

SỞ Y TẾ BÌNH THUẬN
BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN – PHỤC HỒI CHỨC NĂNG



**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN
TƯ VẤN, GIÁO DỤC SỨC KHỎE
CHO NGƯỜI BỆNH**

Năm 2024

Mục lục

1. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh liệt nửa người	3
2. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh đau thần kinh tọa	7
3. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh tăng huyết áp	9
4. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh liệt hai chi dưới.....	13
5. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh đau cột sống thắt lưng	17
6. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh thoái hóa khớp.....	19
7. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh đái tháo đường.....	22
8. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh liệt dây thần kinh VII ngoại biên.....	25
9. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh thoát vị đĩa đệm.....	29
10. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh rối loạn mỡ máu	31
11. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh rối loạn tiền đình	34
12. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh đau vùng cổ vai gáy.....	38
13. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh hội chứng ống cổ tay	41
14. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh liệt 4 chi.....	43
15. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh loét tỳ đè	47
16. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh loét dạ dày tá tràng	49
17. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh suy nhược cơ thể	52
18. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh nhiễm trùng tiết niệu	55
19. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh viêm phế quản - phổi.....	58
20. Giáo dục sức khỏe cho người bệnh viêm phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD)	62



1. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH LIỆT NỬA NGƯỜI

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Lấy dấu hiệu sinh tồn ở cả bên lành và bên liệt. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không sử dụng chất kích thích hoặc vận động gắng sức trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo lại cho nhân viên y tế các loại thuốc đang sử dụng. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, buồn nôn sau khi uống thuốc, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm...
<p>Tập vận động</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bệnh nhân cần được vận động sớm, nếu được thì tiến hành ngay từ ngày đầu tiên. - Nguyên tắc tập luyện từ đơn giản đến phức tạp tùy theo mức độ hồi phục của bệnh nhân. - Người nhà nên thường xuyên xoa bóp, tập vận động chủ động và/hoặc thụ động các khớp tay, chân tùy theo từng bệnh nhân để giúp lưu thông tuần hoàn, ngăn ngừa tình trạng cứng khớp và teo cơ. - Cố gắng cho bệnh nhân tự làm các hoạt động sinh hoạt hằng ngày với sự trợ giúp của thân nhân để có thể hồi phục sớm và sống độc lập.

	<p>- Nếu bệnh nhân bị rối loạn ngôn ngữ, ý thức, người thân cần trò chuyện, cho bệnh nhân nghe và đọc các câu chuyện trên báo chí, truyền hình....</p>
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Thay quần áo, vải trải giường mỗi khi ẩm ướt. - Việc chăm sóc giữ vệ sinh cho người bệnh nhồi máu não có vai trò đặc biệt quan trọng, đặc biệt là vùng sinh môn (vùng cơ quan sinh dục và hậu môn). Cần giữ da người bệnh luôn sạch sẽ, khô thoáng để tránh lở loét, giảm nguy cơ nhiễm trùng. - Bệnh nhân cần được đổi tư thế nằm mỗi 2 giờ để chống loét. - Đối với những bệnh nhân tai biến mạch máu não thì việc đại tiện, tiểu tiện rất khó khăn. Vì vậy, bệnh nhân có thể sử dụng bím lót dùng một lần hoặc dùng bô. Bệnh nhân cần được vệ sinh sạch sẽ sau mỗi lần đại tiểu tiện để phòng ngừa viêm nhiễm - Khi tắm rửa, vệ sinh cá nhân cho người bệnh nên thực hiện ở phòng kín gió, nhiệt độ ấm, sàn nhà ít trơn trượt, nước ấm từ 37 – 45 độ C. Thời gian tắm từ 5 - 7 phút và không nên tắm buổi tối.
<p>Giường nằm và tư thế</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Để ngăn ngừa nguy cơ loét, bệnh nhân nên sử dụng đệm hơi hoặc đệm nước trong trường hợp người bệnh có liệt chi, đệm và giường phải bằng phẳng, giường có thanh chắn để dự phòng ngã, đầu giường có thể nâng cao được, sử dụng thêm gối để chống đỡ và cố định phần lưng, đầu khi nằm nghiêng và chêm lót những vùng tì đè có nguy cơ lở loét da. - Nên bố trí giường ở nơi thoáng mát, có ánh nắng mặt trời, không ẩm thấp và tránh gió lùa. - Cần đặt người bệnh sao cho bên liệt quay ra phía mặt giường để khuyến khích người bệnh sử dụng phần cơ thể liệt càng nhiều càng tốt.

Dinh dưỡng




- Người bị tai biến thường do nhiều nguyên nhân, trong đó ăn uống vô độ cũng là một trong những nguyên nhân hay gặp nhất. Đặc biệt ăn quá nhiều thực phẩm chứa nhiều đường, mỡ, nhiều protein hoặc nhiều muối...
- Tăng cường đạm, protein trong chế độ ăn trong trường hợp thiếu dinh dưỡng.
- Nên cho bệnh nhân ăn những thức ăn dễ tiêu hóa, hấp thu và ở dạng mềm, lỏng như súp, cháo, sữa. Người chăm sóc bệnh nhân tai biến mạch máu não cần chú ý chia nhỏ bữa ăn thành 3 – 4 bữa/ngày, không nên ăn quá no.
- Do bệnh nhân không bài tiết được nhiều muối và nước vì bị tụ máu ở tĩnh mạch gây phù, chức năng thận kém nên khẩu phần ăn cần giảm muối và nước. Ngoài ra, tránh các loại thức ăn chế biến sẵn nhiều muối như dưa, cà, hành muối, bánh mì, thịt hun khói, ba tê, xúc xích...

Khi xuất viện



- Uống thuốc theo toa
- Tái khám khi có triệu chứng bất thường tại nơi gần nhất
- Không hoặc hạn chế hút thuốc, uống bia rượu, chất kích thích.
- Tránh stress tâm lý, lo âu, căng thẳng.
- Sau khi bị tai biến mạch máu não, nhiều người bệnh phải đối mặt với tình trạng liệt vận động, rối loạn ngôn ngữ và các rối loạn chức năng khác... khiến bệnh nhân rơi vào trạng thái lo âu, mệt mỏi. Các sinh hoạt hàng ngày phải phụ thuộc vào người khác nên thường có tâm lý mặc cảm, cảm thấy mình vô dụng.
- Để giúp người bệnh lạc quan, vui vẻ hơn, người thân trong gia đình đóng vai trò vô cùng quan trọng. Cần động viên, hỗ trợ người bệnh tự chăm sóc, có thể sử dụng một số dụng cụ hỗ trợ để người bệnh tự ăn uống,

	<p>vệ sinh. Điều này sẽ giúp người bệnh cảm thấy bớt cảm giác phụ thuộc và có ích hơn khi có thể chủ động thực hiện một số thao tác sinh hoạt cơ bản.</p>
<p>Phòng ngừa tái phát</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Kiểm soát huyết áp cao (tăng huyết áp): Tăng huyết áp là yếu tố nguy cơ cao nhất của đột quỵ. Những người sống sót sau đột quỵ cần được bác sĩ theo dõi và đưa huyết áp trở về mức bình thường. Theo đó, người bệnh có thể cần thay đổi chế độ ăn uống và/hoặc dùng các loại thuốc được kê đơn để giúp điều chỉnh huyết áp về mức mục tiêu điều trị. Tái khám khi có triệu chứng bất thường tại nơi gần nhất - Tập thể dục thường xuyên và duy trì cân nặng: Béo phì và ít vận động có liên quan đến tăng huyết áp, tiểu đường và bệnh tim. Thừa cân làm tăng đáng kể nguy cơ đột quỵ do thiếu máu cục bộ. - Giảm mức mỡ máu (cholesterol): Cholesterol cao có thể dẫn đến sự tích tụ các chất béo (xơ vữa động mạch) trong mạch máu, làm giảm lượng máu và oxy lên não. - Kiểm tra bệnh tim: Các rối loạn tim thông thường có thể dẫn đến các cục máu đông gây tắc nghẽn các mạch máu não. Trường hợp này, người bệnh có thể cần dùng thuốc để giúp ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông. - Quản lý bệnh tiểu đường: Bệnh tiểu đường có thể gây ra những thay đổi phá hủy trong các mạch máu khắp cơ thể, bao gồm cả não. Tổn thương não thường nghiêm trọng và lan rộng hơn khi lượng đường huyết cao. Việc điều trị bệnh tiểu đường có thể trì hoãn sự khởi phát của các biến chứng làm tăng nguy cơ tai biến mạch máu não.




2. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH ĐAU THẦN KINH TỌA

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh.

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện

<p style="text-align: center;">Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Người bệnh nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống cà phê trước khi đo 30 phút, không đo huyết áp sau khi chạy nhanh, leo cầu thang, quá đói, quá mệt.
<p style="text-align: center;">Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm - Theo dõi tác dụng phụ của thuốc sau khi sử dụng
<p style="text-align: center;">Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn NB và TNNB rửa tay khi chăm sóc ăn uống - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng thấm hút, thay khi ẩm ướt, vệ sinh răng miệng 2 lần/ngày. - Thay drap giường và quần áo hằng ngày và ngay khi dơ - Vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục, giữ da luôn khô ráo



<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đau chân dữ dội kéo dài hơn vài giờ. - Tê hoặc yếu cơ ở cùng một chân. - Tiêu tiểu mất kiểm soát
<p>Vận động, nghỉ ngơi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tập thể dục, thể thao đều đặn. - Điều chỉnh tư thế ngồi phù hợp: lựa chọn ghế ngồi có hỗ trợ lưng dưới, tay vịn và chân đế chắc chắn, xoay được. - Hạn chế mang vác vật nặng quá sức, giữ lưng thẳng, tránh gập lưng khi nhắc vật nặng. - Giữ tư thế cột sống thẳng đứng khi ngồi lâu hoặc lái xe, có thể mang đai lưng hỗ trợ. - Tránh các động tác mạnh đột ngột, sai tư thế, mang vác nặng. - Luyện tập bơi lội hoặc yoga giúp tăng sức bền và sự linh hoạt khối cơ lưng. - Duy trì cân nặng hợp lý
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Chế độ ăn uống đa dạng đầy đủ dinh dưỡng như vitamin D, K, B12 như (cá mòi, cá hồi), cá đỏ, thịt, trứng, sữa và nấm, bông cải xanh, lòng đỏ trứng, trái cây tươi, quả bơ. - Thực phẩm giàu canxi sữa, các sản phẩm từ sữa (sữa chua, phô mai...), các loại đậu, rau xanh, hạnh nhân, cam... - Hạn chế ăn: Nhóm thực phẩm chứa Carbohydrate tinh chế như: bánh quy, bánh ngọt, khoai tây chiên, bánh mì trắng, mì ống.
<p>Khi xuất viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Uống thuốc theo toa - Tái khám khi có triệu chứng bất thường gần nhất - Làm việc nhẹ nhàng tránh gắng sức, sai tư thế - Hướng dẫn NB ăn đầy đủ dinh dưỡng



3. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP


Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:


- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Người bệnh nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn- Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện.- Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây.- Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, buồn nôn, ...- Theo dõi tác dụng phụ của thuốc HA: Theo dõi HA 15 phút/ lần, phòng tránh hạ HA tư thế: cho NB nằm tại giường 10-15 phút sau dùng thuốc HA, tránh thay đổi tư thế đột ngột.- Uống thuốc phải liên tục, đúng giờ và đều đặn mỗi ngày vì thuốc chỉ có tác dụng trong 24 giờ, tránh trường hợp quên uống thuốc hoặc uống cách ngày thì HA của NB sẽ không ổn định.- Uống đủ liều vì thuốc hạ HA chỉ có thể có tác dụng khi đạt đến một ngưỡng nhất định, do đó sẽ không kiểm soát tốt được HA. NB thường hay tự ý tăng hoặc giảm liều thuốc trong quá trình điều trị.- NB cần phải điều trị THA lâu dài nên không được tự ý bỏ thuốc. Ngay cả khi HA đã hạ xuống mức bình thường thì NB vẫn phải tuân thủ nguyên tắc điều trị liên tục.

<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đàm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các dấu hiệu THA như: đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, nuột sặc...
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ăn giảm muối, nên sử dụng dưới 6g muối/ngày. - Hạn chế thực phẩm có nhiều cholesterol và a xít béo no. NB cần hạn chế đồ ăn nhanh, chứa nhiều muối (mỳ tôm, các loại bánh mặn, gà rán và khoai tây chiên KFC). - Thực phẩm chế biến sẵn như thịt muối, cá muối, giò, chả, pate, dưa muối, cà muối, phở tạng động vật, mỡ động vật, bơ, trứng cũng không tốt cho NB. Chất béo từ thịt cũng như chất béo có trong da các loại gia cầm không chỉ làm tăng cân mà còn là yếu tố góp phần quan trọng vào việc gây xơ vữa động mạch dẫn đến THA, bệnh tim, đột quỵ. Thay vì đó, nên dùng các món ăn chế biến từ cá, hải sản vừa để giảm bớt các món thịt mỡ vừa để có thêm các acid béo không no, omega, khoáng chất có lợi cho người THA. - Hạn chế tối thiểu ăn đường và các chế phẩm từ đường như bánh, mứt, kẹo.... - Hạn chế các thức ăn kích thích: bỏ rượu, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc. - Nên sử dụng các thức ăn, nước uống có tác dụng an thần, hạ HA, lợi tiểu: hạt sen, ngó sen...

	<ul style="list-style-type: none"> - Rau củ quả tươi chứa nhiều kali như quýt, chuối, khoai tây, rau bí, quả bơ, nước ép cà chua, nước ép cam, dưa gang, quả chà là, quả mơ khô, sữa chua... rất tốt cho thành mạch. - Mỗi ngày uống khoảng 250 ml sữa bò hoặc sữa đậu nành sẽ giúp bổ sung lượng canxi thiếu hụt. Các loại rau như rau cải, cần tây, nấm, mộc nhĩ, tảo... cũng có lượng canxi lớn. - Người THA nên ăn đồ biển chứa nhiều iod như rau câu, sứa biển, tôm tép, tảo biển... để tránh bị xơ cứng động mạch. - Người THA nên ăn nhiều hơn món rau xanh, rau củ và quả chín để cung cấp nhiều chất xơ, kali, magiê, vitamin C, A, E, đây là những chất dinh dưỡng có ảnh hưởng tốt tới HA. Một bữa ăn nhiều chất xơ đã cho thấy có hiệu quả trong việc dự phòng và điều trị nhiều dạng bệnh tim mạch trong đó có THA. Các loại chất xơ trong bữa ăn là rất quan trọng. Lợi ích lớn nhất với THA của chất xơ là các sợi xơ tạo thành gel hòa tan trong nước như chất xơ trong các loại rau (trong đó rau là loại cung cấp chất xơ rất tốt cho người bị THA), yến mạch, táo, đậu đỗ, thanh long, bưởi, cam gọt vỏ... - Đối với nam giới nên uống không quá 2 đơn vị rượu hoặc nữ giới không nên quá 1 đơn vị rượu mỗi ngày. Một đơn vị rượu tương đương 1 cốc vại bia hoặc 1 chén 30ml rượu mạnh.
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghỉ ngơi ở tư thế NB cảm thấy giảm đau, thường là nằm đầu cao. - Phòng ốc sạch sẽ, khô ráo, thoáng mát, yên tĩnh, ánh sáng dịu. - Xoay trở phòng ngừa loét. - Hạn chế thăm viếng, thăm khám, va chạm.



