



World Health  
Organization

Viet Nam

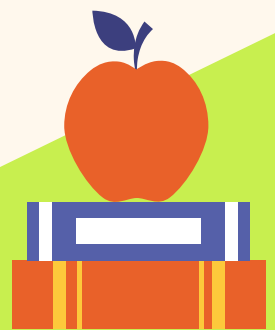
# GIÁO DỤC, TƯ VẤN CHO NGƯỜI BỆNH THA, ĐTĐ VÀ GIA ĐÌNH

(Theo Hướng dẫn ban hành kèm theo quyết định 5904/QĐ-BYT)



## Nội dung

1. GIẢM ĂN MUỐI
2. DUY TRÌ CÂN NẶNG LÝ TƯỞNG
3. CHẾ ĐỘ ĂN CHO NGƯỜI BỆNH ĐTĐ
4. TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC
5. KHÔNG HÚT THUỐC
6. HẠN CHẾ RƯỢU BIA
7. THEO DÕI TIẾN TRIỂN VÀ CÁC BIẾN CHỨNG
8. PHÁT HIỆN VÀ XỬ LÝ NGUY CƠ HẠ ĐƯỜNG MÁU



# GIẢM ĂN MUỐI

## MUỐI LÀ GÌ?

- Muối (Natri Clorua - NaCl) là một loại gia vị quen thuộc, trong đó Natri là một trong hai nguyên tố chính, chiếm khoảng 40% trọng lượng muối.
- Natri còn có nhiều trong các loại gia vị mặn khác như nước mắm, nước tương, bột canh. Natri cũng có nhiều trong mì chính, soda.
- Ăn thừa natri là yếu tố nguy cơ quan trọng với sức khỏe.
- Để giúp cho người dân dễ hiểu, trong nấu ăn và chế biến thực phẩm, khi nói MUỐI thì được hiểu là để chỉ tất cả các loại gia vị và thực phẩm chứa nhiều natri chứ không chỉ riêng với muối ăn.



## Tác hại của ăn thừa muối

Gây nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch. Ăn thừa muối còn liên quan đến béo phì, ung thư dạ dày, loãng xương, sỏi thận, làm nặng thêm bệnh hen phế quản

TĂNG HUYẾT ÁP, NHỒI MÁU CƠ TIM, SUY TIM

SUY THẬN

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

UNG THƯ DẠ DÀY

LOÃNG XƯƠNG

NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH < 5g muối/ngày (< 2g natri/ngày)  
NÊN ĂN:



### ÁP DỤNG CHO:

Cả người tăng huyết áp và không tăng huyết áp. Kể cả phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú.



### KHÔNG ÁP DỤNG CHO:

Người bệnh áp dụng chế độ ăn cần giám sát chặt chẽ theo chỉ định của cán bộ y tế

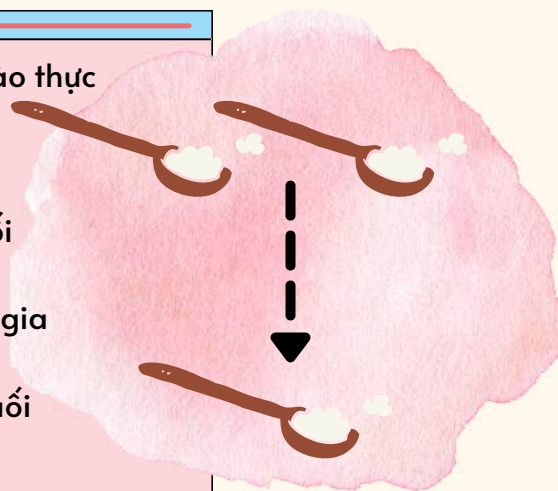
# CÁCH GIẢM MUỐI

## 1

### CHO BỚT MUỐI.

Hạn chế cho muối và gia vị chứa nhiều muối vào thực phẩm khi sơ chế, tẩm ướp và nấu nướng.

