sinh răng miệng đúng cách, hiệu quả làm sạch gia tăng, mọi người cần chú ý một số điều sau:

Đánh răng bằng bàn chải thường

- Đặt nghiêng bàn chải 1 góc 45 độ so với nướu
- Di chuyển bàn chải qua lại ngắn và nhẹ nhàng
- Chải cả mặt trong và mặt ngoài để loại bỏ vi khuẩn, mảng bám. Chải răng theo chiều chuyển động lên xuống, tránh đánh răng theo chiều ngang.
- Chà và vệ sinh lưỡi để tăng hiệu quả làm sạch vi khuẩn.

Đánh răng bằng bàn chải điện

Một số người sử dụng bàn chải điện thì nên đặt bàn chải nghiêng 1 góc 45 độ với nướu. Sau đó, di chuyển bàn chải nhẹ nhàng giữa các răng và cả mặt trong lẫn mặt ngoài.

Cuối cùng, vệ sinh và chà lưỡi bằng dụng cụ cạo lưỡi hoặc bàn chải thường.

Ngoài ra, để tăng hiệu quả diệt khuẩn, loại bỏ mảng bám, vụn thức ăn, mọi người nên sử dụng kết hợp chỉ nha khoa, nước muối và nước súc miệng chuyên dụng. Có thể dùng sau khi ăn để tránh đánh răng quá nhiều lần.

Hy vọng với những thông tin trong bài viết về 1 ngày nên đánh răng mấy lần giúp mọi người giải đáp được thắc mắc. Từ đó, biết cách chăm sóc và vệ sinh răng miệng để kéo dài tuổi thọ cho răng. Đồng thời, mọi người vẫn phải tái khám nha khoa định kỳ để kiểm tra và theo dõi tình trạng răng miệng. Hãy liên hệ ngay nha khoa My Auris để được tư vấn và đặt lịch thăm khám sớm nhất nhé.