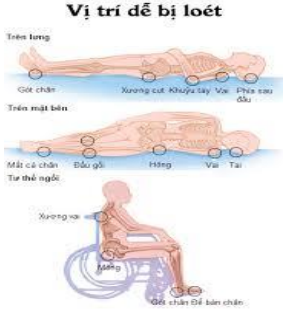
	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn phương pháp thư giãn, tránh căng thẳng Cho NB nằm giường có thanh chắn. - Nằm nghỉ ngơi tại giường, ngưng tất cả các hoạt động thể lực, sinh hoạt, vệ sinh cá nhân tại giường. - Nền nhà sạch sẽ khô ráo tránh trơn trượt. - Phòng tránh tai biến khi tập vật lý trị liệu: Đảm bảo tập các khớp đúng quy trình kỹ thuật, động tác nhẹ nhàng tránh làm tổn thương thêm xương cơ, hỗ trợ tốt tinh thần NB khi tập.
<p>Khi ra viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Không hoặc hạn chế hút thuốc, uống bia rượu, chất kích thích. - Hướng dẫn cách phòng ngừa, phát hiện sớm biến chứng hoặc tái phát. - Hướng dẫn NB điều trị bệnh suốt đời không bỏ thuốc đột ngột, tái khám đúng hẹn. - Khuyến khích NB bỏ thuốc lá, hạn chế mỡ động vật, dùng dầu thực vật thay thế, giảm cân nếu có béo phì. - Tránh stress tâm lý, lo âu, căng thẳng. - Ăn lạt dưới < 6g/ ngày. - Tập thể dục đều đặn, vừa sức, nhẹ nhàng. - Giáo dục tầm quan trọng của khám sức khỏe định kì, duy trì cân nặng lý tưởng, tái khám đúng hẹn hay khi có triệu chứng bất thường như đau ngực nhiều, khó thở, nôn ói, nhức đầu dữ dội. - Theo dõi chăm sóc tiếp tại nhà: <ul style="list-style-type: none"> - Liên tục dùng thuốc theo toa. - Duy trì chế độ ăn theo hướng dẫn. <p>Tái khám đúng hẹn. Khi có triệu chứng bất thường khám tại nơi gần nhất.</p>


4. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH LIỆT HAI CHI DƯỚI

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Lấy dấu hiệu sinh tồn ở cả bên lành và bên liệt. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không sử dụng chất kích thích hoặc vận động gắng sức trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo lại cho nhân viên y tế các loại thuốc đang sử dụng. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, buồn nôn sau khi uống thuốc, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm...
<p>Theo dõi tình trạng loét</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Giải thích cho NB tình trạng bệnh và các hoạt động chăm sóc. - Thường gặp ở người nằm lâu tại giường, tổng trạng suy kiệt, người cao tuổi ít vận động, NB bị liệt, gãy xương... - Hướng dẫn TNNB theo dõi, massage những vùng dễ cần bị sưng, tấy, đỏ, đau như: chẩm, xương cùng cụt, gai chậu, bả vai, khuỷu tay, gót chân, mắt cá chân...

<p>Chăm sóc chi liệt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nếu NB có bó bột, mang nẹp bột, máng bột: quan sát có bị chèn ép các khoang, sưng tấy, đỏ đau... - Quan sát các đầu chi: cử động, tím, hồng hào. - Dặn dò NB theo dõi màu sắc, cảm giác, vận động các đầu chi, vùng da xung quanh nơi mổ nhằm phát hiện sớm dấu hiệu chèn ép khoang. - Xoay trở nguyên khối 2h / lần - Drap giường, quần áo phẳng tránh nếp gập khi nằm gây đè cản. - Thay drap, quần áo hàng ngày hoặc khi dơ, ẩm ướt phải thay ngay. - Vệ sinh sạch sẽ, chặm khô sau mỗi lần đi tiêu, đi tiểu để da luôn khô. - Cho NB nằm nệm hơi.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Thay quần áo, vải trải giường mỗi ngày hoặc mỗi khi ẩm ướt. - Vệ sinh da hàng ngày, giữ cho da người bệnh luôn khô ráo. - Vệ sinh sạch sẽ sau mỗi lần đi tiêu, đi tiểu (nếu NB tiểu không tự chủ). - Quản lý chất tiết. - Vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục, giữ da luôn khô ráo. - Thay drap giường và áo quần hàng ngày ngay khi dơ.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực phẩm nhiều canxi như: Rau chân vịt, măng tây, củ cải xanh, cải cúc, cải xoăn, cải bắp, lá xu hào, sữa không béo, củ cải, bông cải xanh, cá hộp, hạt mè, rong biển, sữa đậu nành, cần tây, rau diếp, sữa chua, hạnh nhân...






- Hướng dẫn NB cách chăm sóc tại nhà và hẹn ngày tái khám.
- Khi bị liệt hai chi dưới và muốn phục hồi sự vận động của các chi thì NB cần phải kiên trì tập luyện kết hợp với các biện pháp vật lý trị liệu, đặc biệt chú ý trong ăn uống mới có thể đạt được hiệu quả điều trị như mong muốn.

5. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH ĐAU CỘT SỐNG THẮT LƯNG

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh.

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện

<p style="text-align: center;">DẤU HIỆU SINH TỒN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện
<p style="text-align: center;">DỪNG THUỐC</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm...
<p style="text-align: center;">VỆ SINH CÁ NHÂN</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">DẠY TRẺ KỸ NĂNG GIỮ GÌN VỆ SINH CÁ NHÂN ĐÚNG CÁCH</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p style="text-align: center;">THEO DÕI TÌNH TRẠNG BỆNH</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các dấu hiệu của bệnh đau lưng như đau tăng thêm, vận động đi lại khó khăn, ăn ngủ kém....
<p style="text-align: center;">DINH DƯỠNG</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ăn uống theo sở thích nhưng thức ăn phải đủ chất, đủ năng lượng, dễ tiêu và chia nhiều bữa nhỏ.

	<ul style="list-style-type: none"> - Uống thêm sữa, nước ép trái cây để cung cấp thêm dinh dưỡng và sinh tố. - Nên chia làm nhiều bữa nhỏ trong ngày, khuyến khích NB ăn để mau khỏi bệnh. - Thức ăn phù hợp với khẩu vị NB, nên nấu mềm, dễ nhai, tránh thức ăn quá cứng, quá dai.
<p style="text-align: center;">CHÂM CỨU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Khi áp dụng châm cứu, các cơn đau ở cột sống nhanh chóng được xoa dịu - Liệu trình điều trị từ 12 – 15 ngày tùy tình trạng bệnh, người bệnh không được tự ý ngưng giữa chừng.
<p style="text-align: center;">BẮM HUYỆT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bấm huyệt cùng với vật lý trị liệu có thể được sử dụng để tự kiểm soát cơn đau lưng bao gồm đau hông và đau thần kinh tọa. - Bấm huyệt lưng là thông qua một chuỗi thao tác trên da và các mô mềm bằng cách sử dụng các đầu ngón tay để giảm đau.
<p style="text-align: center;">TƯ VẤN CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRƯỚC KHI RA VIỆN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các biện pháp tránh tái phát đau vùng thắt lưng: làm việc đúng tư thế, đặc biệt khi mang vật nặng. Nếu phải hoạt động ở tư thế ngồi hoặc đứng lâu, phải luôn giữ cột sống ở tư thế thẳng... Cần thay đổi tư thế 20 đến 30 phút một lần, tránh ngồi cúi gập về trước hoặc lệch vẹo về một bên. - Tập thể dục thường xuyên - Đảm bảo chế độ ăn đủ calci và vitamin D - Giảm cân nếu thừa cân - Dự phòng loãng xương ở người có nguy cơ cao



6. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH THOÁI HÓA KHỚP

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dùng thuốc theo hướng dẫn của NVYT - Không tự ý bỏ thuốc, cắt bớt thuốc - Dùng thuốc đúng thời gian - Báo cho NVYT các triệu chứng bất thường như: đau bụng, chóng mặt, yếu cơ...
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đàm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi triệu chứng các khớp sưng, nóng, đỏ - Mức độ đau - Hạn chế tầm vận động - Biến dạng các khớp

<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Giảm cân nếu thừa cân - Ăn uống đủ chất - Hạn chế thực phẩm có nhiều cholesterol và a xít béo no. NB cần hạn chế đồ ăn nhanh, chứa nhiều muối (mỳ tôm, các loại bánh mặn, gà rán và khoai tây chiên KFC). - Thực phẩm chế biến sẵn như thịt muối, cá muối, giò, chả, pate, dưa muối, cà muối, phủ tạng động vật, mỡ động vật, bơ, trứng cũng không tốt cho NB. Chất béo từ thịt cũng như chất béo có trong da các loại gia cầm không chỉ làm tăng cân mà còn là yếu tố góp phần quan trọng vào việc gây xơ vữa động mạch dẫn đến THA, bệnh tim, đột quy. Thay vì đó, nên dùng các món ăn chế biến từ cá, hải sản vừa để giảm bớt các món thịt mỡ vừa để có thêm các acid béo không no, omega, khoáng chất có lợi cho người THA. - Hạn chế tối thiểu ăn đường và các chế phẩm từ đường như bánh, mứt, kẹo.... - Hạn chế các thức ăn kích thích: bỏ rượu, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc. - Nên dùng các món ăn chế biến từ cá, hải sản vừa để giảm bớt các món thịt mỡ - Nên dùng rau xanh, ngũ cốc, đạm thực vật
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Phòng ốc sạch sẽ, khô ráo, thoáng mát, yên tĩnh, ánh sáng dịu. - Tránh các động tác mạnh, đột ngột - Tập thể dục đều đặn hằng ngày - Kết hợp vật lý trị liệu phù hợp