- Giảm từ từ cho đến khi còn một nửa
- Ném thức ăn trước khi muốn cho thêm muối và gia vị
- Dùng dụng cụ để kiểm soát lượng muối và gia vị cho vào thực phẩm
- Không cho muối hoặc gia vị chứa nhiều muối vào nước luộc rau



Nên thực hiện

1) CHỌN CÁC MÓN LUỘC THAY CHO KHO, RIM HAY RANG



Cá trắm kho (120g): 2g muối



Cá trắm hấp (120g): 0.1g muối



Thịt kho tàu (100g): 2g muối



Thịt luộc (100g): 0.14g muối



Rau muống xào (360g): 1.3g muối



Rau muống luộc (360g): 0.28g muối



Đậu sốt (180g): 3g muối



Đậu luộc (180g): 0.03g muối

2) SỬ DỤNG CÁC GIA VỊ KHÁC (TIÊU, ỚT, CHANH, TỎI...) ĐỂ ĂN NGON HƠN MÀ KHÔNG CẦN DÙNG NHIỀU MUỐI



3) TỰ NẤU ĂN Ở NHÀ ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC LƯỢNG MUỐI VÀO MÓN ĂN



**Hướng dẫn mẹo giảm muối**  
bằng cách dùng muỗng đong



5g	=		1 thìa cà phê muối
5g	=		1,5 thìa cà phê bột canh
5g	=		2 thìa cà phê hạt nêm
5g	=		2,5 thìa canh nước mắm
5g	=		3,5 thìa canh xì dầu

# HÀM LƯỢNG MUỐI CỦA 1 SỔ MÓN ĂN NGOÀI QUÁN



**Bánh cuốn chả**  
(2.6g)



**Phở bò tái**  
(3.3g)



**Phở gà**  
(4.2g)



**Bún nem**  
(2.9g)



**Nộm rau muống**  
(2.5g)



**Bún riêu  
cua**  
(5.4g)



**Cơm văn phòng**  
(4.7g - 6.5g)



**Bún chả** (2.9g)



**Bún cá** (6.2g)

# 2

## CHẤM NHỆ TAY



✓ Pha loãng nước chấm



Hạn chế để muối và nước chấm trên mâm cơm hoặc bàn ăn

Không chấm các món đã mặn vào muối hay nước chấm

Hạn chế chấm thức ăn ngập vào nước chấm



Không nên cố uống hết nước phở, bún, miến, nhất là khi ăn ở hàng, quán

Không chấm trái cây vào muối hay gia vị mặn

Không rưới nước mắm, nước kho, nước sốt vào cơm

# 3

**GIẢM  
NGAY  
ĐỒ  
MẶN**

✓ Tăng ăn thực phẩm tự nhiên tươi, sống



✓ Đọc hàm lượng muối trên nhãn thực phẩm trước khi mua

### Nutrition Facts

Serving Size oz.  
Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	% Daily value*
<b>Total Fat</b>		
		%
Saturated Fat		
		%
Trans Fat		
Cholesterol		
		%
Sodium		
		%
<b>Total Carbohydrate</b>		
		%
Dietary Fiber		
		%
Sugars		
Protein		

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.  
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200	Calories From Fat 200	% Daily value*
<b>Total Fat</b> 10 g		
Saturated Fat 1.5g		
Trans Fat 0.0 g		
Cholesterol 0 mg		
Sodium 210 mg		
<b>Total Carbohydrate</b> 15 g		
Dietary Fiber 2 g		
Sugars 3 g		
Protein 30 g		

Vitamin A 3% • Vitamin C 3%  
Calcium 6% • Iron 6%

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



✗ Hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối

Chú ý: Hàm lượng muối = hàm lượng Natri (Sodium) x 2.5

VD: 40mg x 2.5 = 100mg muối

# ĂN GIẢM MUỐI CÓ GÂY THIẾU MUỐI



Người bình thường ăn giảm muối KHÔNG làm cho cơ thể bị thiếu muối



Thực phẩm tự nhiên đã có natri nên chỉ cần ăn thực phẩm này hàng ngày cũng đã đủ lượng natri cho cơ thể (xem bảng Hàm Lượng natri trong thực phẩm tự nhiên - bên dưới)



