

DINH DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI PHÒNG COVID - 19

Cao Thị Hậu¹

Theo Bộ Y tế, dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới virus Corona (SARS-CoV-2) gây ra vẫn đang diễn biến phức tạp, bệnh có tính lây lan nhanh. Hiện chưa có vắc xin đặc hiệu với SARS-CoV-2, mà mới chỉ điều trị triệu chứng cùng với các biện pháp cách ly, vệ sinh, phòng hộ.

Với nhóm người cao tuổi là nhóm đối tượng dễ bị tổn thương do sức đề kháng kém và thường kèm theo nhiều bệnh mạn tính (cao huyết áp, tim mạch, tiểu đường...), khi mắc bệnh dễ bị nặng, khó hồi phục. Do đó, ngoài các biện pháp phòng bệnh theo hướng dẫn của Bộ Y Tế, người cao tuổi cần quan tâm đến chế độ dinh dưỡng, duy trì ăn uống khoa học, hợp vệ sinh giúp tăng sức đề kháng để phòng chống bệnh Covid-19.

Thay vì hoang mang lo lắng trước tình hình dịch bệnh căng thẳng, người cao tuổi hãy giữ vững tâm lý ổn định, bình tĩnh tuân thủ các hướng dẫn phòng bệnh, áp dụng chế độ dinh dưỡng và luyện tập thể dục, đặc biệt luôn đảm bảo tinh thần lạc quan cùng lối sống lành mạnh!

1. Hãy tuân thủ hướng dẫn phòng dịch Covid-19 của Bộ Y tế:

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng trước khi ăn và sau khi ra khỏi nhà, đặc

biệt khi tiếp xúc với nhiều người.

- Tránh sờ tay khi chưa được rửa sạch lên mặt, mũi, miệng vì sẽ khiến virus có cơ hội xâm nhập vào cơ thể.

- Do người cao tuổi có hệ miễn dịch yếu nên tuyệt đối tránh đến những nơi đông người và tiếp xúc với những nguồn có nguy cơ lây nhiễm.

- Đeo khẩu trang đúng cách khi ra khỏi nhà, không sờ lên mặt ngoài khẩu trang và không nên dùng một chiếc khẩu trang nhiều lần. Khẩu trang vải cần giặt sạch và phơi khô sau mỗi lần sử dụng. Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che kín mũi, miệng bằng khăn tay, khăn giấy, khẩu trang hoặc khuỷu tay để bảo vệ sức khỏe người xung quanh.

- Cần giữ nơi ở sạch sẽ, thoáng mát và dùng quạt thay cho điều hòa. Nhà cửa nên thường xuyên vệ sinh, khử trùng, nhất là các nơi, bề mặt vật dụng tiếp xúc thường xuyên như phòng khách, phòng ngủ, nhà vệ sinh, tay nắm cửa.

2. Áp dụng chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý và đa dạng:

Để tăng cường sức khỏe và sức đề kháng phòng bệnh Covid-19, người cao tuổi cần có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ (năng lượng), cân đối các chất dinh dưỡng, đa dạng và đảm bảo vệ sinh an

¹TS.BS. Ủy viên thường vụ Hội Dinh dưỡng Việt Nam, Nguyên GD TT GD TTDD-VDDQG

Ngày gửi bài: 1/4/2020

Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020

Ngày đăng bài: 29/4/2020

toàn thực phẩm. Trong chế độ ăn cần đủ chất đạm từ các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như thịt lợn, thịt gà, cá, tôm, trứng, các loại đậu đỗ như đậu tương (đậu nành), đỗ xanh, đỗ đen... Khi chế biến cần chú ý hợp khẩu vị, sở thích, khả năng nhai nuốt thức ăn để có thể ăn đủ số lượng. Với những người gầy, không thể ăn đủ lượng thực phẩm cần thiết, nên ăn nhiều bữa và uống thêm các loại sữa bổ sung dinh dưỡng từ 1-2 cốc mỗi ngày. Do khả năng tiêu hóa và hấp thu của người cao tuổi kém nên cần ăn nhiều bữa, ngoài 3 bữa chính (sáng, trưa, tối), nên ăn thêm các bữa ăn phụ như: sữa, sữa chua, hoa quả, bánh...

Ăn nhiều rau tươi, quả chín:

Rau xanh, quả chín rất cần cho người cao tuổi, đây là nguồn cung cấp chính vitamin và chất khoáng cho cơ thể, chúng có vai trò quan trọng với quá trình miễn dịch, chống oxy hóa, bảo vệ toàn vẹn của tế bào trước những tác nhân có hại từ môi trường (vi khuẩn, virus ...). Ngoài cung cấp các vitamin, chất khoáng còn cung cấp chất xơ tránh bị táo bón. Mỗi ngày nên ăn khoảng 300 g rau, 200 g quả chín. Nên ăn những loại rau coa màu xanh sẫm như rau muống, mồng tơi, rau dền, rau ngót, rau cải ... có nhiều beta carotene, các loại quả chín như đu đủ, xoài, cam, quýt, bưởi... là nguồn vitamin A, vitamin C có tác dụng tăng sức đề kháng cho cơ thể...