Khi ra viện



- Hướng dẫn cách phòng ngừa, phát hiện sớm biến chứng hoặc tái phát.
- Hướng dẫn NB điều trị tái khám đúng hẹn.
- Khuyến khích NB bỏ thuốc lá, hạn chế mỡ động vật, dùng dầu thực vật thay thế, giảm cân nếu có béo phì.
- Tập thể dục đều đặn, vừa sức, nhẹ nhàng.
- Giáo dục tầm quan trọng của khám sức khỏe định kì, duy trì cân nặng lý tưởng, tái khám đúng hẹn

7. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p>  <p><small>suckhoe24h.edu.vn</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm...
<p>Truyền dịch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau. - Báo lại khi dịch hết đến cổ chai, dịch không chảy... - Không tự ý chỉnh giọt. - Hạn chế vận động khi đang truyền dịch.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Khuyến NB giữ vệ sinh thật tốt tránh nguy cơ nhiễm khuẩn. - Vệ sinh thân thể tắm gội thay quần áo hàng ngày, nếu có mụn nhọt phải rửa sạch và băng vô khuẩn. - Vệ sinh răng miệng đánh răng, súc miệng bằng nước muối, khi có loét miệng thì lau miệng bằng khăn mềm. - Vệ sinh bộ phận sinh dục hàng ngày.

<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn NB theo dõi đường huyết tại nhà thường xuyên. - Hướng dẫn NB các nguy cơ biến chứng có thể xảy ra và cách chăm sóc bàn chân đái tháo đường. - Phòng tránh hạ đường huyết: <ul style="list-style-type: none"> + Tiêm thuốc quá liều. + NB uống thuốc quá liều. + NB nhịn đói.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ăn giảm các chất có đường thay vào các loại thức ăn chế biến từ đậu xanh như: đậu nành, đậu xanh, đậu đen, đậu hà lan, ăn thêm nhiều chất xơ từ rau xanh. - Ăn tăng đạm đối với người bệnh gầy. - Hạn chế mỡ phủ tạng động vật, giảm calo đối với NB. - Không chia khẩu phần ăn ra làm nhiều bữa. - Hạn chế rượu bia và hoa quả ngọt. - Phòng tránh NB tăng huyết áp: NB ăn quá nhiều đồ ngọt, như bánh kẹo, nước ngọt, trái cây, ăn nhiều thức ăn có nhiều dầu mỡ.
<p>Khi xuất viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi chăm sóc tiếp tại nhà: Liên tục dùng thuốc theo toa. - Hướng dẫn NB thực hiện đúng chế độ ăn uống cho NB đái tháo đường trong suốt thời gian điều trị tại BV và sau khi xuất viện. - Khuyến NB khi ra viện phải xét nghiệm đường máu và đường niệu thường xuyên để điều chỉnh thuốc. - Khám định kỳ để phát hiện sớm biến chứng và điều trị kịp thời. - Khuyến NB thường xuyên vệ sinh thân thể để hạn chế nhiễm trùng. - Khuyến NB béo phì ăn hạn chế calo và tập thể dục thích hợp.



	<ul style="list-style-type: none">- Duy trì cân nặng lý tưởng.- Tái khám đúng hẹn.
--	---



8. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH LIỆT DÂY THẦN KINH VII NGOẠI BIÊN


Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:


- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, ... - Theo dõi tác dụng phụ của thuốc: Theo dõi HA 15 phút/ lần, phòng tránh hạ HA tư thế: cho NB nằm tại giường 10-15 phút sau dùng thuốc HA, tránh thay đổi tư thế đột ngột. - Uống thuốc phải liên tục, đều đặn - Uống đủ liều vì thuốc hạ HA chỉ có thể có tác dụng khi đạt đến một ngưỡng nhất định, do đó sẽ không kiểm soát tốt được HA. NB thường hay tự ý tăng hoặc giảm liều thuốc trong quá trình điều trị.

<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Giữ ấm vùng mặt khi đi ra ngoài - Giữ vệ sinh mắt: dùng chất làm trơn, nước mắt nhân tạo, nước muối sinh lý... để tránh khô mắt và hạn chế bội nhiễm mắt do mi mắt không nhắm kín, mang kính khi đi ra ngoài, có thể dùng khăn mềm kéo mi mắt bên liệt đóng kín khi ngủ. - Vệ sinh răng miệng: đặc biệt người cao tuổi và trẻ em, do liệt các cơ vùng mặt gây ứ đọng thức ăn khi ăn nhai, thao tác súc miệng bị chảy ra ngoài... nên dễ viêm nhiễm răng miệng
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các dấu hiệu như: khô mắt, giảm thị lực, giật cơ mặt...
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ăn thức ăn mềm - Hạn chế thực phẩm có nhiều cholesterol và a xít béo no. NB cần hạn chế đồ ăn nhanh, chứa nhiều muối (mỳ tôm, các loại bánh mặn, gà rán và khoai tây chiên KFC). - Thực phẩm chế biến sẵn như thịt muối, cá muối, giò, chả, pate, dưa muối, cà muối, phở tạng động vật, mỡ động vật, bơ, trứng cũng không tốt cho NB. Chất béo từ thịt cũng như chất béo có trong da các loại gia cầm không chỉ làm tăng cân mà còn là yếu tố góp phần quan trọng vào việc gây xơ vữa động mạch dẫn đến THA, bệnh tim, đột quy. Thay vì đó, nên dùng các món ăn chế biến từ cá, hải sản vừa để giảm bớt các món thịt mỡ vừa để có thêm các acid béo không no, omega, khoáng chất có lợi cho người THA. - Hạn chế tối thiểu ăn đường và các chế phẩm từ đường như bánh, mứt, kẹo.... - Hạn chế các thức ăn kích thích: bỏ rượu, cà phê, thuốc lá, nước chè đặc. - Nên sử dụng các thức ăn, nước uống có tác dụng an thần, hạ HA, lợi tiểu: hạt sen, ngô sen...

	<ul style="list-style-type: none"> - Rau củ quả tươi chứa nhiều kali như quýt, chuối, khoai tây, rau bí, quả bơ, nước ép cà chua, nước ép cam, dưa gang, quả chà là, quả mơ khô, sữa chua... rất tốt cho thành mạch. - Mỗi ngày uống khoảng 250 ml sữa bò hoặc sữa đậu nành sẽ giúp bổ sung lượng canxi thiếu hụt. Các loại rau như rau cải, cần tây, nấm, mộc nhĩ, tảo... cũng có lượng canxi lớn. - Người THA nên ăn đồ biển chứa nhiều iod như rau câu, sứa biển, tôm tép, tảo biển... để tránh bị xơ cứng động mạch. - Người THA nên ăn nhiều hơn món rau xanh, rau củ và quả chín để cung cấp nhiều chất xơ, kali, magiê, vitamin C, A, E, đây là những chất dinh dưỡng có ảnh hưởng tốt tới HA. Một bữa ăn nhiều chất xơ đã cho thấy có hiệu quả trong việc dự phòng và điều trị nhiều dạng bệnh tim mạch trong đó có THA. Các loại chất xơ trong bữa ăn là rất quan trọng. Lợi ích lớn nhất với THA của chất xơ là các sợi xơ tạo thành gel hòa tan trong nước như chất xơ trong các loại rau (trong đó rau là loại cung cấp chất xơ rất tốt cho người bị THA), yến mạch, táo, đậu đỗ, thanh long, bưởi, cam gọt vỏ... - Đối với nam giới nên uống không quá 2 đơn vị rượu hoặc nữ giới không nên quá 1 đơn vị rượu mỗi ngày. Một đơn vị rượu tương đương 1 cốc vại bia hoặc 1 chén 30ml rượu mạnh.
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Giai đoạn cấp tính: <ul style="list-style-type: none"> + Động viên, giải thích giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong điều trị + Dùng nhiệt ấm, xoa bóp cử động nhẹ nhàng tránh kích thích mạnh, giảm nói cười...