Cơ thể bị thiếu hụt muối chỉ xảy ra trong một số trường hợp đặc biệt:

- Người bị tiêu chảy nặng kéo dài
- Người lao động nặng nhọc trong điều kiện nắng nóng kéo dài nhiều giờ
- Vận động viên luyện tập cường độ cao trong thời gian dài



Người khỏe mạnh cũng cần giảm muối vì giúp đưa HA về mức lý tưởng (< 120/80). Người có HA lý tưởng thì biến cố tim mạch thấp nhất. Huyết áp càng cao hơn mức lý tưởng thì nguy cơ tim mạch càng cao.

## CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT



Bộ lạc da đỏ ở Nam Mỹ hầu như không ăn muối. Huyết áp trung bình là 96/61 mmHg và hầu như không có bệnh tim mạch



# HÀM LƯỢNG NATRI CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM TỰ NHIÊN



**TÊN THỨC ĂN** **SỐ MG NATRI TRÊN 100G PHẦN ĂN ĐƯỢC**

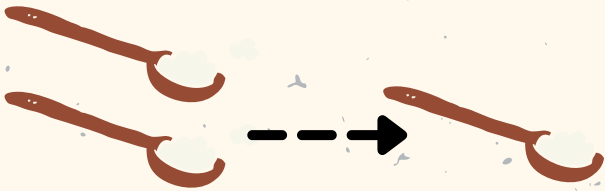
Gạo các loại	3-5
Chuối tiêu	19
Na	22
Dứa	24
Nhãn	26
Bắp Cải	28
Khoai Lang	31
Rau Muống	37
Mồng tơi	38
Cá Chép	49
Cà Rốt	52
Rau Dền Đỏ	56
Xà Lách	59
Thịt vịt	63
Thịt gà	70

# HÀM LƯỢNG NATRI CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM TỰ NHIÊN (TIẾP)

TÊN THỨC ĂN	SỐ MG NATRI TRÊN 100G PHẦN ĂN ĐƯỢC
Dạ dày lợn	75
Thịt lợn nạc	76
Lòng gà	77
Thịt bò	83
Cải xoong	85
Cần tây	96
Đậu cove	96
Lòng đỏ trứng gà	108
Gan Bò	110
Cá thu	110
Lòng trắng trứng	215
Cua bể	316
Sữa bò tươi	380
Cua đồng	453
Tôm đồng	418



# THỰC HIỆN GIẢM MUỐI NGAY HÔM NAY ĐỂ CÓ MỘT KHỎE MẠNH!



Cho bớt muối



Chấm nhẹ tay



Giảm ngay đồ mặn

# Duy trì cân nặng lý tưởng



Cân nặng lý tưởng có BMI = 22

Cách tính cân nặng lý tưởng:

$$22 \times \text{[height]} \times \text{[height]} \text{ (m)}$$



Khoảng cân nặng nên có:

Cân nặng nên có BMI từ 18,5 đến < 23.



*Nếu BMI  $\geq 23$  thì cần giảm bớt thực phẩm ăn vào. Ngược lại, BMI < 18,5 thì cần bổ sung thêm thực phẩm*

Cách tính:

$$18.5 \times \text{[height]} \times \text{[height]} \text{ (m)} \longrightarrow 22.9 \times \text{[height]} \times \text{[height]} \text{ (m)}$$