Chú ý uống đủ nước:

Uống nước đủ, đúng cách góp phần phòng chống dịch bệnh COVID-19. Người cao tuổi do cảm giác khát thường

giảm vì thế cần đề phòng thiếu nước đặc biệt vào mùa hè. Uống đủ nước giúp cho nhu động ruột tốt, đi đại tiện dễ dàng tránh táo bón đồng thời giúp đào thải các chất độc, cặn bã ra khỏi cơ thể. Nước được cung cấp từ đồ uống, thức ăn hàng ngày. Mỗi ngày cơ thể cần khoảng 2 lít – 2,5 lít, ngoài nước đưa vào từ thức ăn trong bữa ăn, cần uống thêm 6 -8 cốc, mỗi cốc 200 ml (tương đương 1500 ml), khi bị sốt cần uống nhiều hơn. Uống nước đun sôi để ấm, nước chè xanh, các loại chè thanh nhiệt (Atiso, nhân trần, hoa cúc...), nên uống từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày ngay cả khi không khát để giữ ẩm cổ họng, không uống nước ngọt thay nước lọc. Hạn chế những đồ uống chứa cồn như bia, rượu, đồ uống có ga....

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm:

Luôn ăn chín, uống sôi, ăn các thực phẩm tươi, sạch, an toàn, chế biến đảm bảo vệ sinh để hạn chế nguy cơ lây bệnh qua thực phẩm. Không nên dùng chung các đồ dùng cá nhân (cốc, các dụng cụ ăn uống). Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước sạch đúng cách trước bữa ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tiếp xúc với các đồ vật... Không nên tiếp xúc với các vật nuôi như chó, mèo.

Để tăng cường miễn dịch, bữa ăn cần đa dạng các loại thực phẩm chứ không phải chỉ có một loại thực phẩm cụ thể nào làm tăng cường miễn dịch. Ăn đa dạng thực phẩm sẽ cung cấp các vitamin và khoáng chất cần thiết đặc biệt các loại vitamin A, C, D, E, Sắt, Kẽm, Selen... Các chất này đóng vai trò quan

trọng giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống oxy hóa, duy trì sự toàn vẹn của niêm mạc đường hô hấp và đường tiêu hóa.

Nếu người cao tuổi có mắc bệnh tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, tiểu đường, hay suy thận, suy tim thì thực hiện chế độ ăn điều trị các bệnh này theo hướng dẫn của bác sĩ.

3. Chế độ sinh hoạt: Duy trì hoạt động và tập thể dục phù hợp hàng ngày, thực hiện nếp sống lành mạnh vui vẻ.

Tăng cường vận động

Người cao tuổi thường hay bị mệt mỏi nên ngại vận động. Đây là dấu hiệu bình thường khi cơ thể đã bước vào giai đoạn lão hoá. Để nâng vận động, đôi khi cần có sự hỗ trợ, động viên từ người bạn đời, từ con cháu. Ngoài tập dưỡng sinh, yoga có thể tập các môn có cường độ thể lực trung bình thấp, một cách nhẹ nhàng như: tập thể dục, xoa bóp cơ thể, dưỡng sinh, đi bộ... quan trọng là phải lượng sức mình mà luyện tập. Mỗi ngày nên vận động cơ thể nhẹ nhàng 30 – 45 phút sẽ giúp cơ thể giải phóng năng lượng, xương khớp chắc khỏe, dẻo dai, góp phần cải thiện hệ thống miễn dịch cho cơ thể.

Đảm bảo giấc ngủ ngon và sâu

Khi ngủ sâu, các cơ quan trong cơ thể như hệ thống miễn dịch sẽ bước vào giai đoạn nghỉ ngơi và hồi phục. Để tăng đề kháng để chống chọi với Covid-19, không chỉ người cao tuổi mà tất cả mọi người cần ngủ đủ giấc và ngủ sâu. Mỗi đêm cần ngủ 7-8 tiếng. Vì thường dậy sớm nên thời điểm đi ngủ tốt nhất khoảng 21 – 22h. Giấc ngủ muộn sẽ

không đủ thời gian cho cơ thể hồi phục. Phòng ngủ nên yên tĩnh, tắt đèn hoặc ánh sáng nhẹ. Nhiệt độ phòng khoảng 26 – 27⁰C và thoáng khí... Trước khi ngủ 1-2 tiếng không nên ăn no, có thể uống một ly sữa ấm giúp giấc ngủ sâu hơn.