	<ul style="list-style-type: none"> + Dùng băng dính chữ Y cố định ở môi trên và môi dưới để nâng cơ mặt khỏi sệ + Đeo kính râm, nhỏ mắt, dùng băng dính che mắt tạm thời để tránh bụi, dị vật gây tổn thương mắt. - Giai đoạn bán cấp và mạn tính: <ul style="list-style-type: none"> + Dùng nhiệt nóng, điện xung, điện phân, xoa bóp. + Tập các cơ mặt qua các bài tập từ chủ động trợ giúp đến đề kháng. Hướng dẫn người bệnh tự tập qua gương: huýt sáo, thổi lửa, ngậm chặt miệng, mỉm cười, nhăn trán... + Để người bệnh ở phòng riêng hoặc ở góc phòng có bình phong, ngăn cách với người bệnh khác để người bệnh khỏi ngưng ngừng, kém tập trung. + Giữ ấm mặt, bảo vệ mắt, tránh các cử động mạnh ở mặt.
<p style="text-align: center;">Khi ra viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Không hoặc hạn chế hút thuốc, uống bia rượu, chất kích thích. - Hướng dẫn cách phòng ngừa, phát hiện sớm biến chứng hoặc tái phát. - Tránh ngồi gần cửa sổ hoặc nằm phòng có điều hòa nhiệt độ - Tránh gió lạnh - Tránh stress tâm lý, lo âu, căng thẳng. - Phòng ngừa cảm cúm và các loại virus gây bệnh - Tập thể dục đều đặn, vừa sức, nhẹ nhàng. - Giáo dục tầm quan trọng của khám sức khỏe định kì, tái khám đúng hẹn hay khi có triệu chứng bất thường, điều trị sớm và triệt để các nhiễm khuẩn tai, mũi, họng... - Theo dõi chăm sóc tiếp tại nhà: <ul style="list-style-type: none"> Liên tục dùng thuốc theo toa. - Duy trì chế độ ăn theo hướng dẫn.




9. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã dùng bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm...
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt, vệ sinh răng miệng 2 lần/ngày. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các dấu hiệu báo động: yếu cơ, teo cơ, mất cảm giác của chi bị ảnh hưởng, rối loạn tiêu tiểu, bất lực sinh dục, sụt cân không rõ nguyên nhân.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tăng cường sử dụng thực phẩm nhiều canxi, magie như: Rau chân vịt, măng tây, củ cải xanh, cải cúc, cải xoăn, cải bắp, lá xu hào, sữa không béo, củ cải, bông cải xanh, cá, hạt mè, rong biển, sữa đậu nành, cần tây, rau diếp, sữa chua, hạnh nhân... - Bổ sung nhiều thực phẩm giàu vitamin, đặc biệt là vitamin B6, B12, vitamin K (măng tây, rau bina, bông cải xanh...)

	<p>cải xanh), để tăng cường sức đề kháng, giúp duy trì sức khỏe tốt nhất và cơ thể mau chóng hồi phục các tổn thương xương, thần kinh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bổ sung Glucosamine và Chondroitin: thịt bò, thịt gà, thịt cừu, cá, sữa, đậu phộng, quả hạnh nhân, trứng, bắp cải, đậu nành, các loại rau lá xanh... - Tránh uống rượu bia, chất kích thích; - Hạn chế sử dụng đồ ăn chiên xào, dầu mỡ nhiều, trà đặc, đậm động vật, các loại thịt đỏ - Tránh xa đồ ngọt;
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Giữ tư thế đúng khi sinh hoạt, làm việc: đảm bảo cột sống thẳng khi ngồi, vận động tránh khom lưng, quay cổ đột ngột. Khi cần lấy đồ vật dưới thấp nên khụy gối ngồi xuống lấy - Giữ cân nặng cơ thể hợp lý. - Chế độ dinh dưỡng đầy đủ khoáng chất, canxi, vitamin (cá, tôm, cua, sữa, rau củ quả...) - Tập thể dục đều đặn: đi bộ, bơi lội, chạy xe đạp.... - Bỏ thuốc lá. - Hạn chế mang giày cao, gót nhọn - Không khiêng vác vật nặng. - Tránh nằm nệm lún, hạn chế nằm võng. Nền nhà sạch sẽ khô ráo tránh trơn trượt. - Phòng tránh tai biến khi tập vật lý trị liệu: Đảm bảo tập các khớp đúng quy trình kỹ thuật, động tác nhẹ nhàng tránh làm tổn thương thêm xương cơ, hỗ trợ tốt tinh thần NB khi tập.
<p>Khi ra viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn cách phòng ngừa, phát hiện sớm biến chứng - Tập thể dục đều đặn, vừa sức, nhẹ nhàng. - Giáo dục tầm quan trọng của hoạt động thể chất, duy trì cân nặng lý tưởng

10. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN MỠ MÁU

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, co cơ, cứng cơ... - Tuân thủ theo hướng dẫn sử dụng thuốc của bác sĩ. - Không được tự ý bỏ dùng thuốc.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đàm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bệnh nhân có nồng độ LDL-C cao có thể có cung giác mạc (lắng đọng lipid ở giác mạc xung quanh

	<p>mông mắt) và ban vàng mí mắt (mảng màu vàng, giàu lipid ở phần giữa mí mắt).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các biểu hiện đau ngực, tức ngực - Chóng mặt, buồn nôn - Nhịp tim nhanh - Sung mắt cá nhân và bàn chân - Khó thở - Đổ mồ hôi lạnh, khó tiêu và ợ nóng
<p>Dinh dưỡng</p> 	<p>* Thay đổi thói quen ăn uống và sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Không tiếp xúc với thuốc lá dưới mọi hình thức - Bước đầu tiên là thay đổi chế độ ăn uống: chế độ ăn uống lành mạnh, nên ăn ít chất béo bão hòa, đường tinh luyện và rượu, bổ sung thêm trái cây, rau quả, protein và ngũ cốc nguyên hạt vào chế độ ăn uống. Tránh sử dụng rượu bia, thuốc lá. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Duy trì cân nặng hợp lý, giảm cân nếu thừa cân béo phì. - Tăng cường tập thể dục, chơi thể thao. - Kiểm soát tốt các bệnh lý hiện có.
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Không thức khuya, mỗi ngày cố gắng ngủ từ 7 – 8 tiếng, buổi tối nếu bị khó ngủ có thể ngâm chân nước ấm, ngồi thiền, tập thở sẽ ngủ ngon hơn. - Điều chỉnh lại công việc, dành thêm thời gian nghỉ ngơi, tránh căng thẳng tinh thần hoặc lo nghĩ quá mức. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Tăng cường vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày mỗi tuần, cách tập luyện tùy theo tình trạng sức khỏe của bản thân. - Tập thể dục hàng ngày và duy trì cân nặng khỏe mạnh cũng có thể giúp bạn cải thiện lượng cholesterol.

Khi ra viện



Thay đổi lối sống là chỉ định đầu tiên để điều trị rối loạn lipid máu, mục tiêu là đưa các chỉ số lipid máu về mức bình thường. Thay đổi lối sống bao gồm:



- Giảm cân nếu bị thừa cân béo phì.
- Tăng cường vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày mỗi tuần, cách tập luyện tùy theo tình trạng sức khỏe của bản thân.
- Có chế độ ăn ít ngọt, ít chất béo bão hòa, đặc biệt là mỡ và da động vật.
- Giảm cholesterol trong lòng đỏ trứng, bơ, tôm...
- Tăng cường chất xơ, vitamin từ rau củ, trái cây.
- Bổ sung chất béo tốt từ dầu thực vật, cá béo.
- Hạn chế uống rượu bia.
- Kiểm soát lipid máu.
- Xét nghiệm lipid máu định kỳ ít nhất mỗi năm 1 lần.



11. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN TIỀN ĐÌNH


Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, ... - Theo dõi tác dụng phụ của thuốc: Phát ban, nổi mề đay, ngứa. - Sử dụng thuốc uống hoặc tiêm truyền theo chỉ định của bác sĩ và hướng dẫn của nhân viên y tế, thông báo tình trạng sau khi sử dụng thuốc: Tăng/giảm triệu chứng, triệu chứng phát sinh thêm - Không tự ý sử dụng thuốc uống hoặc tiêm truyền khi bác sĩ chưa có chỉ định.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đàm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh.