# LỜI KHUYÊN VỀ CHẾ ĐỘ ĂN CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

## Nội dung

1. Giảm ăn muối (xem phần giảm ăn muối)
2. Ăn đủ và đa dạng thực phẩm
3. Duy trì ổn định các nhóm thực phẩm, nhất là chất bột đường.
4. Sử dụng thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp ( $\leq 55\%$ )
5. Đảm bảo 400g rau quả/ngày
6. Hạn chế thực phẩm nguồn gốc động vật, nhiều mỡ



## 2.1 Ăn đủ thực phẩm

Để biết một người đã ăn đủ thực phẩm chưa cần căn cứ vào nhu cầu năng lượng và năng lượng thực tế từ thực phẩm ăn vào hằng ngày.  
Tuy nhiên để tính nhanh có thể dựa vào khoảng cân nặng nên có theo như "Duy trì cân nặng" ở trên.

## 2.2. Đa dạng thực phẩm (đủ các nhóm)

NHÓM BỘT ĐƯỜNG



NHÓM CHẤT ĐẠM



NHÓM CHẤT BÉO



RAU (VITAMIN & KHOÁNG CHẤT)



# 3. Duy trì ổn định các nhóm thực phẩm

Bảo đảm lượng của các nhóm thực phẩm ổn định mỗi ngày.  
Cần biết thay thế các thực phẩm trong cùng 1 nhóm với nhau để giúp duy trì ổn định các nhóm thực phẩm  
(Ví dụ : Thay vì ăn 150g cơm thì ăn 170g bún/200g khoai tây)

## Nhóm giàu tinh bột, ngũ cốc, khoai



150g cơm



170g bún



150g nui



2.5 lát bánh mì



200g khoai tây



160g khoai tím



110g bắp

## Nhóm sữa



1 đơn vị sữa tách béo không đường  
26g + 180ml nước



Yaourt



1 đơn vị sữa 26.7g bột



Sữa đậu nành

## Nhóm Trái Cây



200g Ổi



200g Đu Đủ



150g Táo



Nho



100g Xoài



100g Chuối

## Nhóm thịt cá, tôm, đậu



50g thịt gà



67g trứng gà



76g trứng vịt



90g đậu hũ



90g tôm



Các loại đậu



50g thịt lợn

## Nhóm Rau



120g Cà Chua



90g bắp cải



150g xu hào



100g bông cải



100g giá



150g dưa leo

## Nhóm thực vật, chất béo



Bơ

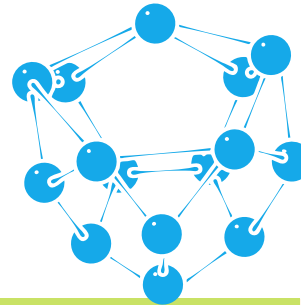


Margarin



Dầu ăn

## 4. Nên ăn thực phẩm có chỉ số Đường huyết thấp ( $\leq 55\%$ )



Khả năng làm tăng đường huyết sau ăn của một loại thực phẩm gọi là chỉ số đường huyết của thực phẩm đó

### Thực phẩm có chỉ số đường huyết **thấp**



Rau quả



Bánh mì nâu



Gạo lứt

### CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM (%)



72



66



56



55



53



53



43



34



24



16



83



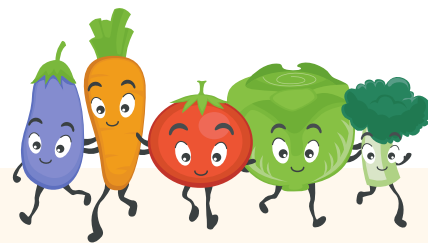
58



54



# 5. Bảo đảm 400g rau quả mỗi ngày



Một ngày ăn 5 đơn vị rau quả  
(tương đương 400g)