Giữ tinh thần lạc quan và lối sống lành mạnh

Sức khỏe tinh thần cũng rất quan trọng. Nhiều nghiên cứu cho thấy, tâm lý lạc quan hay tình trạng căng thẳng đều có tác động không nhỏ đến hệ miễn dịch của con người, đặc biệt người cao tuổi. Tinh thần vui vẻ, lạc quan hệ miễn dịch sẽ mạnh hơn, các tế bào miễn dịch phản ứng hiệu quả đối với các virus hoặc vi trùng xâm nhập. Trong thời điểm dịch Covid-19 do phải giãn cách xã hội, không nên ra ngoài giao tiếp gặp gỡ bạn bè, vì thế người cao tuổi nên dành nhiều thời gian thư giãn như nghe nhạc, nấu ăn, chăm sóc cây cối, tiếp xúc với thiên nhiên giúp tâm hồn thư thái. Chơi đùa với con cháu hay xem các chương trình giải trí trên tivi, đọc sách cũng là cách thức giúp cho tinh thần được thoải mái hơn. Người cao tuổi không nên để mình rơi vào cảm giác cô độc giữa một gia đình đông đủ, nên thường xuyên trò chuyện với người thân để chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ. Con cháu cũng nên quan tâm nhiều hơn đến đời sống tinh thần của bố mẹ để các cụ lạc quan, yêu đời, từ đó có thể miễn nhiễm với nhiều bệnh...

Thận trọng khi có bệnh mạn tính

Người cao tuổi khi có các bệnh mạn tính như tiểu đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, tim mạch, huyết áp... sẽ dễ

có nguy cơ lây nhiễm virus hơn. Những căn bệnh này khiến các hệ cơ quan giảm chức năng, hệ miễn dịch suy yếu, không đủ khỏe mạnh để phòng, chống lại các mầm bệnh khác. Do đó, người cao tuổi nên lưu ý điều trị tốt bệnh lý đang có. Khi cơ thể có bất kỳ sự thay đổi nào nên thông báo ngay cho bác sĩ hoặc đến cơ quan y tế khám càng sớm càng tốt.

Với người cao tuổi để phòng dịch bệnh Covid- 19 quan trọng là có chế độ dinh dưỡng hợp lý, vận động thể lực đều đặn, tinh thần lạc quan vui vẻ sẽ tăng cường được sức khỏe và khả năng đề kháng với các dịch bệnh.

4. Các bài thuốc giải cảm cúm nên tham khảo

- **Gừng:** Chứa tinh dầu diệt nấm, diệt khuẩn, hiệu quả với các chứng viêm nhiễm đường hô hấp, viêm họng nên thường được dùng để trừ cảm lạnh dưới dạng trà gừng nóng, cháo gừng. Mút gừng, gừng muối có tác dụng ôn dương (làm ấm), tán hàn (chống lạnh), tiêu đàm. Gừng thường được nấu canh ăn giải cảm với hành 15 g, gừng tươi 6 g, lá tía tô 6 g hoặc gừng tươi 10 g xắt lát, cải bẹ xanh 500 g xắt đoạn. Nấu với nước, sắc 4 chén thành 2 chén, thêm muối vừa miệng, uống làm hai lần. Cũng có thể lấy giấm 500 ml, gừng tươi và tỏi lớn mỗi thứ 100 g rửa sạch, xắt lát ngâm trong giấm, đậy kín trong 30 ngày. Khi bị cảm dùng thức ăn kèm

với 2 muỗng cà phê 10 ml giấm ngâm gừng tỏi.

- **Tỏi:** Chất kháng sinh Allicin trong tỏi có tính kháng khuẩn, trị các bệnh nhiễm trùng, lại có tính tiêu đàm nên được dùng để trị các bệnh đường hô hấp thường gặp khi bị cảm như viêm họng, viêm phế quản. Canh hành, tỏi, gừng ăn nóng giúp toát mồ hôi, giải cảm.

- **Hành:** Làm lợi ngũ tạng, giúp tăng cường hệ miễn dịch chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn đường hô hấp, tham gia quá trình thành lập testosterone và giúp ăn ngon. Riêng hành tây chứa các men tiêu hóa chất đường và lượng vitamin C lớn (đáp ứng được 20% nhu cầu mỗi ngày) cùng một lượng canxi đáng kể. Vì thế, hành thường được dùng phối hợp để giải cảm.

- **Lá xông:** Nguyên liệu thường dùng là lá hương nhu tía, chanh, bưởi, sả, kinh giới, tía tô, gừng, lá lốt... Các loại lá trên thường chứa tinh dầu có các hoạt chất như Eugenol, limonen, phellandren..., giúp sát trùng đường hô hấp khi bốc hơi do đun nóng. Cho các lá vào nồi, đổ nước ngập, đậy kín, đun sôi. Sau đó mang ra, trùm chăn kín, mở nắp nồi từ từ cho hơi nước chứa tinh dầu bốc lên, hít thở thật sâu và chậm để sát trùng đường hô hấp và giúp mồ hôi toát ra. Tuy nhiên, những người tổng trạng yếu hoặc quá ốm, bị mất nước nhiều thì không nên xông.