	<ul style="list-style-type: none"> - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p> 	<p>Theo dõi các dấu hiệu của cơn rối loạn tiền đình:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chóng mặt, quay cuồng, choáng váng. - Mất cân bằng, dễ ngã, mất định hướng không gian. - Nhìn mờ, hoa mắt, nhạy cảm với ánh sáng. - ù tai, rối loạn thính giác. - Khó tập trung, giảm chú ý, lo lắng.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<p>Nên làm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân phối thức ăn và lượng nước cung cấp vào đồng đều trong ngày. Điều này bao gồm việc bạn phải ăn lượng thức ăn như nhau trong mỗi bữa ăn, không bỏ bữa, ăn nhẹ nếu cần và đều đặn. - Uống đủ nước mỗi ngày từ 1500-2000ml, không nên uống tất cả lượng nước trong một lần. Bạn có thể uống nước, sữa và nước trái cây ít đường nhưng tuyệt đối không được uống cà phê, trà có chứa caffein, rượu hoặc nước ngọt. - Thực phẩm và đồ uống nên đảm bảo có hàm lượng chất béo thấp, chế độ ăn ít muối, nhiều chất xơ. - Tránh thức ăn đồ uống có caffeine. - Hạn chế đồ uống có cồn tối đa. - Sử dụng nhật kí để theo dõi thức ăn đồ uống mà bạn dùng và cảm giác của bạn sau đó. <p>Không nên làm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đồ ăn thức uống chứa cafein như cà phê, trà, sô cô la, nước tăng lực và cola. Vì nó có thể làm tăng cảm giác ù tai của người bị rối loạn tiền đình. - Đồ uống có cồn như rượu, bia: Người bị rối loạn tiền đình không nên uống rượu bia. Bởi đây là yếu tố gây bệnh, ảnh hưởng xấu đến quá trình trao đổi

	<p>chất, làm cơ thể mất nước, các chất chuyển hóa có hại cho tai trong và não bộ. Rượu có thể gây ra cơn chóng mặt nghiêm trọng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phô mai. - Bột ngọt. - Dưa chua và một số thực phẩm lên men, ủ, ngâm chua khác; - Thực phẩm chế biến sẵn và một số loại thịt, cá béo, thịt nội tạng, thịt hun khói,... - Thực phẩm chứa chất bảo quản natri nitrat.
<p>Nghỉ ngơi, sinh hoạt vận động</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hạn chế đọc sách, sử dụng điện thoại hay làm việc trên máy tính khi đang di chuyển bằng xe ô tô, xe buýt hoặc tàu lửa. Khi xuất hiện chóng mặt cần nằm xuống và hít thở đều, có thể nhắm mắt lại để giảm kích thích của ánh sáng. - Mang theo kính mát và đội mũ nếu tình trạng rối loạn tiền đình của bạn xuất phát từ nguyên nhân nhạy cảm với ánh sáng. - Tránh đi máy bay nếu đang bị viêm xoang, viêm tai hoặc tai bị tắc nghẽn. Tránh nghe nhạc với âm thanh lớn, tránh nơi có nhiều tiếng ồn hoặc ra ngoài trời nắng mà không sử dụng vật che chắn. - Tăng cường vận động thể dục thể thao nhằm tăng cường lưu thông tuần hoàn não, thận trọng các động tác vận động quá sức, các tác động vùng đầu cổ. - Tìm cách hạn chế căng thẳng trong sinh hoạt và lao động. Có thể xen kẽ các khoảng thời gian nghỉ ngắn đồng thời có sự sắp xếp và phân bổ công việc để tránh bị quá tải. - Chế độ dinh dưỡng lành mạnh, tốt cho hệ tim mạch cũng như bổ sung nhiều rau xanh, trái cây

	<p>và hạn chế mỡ động vật cũng là một yếu tố rất quan trọng.</p> <ul style="list-style-type: none">- Uống đủ nước mỗi ngày, một người nên uống khoảng 1,5 – 2 lít nước/ngày để cung cấp đủ nước cho các quá trình trao đổi chất và các hoạt động của cơ thể được diễn ra hiệu quả.- Hạn chế tối thiểu rượu, bia, thuốc lá, cà phê và các chất kích thích có hại.- Khám sức khỏe định kỳ để phát hiện và can thiệp kịp thời ngay khi thấy xuất hiện dấu hiệu của bệnh rối loạn chức năng tiền đình, để giúp phòng ngừa những bệnh lý nặng như tai biến mạch máu não, u não.
--	--



12. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH ĐAU VÙNG CỔ VAI GÁY


Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, buồn nôn, ... <p>Tuân thủ theo hướng dẫn sử dụng thuốc của bác sĩ, nếu cơn đau diễn tiến tăng thêm báo bác sĩ để điều chỉnh thuốc cho phù hợp</p>
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đờm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi diễn tiến các cơn đau - Cơn đau thường xuất hiện trong các trường hợp: mới ngủ dậy, lao động nặng, cúi ngửa, vận động cổ

	<p>quá mức, ngồi làm việc hoặc ngồi bàn máy tính quá lâu, đôi khi nhiễm lạnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con đau lan lên thái dương (vùng ở giữa đường chân tóc, trán và xương hốc mắt), lan xuống vai gây mỏi nhức vai gây khó cử động cột sống cổ. - Đau tăng khi vận động, thay đổi tư thế, sau khi xoa bóp, day ấn cột sống cổ. Các cơn đau sẽ giảm khi nghỉ ngơi. - Đau kèm theo các dấu hiệu thần kinh như: đau lan dọc xuống bàn tay theo rễ thần kinh, tê bì, giảm hoặc thay đổi cảm giác, yếu vận động,...
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cần tránh tuyệt đối các thức ăn gây tổn thương niêm mạc dạ dày, đại tràng như: thuốc lá, rượu bia, các thức ăn có nhiều gia vị chua cay - Tránh hoạt hóa các acid mật: tránh ăn các chất acid béo. - Tạo môi trường đệm trong dạ dày: ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày, mỗi bữa không nên ăn quá no, ăn nhẹ, ăn lỏng, ăn bữa cuối trước khi ngủ 3h. - Tránh suy nghĩ căng thẳng, stress. - Có thể dùng sữa để trung hòa nhanh dịch acid dạ dày.
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vận động và sinh hoạt với tư thế đúng. - Gối để ngủ không quá cao, độ cao thích hợp khoảng 10cm. - Tìm điểm tựa cho cổ phù hợp với đường cong sinh lý khi xem ti-vi (có thể tựa lưng vào gối, đầu hơi ngửa ra sau). - Không bẻ, lắc cổ, tránh làm cho đĩa đệm lệch ra khỏi đốt sống. - Tập vận động cột sống cổ: ngửa cúi, xoay trái, xoay phải mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 10 - 15 phút.

	<p>- Thường xuyên massage vùng cổ để cơ vùng cổ được thoải mái.</p>
<p>Khi ra viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Người bệnh nên tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, ở cường độ vừa phải để cải thiện vận động và sự dẻo dai của các cơ vùng cổ vai gáy. - Trong chế độ ăn hằng ngày cần đảm bảo đủ dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin và chất xơ. - Khi học tập hoặc làm việc cần đúng tư thế, tránh cúi đầu quá nhiều, hạn chế các tư thế đứng hoặc ngồi quá lâu. <p>Ngoài ra, căng thẳng cũng có thể gây ra tình trạng căng cơ ở cổ và vai, do đó để phòng ngừa cơn đau ở khu vực này, người bệnh cần sinh hoạt điều độ, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, kiểm soát căng thẳng.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nếu cơn đau trở nặng và thường xuyên, cần đến ngay cơ sở y tế để khám và điều trị. - Tái khám đúng hẹn. - Khi có triệu chứng bất thường khám tại nơi gần nhất.



13. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH HỘI CHỨNG ÓNG CỐ TAY

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, co cơ, cứng cơ... - Tuân thủ theo hướng dẫn sử dụng thuốc của bác sĩ. - Không được tự ý bỏ dùng thuốc.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đàm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các biểu hiện - Rối loạn về cảm giác: người bệnh có cảm giác tê bì tay chân, đau buốt do kim châm hoặc rát bỏng ở ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và một nửa ngón áp út. Các



	<p>triệu chứng này biểu hiện từ cổ tay đến các ngón. Biểu hiện này thường tăng về đêm dễ gây mất ngủ hoặc tăng lên khi đi xe máy do các động tác gấp hoặc ngửa cổ tay quá nhiều hoặc tỳ đè lên vùng ống cổ tay.</p> <p>- Rối loạn về vận động: triệu chứng này xuất hiện trong giai đoạn trễ hơn như khó cầm nắm, bàn tay không còn khéo léo khi và dễ đánh rơi đồ vật.</p>
<p>Dinh Dưỡng</p> 	<p>- Thay đổi thói quen ăn uống và sinh hoạt</p> <p>- Bước đầu tiên là thay đổi chế độ ăn uống: nên ăn ít chất béo bão hòa, đường tinh luyện và rượu, bổ sung thêm trái cây, rau quả, protein và ngũ cốc nguyên hạt vào chế độ ăn uống. Tránh sử dụng rượu bia, thuốc lá.</p> <p>- Duy trì cân nặng hợp lý, giảm cân nếu thừa cân béo phì.</p> <p>- Tăng cường tập thể dục, chơi thể thao.</p> <p>- Kiểm soát tốt các bệnh lý hiện có.</p>
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<p>- Không thức khuya, mỗi ngày cố gắng ngủ từ 7 – 8 tiếng, buổi tối nếu bị khó ngủ có thể ngâm chân nước ấm, ngồi thiền, tập thở sẽ ngủ ngon hơn.</p> <p>- Điều chỉnh lại công việc, dành thêm thời gian nghỉ ngơi, tránh căng thẳng tinh thần hoặc lo nghĩ quá mức.</p> <p>- Tăng cường vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày mỗi tuần, cách tập luyện tùy theo tình trạng sức khỏe của bản thân.</p> <p>- Tập thể dục hàng ngày và duy trì cân nặng khỏe mạnh cũng có thể giúp bạn cải thiện cholesterol</p>




14. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH LIỆT 4 CHI


Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p><u>Diễn tiến bệnh</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Liệt tứ chi là bệnh do tổn thương tủy sống gây ra. Khi tủy sống bị tổn thương, sẽ mất khả năng cảm giác và vận động. Liệt tứ chi bao gồm liệt cánh tay, bàn tay, thân, chân và các cơ quan vùng chậu. - Triệu chứng: Mất kiểm soát các hoạt động của ruột và bàng quang; Khó tiêu; khó thở; tê và giảm cảm giác; yếu cơ, đặc biệt là ở cánh tay và chân; không có khả năng cử động và cảm giác ở khu vực bị tổn thương
<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống cà phê trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm... - Tuân thủ điều trị theo y lệnh của bác sĩ, không tự ý ngừng thuốc đột ngột

<p>Truyền dịch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau. - Báo lại khi dịch hết cổ chai, dịch không chảy... - Không tự ý chỉnh giọt <p>Hạn chế vận động khi đang truyền dịch</p>
<p>Vật lý trị liệu – phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn người nhà nên thường xuyên xoa bóp, tập vận động chủ động và/hoặc thụ động các khớp tay, chân tùy theo từng bệnh nhân để giúp lưu thông tuần hoàn, ngăn ngừa tình trạng cứng khớp và teo cơ - Khuyến khích NB thường xuyên luyện tập để có thể phục hồi chức năng sớm nhất
<p>Chăm sóc bệnh nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ngăn ngừa loét tỳ đè: <ul style="list-style-type: none"> + Hướng dẫn người nhà giữ cho drap luôn khô, sạch, xoay trở NB 2h/lần + Chêm lót NB êm ái, tránh tạo áp lực lên da hay sử dụng nệm chống loét - Ngăn ngừa viêm phổi: <ul style="list-style-type: none"> + Tập thở sâu thở mạnh kèm vỗ rung lồng ngực cho NB thường xuyên + Giữ ấm vùng ngực NB - Ngăn ngừa nhiễm trùng da: <ul style="list-style-type: none"> + Tránh trầy xước (do NB nằm lâu, dinh dưỡng kém, da dễ bị tổn thương và nhiễm trùng) - Ngăn ngừa nhiễm trùng tiểu: <ul style="list-style-type: none"> + Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, cho NB uống nhiều nước - Chăm sóc tâm lý: <ul style="list-style-type: none"> + Trò chuyện, tạo cảm giác thoải mái cho NB + Động viên, hỗ trợ NB tự chăm sóc, có thể sử dụng một số dụng cụ hỗ trợ để người bệnh tự ăn uống, vệ sinh + Tránh để NB xúc động mạnh

<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<p>- Giải thích cho NB tình trạng bệnh và hướng dẫn các hoạt động chăm sóc.</p>
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhu cầu về đạm (protein): Cần giữ ở mức 0,8g/kg cân nặng/ngày. Nên chọn những thực phẩm chứa ít cholesterol và nhiều đạm thực vật (đậu đỗ, đậu tương, đậu phụ) và đạm động vật (cá biển, cá đồng, sữa, thịt nạc...) - Nhu cầu về chất béo: nên giữ ở mức 25 – 30g chất béo/ngày, trong đó 1/3 là chất béo động vật và 2/3 là chất béo thực vật như vừng, lạc. Ngoài ra, các loại axit béo trong dầu thực vật còn có khả năng làm giảm nguy cơ đột quỵ, đặc biệt là do cục máu đông trong lòng mạch máu não - Nhu cầu về vitamin và chất khoáng: Trong các loại hoa quả chín, rau củ, sữa có chứa một lượng lớn các vitamin và chất khoáng. Chúng chứa nhiều kali, có tác dụng lợi tiểu, giảm huyết áp và chống lại tình trạng toan của cơ thể. Axit folic có trong rau xanh, các loại đậu, gạo, mỳ và các loại quả có vị chua.. - Nhu cầu về năng lượng: Nên giảm bớt năng lượng trong khẩu phần ăn để tránh tăng cân. Mức năng lượng đưa vào cơ thể nên dừng ở 30 – 35 Kcal/ kg cân nặng/ngày. Nên ăn rau củ, khoai, đậu đỗ, cơm, mì, bún, miến để bổ sung đầy đủ năng lượng cho bệnh nhân bị tai biến - Nên cho bệnh nhân ăn những thức ăn dễ tiêu hóa, hấp thu và ở dạng mềm, lỏng như súp, cháo, sữa, chia nhỏ bữa ăn thành 3 – 4 bữa/ngày, không nên ăn quá no. Hạn chế mức tối đa các đồ lên men, các chất gây kích thích như gia vị cay, nóng, rượu, chè, cà phê...

Khi xuất viện




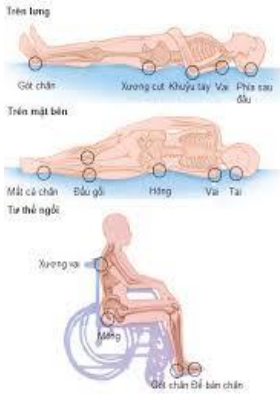

- Tuân thủ điều trị của bác sĩ, không tự ý dừng thuốc hoặc đổi thuốc
- Kiểm soát tốt các bệnh lý kèm theo (nếu có)
- Tái khám khi có triệu chứng bất thường tại nơi gần nhất
- Không sử dụng các chất kích thích như: cà phê, rượu, thuốc lá, các thức ăn cay, nóng...
- Duy trì chế độ ăn lành mạnh, giữ trọng lượng cơ thể.
- Chế độ nghỉ ngơi, tập luyện phù hợp, năng hoạt động thể chất, tập vận động chi yếu tại nhà.



15. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH LOÉT TỖ ĐÈ

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p style="text-align: center;">Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Người bệnh nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p style="text-align: center;">Theo dõi tình trạng loét</p> <p style="text-align: center;">Vị trí dễ bị loét</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Giải thích cho người bệnh tình trạng bệnh và các hoạt động chăm sóc. - Thường gặp ở người nằm lâu tại giường, tổng trạng suy kiệt, người cao tuổi ít vận động, NB bị liệt, gãy xương... - Hướng dẫn thân nhân người bệnh theo dõi, massage những vùng dễ cần bị sưng, tấy, đỏ, đau như: cằm, xương cụt, gai chậu, bả vai, khuỷu tay, gót chân, mắt cá chân...
<p style="text-align: center;">Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn NB và TNNB rửa tay trước và sau khi chăm sóc. - Vệ sinh sạch sẽ sau mỗi lần đi tiêu, đi tiểu (nếu NB tiểu không tự chủ). - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt, vệ sinh răng miệng 2 lần/ngày. - Vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục, giữ da luôn khô ráo.