12g



12g



10g



80g

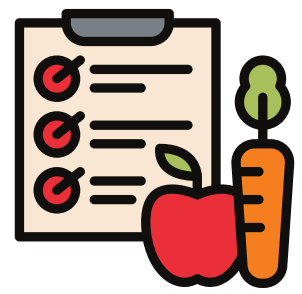


80g



80g

# 6. Hạn chế thực phẩm nhiều chất béo động vật



↓ Hạn chế thực phẩm nhiều chất béo động vật



↑ Tăng cường chất béo nguồn gốc thực vật



## THỰC ĐƠN 1.500 KCAL



### Bún Riêu

Bún: 170g  
Đậu hũ chiên: 12g  
Chả lụa: 12g  
Huyết lộc: 15g  
Cua đồng: 33g  
Rau thơm: 50g, hoa chuối: 15g, xà lách: 10g



Thanh long : 200g



Cơm: 1 chén

### Canh rau dền nấu tôm:

Rau dền: 50g  
Tôm đồng: 10g - 1 muỗng

### Thịt bò xào hành cần

Thịt bò: 50g  
Cà chua: 70g  
Hành Tây 40g  
Cần tây: 10g  
Dầu ăn: 10g



Dâu Tây : 190g



Cơm: 1.5 chén

### Cá ba sa kho me:

Cá Ba Sa: 50g  
Dầu Ăn: 5g - 1 muỗng canh nhỏ

### Canh rau cải nấu thịt heo

Rau Cải: 140g  
Thịt heo nạc: 10g - 1 muỗng canh nhỏ



Muối 3g, nước mắm: 5g





# HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

## 1. Hoạt động vừa

Tăng nhịp tim so với bình thường

Thực hiện  $\geq 30$  phút/ngày - 5 ngày 1 tuần



## 2. Hoạt động mức độ nặng

Tăng nhịp tim và nhịp thở

Thực hiện  $\geq 75$  phút/tuần



## 3. Hoạt động ngồi, và thói quen tĩnh tại

**Nên hạn chế**

Nếu phải ngồi do tính chất công việc thì cứ sau

**1h lại giải lao 5 phút để hoạt động thể lực.**



# KHÔNG HÚT THUỐC

## ÍCH LỢI CỦA VIỆC NGỪNG HÚT THUỐC



**20**  
PHÚT

Nhịp tim và huyết áp ổn định;  
Ngừng làm ô nhiễm không khí

**24**  
GIỜ



Hơi thở đầy khói thuốc  
biến mất



**2-3**  
NGÀY

Vị giác và khứu giác cải  
thiện hơn;  
Hô hấp dễ dàng hơn

**1-9**  
THÁNG



Lưu thông máu và  
mức năng lượng  
được cải thiện;  
Tập thể dục trở nên  
dễ dàng hơn



**1-5**  
NĂM

Giảm nguy cơ  
bệnh tim mạch và đột quỵ

**10**  
NĂM



Nguy cơ mắc bệnh tim mạch  
sẽ giống như của một người  
KHÔNG hút thuốc

Nguồn:

<http://media.mercola.com/assets/images/infographic/quit-smoking.jpg>

[http://www.huffingtonpost.co.uk/2014/10/06/stoptober-stop-smoking-affects-body\\_n\\_3960096.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2014/10/06/stoptober-stop-smoking-affects-body_n_3960096.html)

# KHUYẾN NGHỊ VỀ SỬ DỤNG RƯỢU BIA



Không quá **2 đơn vị/ngày**



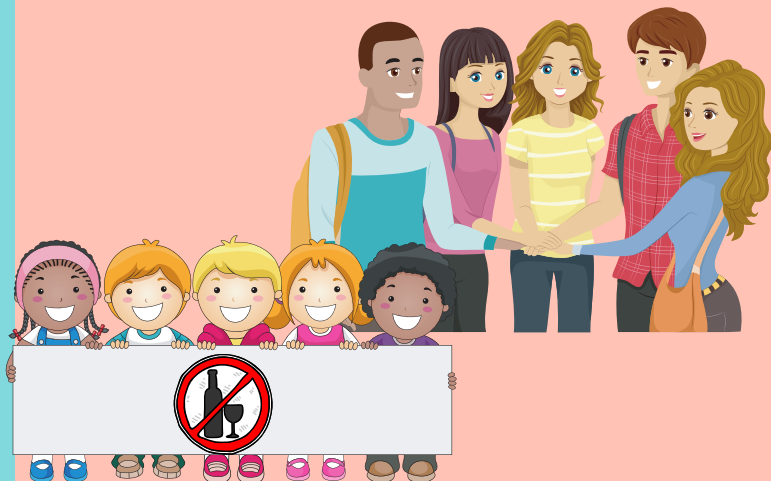
Không quá **1 đơn vị/ngày**



**HẠN CHẾ UỐNG RƯỢU BIA**  
Không uống quá 5 ngày/tuần



**KHÔNG UỐNG RƯỢU BIA**  
**KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC**



# 1 ĐƠN VỊ CẦN TƯƠNG ĐƯƠNG



3/4 CHAI/LON BIA  
330ML (5%)



MỘT CỐC BIA HƠI  
330ML



MỘT LY RƯỢU VANG



MỘT CHÉN RƯỢU MẠNH



**Công thức tính độ cồn: Dung tích (ml) x nồng độ (%) x 0.79**

*Tính nhanh: 1 đơn vị cồn = ly(cốc) / chén chuyên dụng để uống đồ uống đó*

# Theo dõi tiến triển và các biến chứng



## 1. Định kỳ đo HA và Xét Nghiệm đường máu

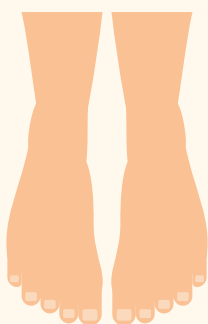


## 2. Định kỳ thử nước tiểu (kiểm tra protein, ceton)



## 3. Khám mắt

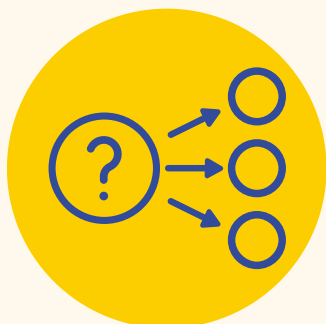
Nên đi khám mắt lúc bắt đầu phát hiện ĐTĐ và tái khám 1 lần/2 năm nếu không có bất thường và glucose máu được kiểm soát tốt hoặc theo chỉ định của bác sỹ



## 4. THEO DÕI VÀ DỰ PHÒNG BIẾN CHỨNG BÀN CHÂN:

- Tránh đi chân đất hay không mang tất.
- Rửa chân bằng nước ấm (kiểm tra độ nóng của nước) và lau khô đặc biệt ở các kẽ ngón chân.
- Không cắt móng chân quá sát (ngắn)
- Không được cắt vết chai, không bôi đắp các chất hóa học vào các vết chai
- Kiểm tra bàn chân hàng ngày. Nếu thấy bất thường, có vết thương, mất hoặc giảm cảm giác cần đi khám ngay

# Phát hiện và xử lý hạ glucose máu

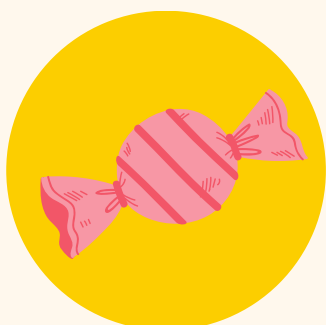


Hay xảy ra khi uống thuốc quá liều hoặc quên ăn, bỏ bữa, ăn xa giờ đã uống thuốc, ăn ít, luyện tập nhiều



## BIỂU HIỆN

Vã mồ hôi, đói lả, bủn rủn chân tay



## XỬ LÝ

Nên uống nước có đường (10-15g) hoặc ăn bánh kẹo, và nên mang theo bánh bèo hay đồ uống có đường nhất là khi tập luyện



Nên đi khám lại sau khi hết triệu chứng để chỉnh liều thuốc