	<ul style="list-style-type: none"> - Thay drap giường và áo quần hàng ngày ngay khi dơ.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Xoay trở người bệnh 1 - 2 giờ /lần. - Massage vùng tì đờ thường xuyên. - Drap giường, quần áo phẳng tránh nếp gập khi nằm gây đờ cấn. - Thay drap, quần áo hàng ngày hoặc khi dơ, ẩm ướt phải thay ngay. - Vệ sinh sạch sẽ, chặm khô sau mỗi lần đi tiêu, đi tiêu để da luôn khô. - Cho NB nằm nệm hơi. - Cho NB ăn thức đảm bảo dinh dưỡng: chất đạm, mỡ, vitamin và khoáng chất. - Không nên cho NB uống rượu bia và các chất kích thích.
<p>Khi xuất viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Uống thuốc theo toa, không được tự ý ngưng thuốc, bỏ thuốc. - Tái khám khi có triệu chứng bất thường tại nơi gần nhất. - Cho NB ăn tôm, cua, thịt bò, rau muống để kích thích vết loét mau đầy lên mô hạt mau lành. - Hướng dẫn TNBN theo dõi, massage những vùng đờ. - Giữ vệ sinh sạch sẽ, khô, thoáng.




16. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH LOÉT DẠ DÀY TÁ TRÀNG

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, ... - Các thuốc điều trị dạ dày nên uống trước ăn từ 30 phút đến 1h - Tuân thủ theo hướng dẫn sử dụng thuốc của bác sĩ.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đờm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Theo dõi các dấu hiệu đau vùng thượng vị, có thể đau dọc theo xương ức, vùng trước tim hay ra sau lưng, thường kèm cảm giác nóng rát. - Các biểu hiện chán ăn, sụt cân - Đầy hơi khó tiêu đau bụng, tiêu chảy

	<ul style="list-style-type: none"> - Nôn ói. - Theo dõi các biến chứng có thể xảy ra: xuất huyết tiêu hóa, thủng ổ loét, tiêu phân màu đen.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cần tránh tuyệt đối các thức ăn gây tổn thương niêm mạc dạ dày, đại tràng như: thuốc lá, rượu bia, các thức ăn có nhiều gia vị chua cay - Tránh hoạt hóa các acid mật: tránh ăn các chất acid béo. - Tạo môi trường đệm trong dạ dày: ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày, mỗi bữa không nên ăn quá no, ăn nhẹ, ăn lỏng, ăn bữa cuối trước khi ngủ 3h. - Tránh suy nghĩ căng thẳng, stress. - Có thể dùng sữa để trung hòa nhanh dịch acid dạ dày.
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghỉ ngơi ở tư thế NB cảm thấy giảm đau, thường là nằm nghiêng sang trái dạ dày và tuyến tụy sẽ nằm ở vị trí thấp hơn so với thực quản. Như thế sẽ giúp ngăn ngừa axit dạ dày bị đẩy lên thực quản, tránh tình trạng trào ngược dạ dày thực quản. Ngoài ra, khi nằm nghiêng sang bên trái, thức ăn dễ được tiêu hóa tốt hơn. Dịch vị vẫn sẽ nằm yên trong dạ dày ngay cả khi cơ thắt thực quản dưới giãn mở bất thường. - Hướng dẫn phương pháp thư giãn, tránh căng thẳng cho người bệnh nằm giường có thanh chắn.
<p>Khi ra viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Không hoặc hạn chế hút thuốc, uống bia rượu, chất kích thích. - Hướng dẫn cách phòng ngừa, phát hiện sớm biến chứng hoặc tái phát. - Hướng dẫn NB điều trị bệnh suốt đời không bỏ thuốc đột ngột, tái khám đúng hẹn. - Khuyến khích NB bỏ thuốc lá, hạn chế mỡ động vật, dùng dầu thực vật thay thế, giảm cân nếu có béo phì. - Tránh stress tâm lý, lo âu, căng thẳng. - Tập thể dục đều đặn, vừa sức, nhẹ nhàng.




	<ul style="list-style-type: none">- Giáo dục tầm quan trọng của khám sức khỏe định kì, duy trì cân nặng lý tưởng, tái khám đúng hẹn hay khi có triệu chứng bất thường như đau quặn bụng, nôn ói ra máu,..- Theo dõi chăm sóc tiếp tại nhà:<ul style="list-style-type: none">Liên tục dùng thuốc theo toa.Duy trì chế độ ăn theo hướng dẫn.Tái khám đúng hẹn.- Khi có triệu chứng bất thường khám tại nơi gần nhất.
--	--



17. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH SUY NHƯỢC CƠ THỂ

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Người bệnh nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. <p>Không uống café trước khi đo 30 phút.</p>
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây. - Báo ngay khi: Khó thở, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, ... - Tuân thủ theo hướng dẫn sử dụng thuốc của bác sĩ.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đờm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Các biểu hiện sút cân, chán ăn, đầy hơi, buồn nôn, ăn không ngon - Ngủ không sâu giấc, mất ngủ, ác mộng, giảm trí nhớ,.. - Lo lắng, bối rối, bi quan, dễ cáu gắt. Thờ ơ và trầm cảm.

	<ul style="list-style-type: none"> - Mệt mỏi, kiệt sức, hay đổ mồ hôi trộm, da xanh xao, chóng mặt, choáng váng, đôi khi ngất xỉu. - Đau họng - Đau mỗi cơ bắp - Đau các khớp nhưng không sưng đỏ - Theo dõi dấu hiệu sinh tồn.
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Thay đổi thói quen ăn uống và sinh hoạt</i> - Ăn uống điều độ, không nên bỏ bữa kể cả khi cảm thấy chán ăn, nên chia thành các bữa nhỏ, xen kẽ 2 – 3 bữa phụ với các món ăn nhẹ như sữa, hoa quả, ngũ cốc... bên cạnh 3 bữa chính - Bữa ăn nên đa dạng nhiều loại thực phẩm, nhưng cần có đủ 4 nhóm chất thiết yếu gồm đạm, chất béo, carbohydrat, vitamin và khoáng chất. Ưu tiên thực phẩm giàu dinh dưỡng như thịt bò, hải sản, thịt gà, cá, đậu nành, sữa chua, rau lá xanh, trái cây tươi... - Ăn ít đường, ít muối, hạn chế các loại thực phẩm đóng gói hoặc đồ ăn sẵn chứa nhiều chất béo no, chất bảo quản và giá trị dinh dưỡng thấp. - Uống nhiều nước từ 1.5 – 2 lít/ngày, không sử dụng bia rượu, thuốc lá, cà phê và các chất kích thích.
<p>Nghỉ ngơi, vận động, phục hồi chức năng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Không thức khuya, mỗi ngày cố gắng ngủ từ 7 – 8 tiếng, buổi tối nếu bị khó ngủ có thể ngâm chân nước ấm, ngồi thiền, tập thở sẽ ngủ ngon hơn. - Điều chỉnh lại công việc, dành thêm thời gian nghỉ ngơi, tránh căng thẳng tinh thần hoặc lo nghĩ quá mức. - Tập thể dục đều đặn hằng ngày, để không bị mệt thì nên tập nhẹ nhàng, vừa sức của mình, có thể chọn các bài tập đơn giản như đi bộ, yoga, thái cực quyền, tập hít thở...

Khi ra viện



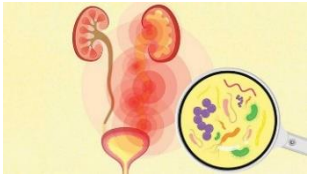


- Cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Uống đủ **1,5 - 2 lít** nước mỗi ngày, cân nhắc tăng thêm nếu đổ nhiều mồ hôi.
- Xây dựng giấc ngủ thoải mái.
- Cung cấp đầy đủ các chất cần thiết cho sự tạo máu như sắt, vitamin B9, vitamin B12...
- Tránh sử dụng rượu bia và các chất kích thích.
- Khám sức khỏe định kỳ để phát hiện ra các bệnh lý tiềm ẩn.




18. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH NHIỄM TRÙNG TIẾT NIỆU


Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p style="text-align: center;">Diễn tiến bệnh</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhiễm trùng của bất kỳ cơ quan nào trong hệ tiết niệu, bao gồm hai thận, niệu quản, bàng quang và niệu đạo. Hầu hết các trường hợp nhiễm trùng liên quan đến phần dưới hệ tiết niệu – bàng quang và niệu đạo. - Triệu chứng: cảm giác rát buốt khi bạn đi tiểu, đi tiểu thường xuyên, thậm chí khi bạn chỉ rặn ra được một ít nước tiểu, đau tức lưng hoặc bụng dưới, cảm giác mệt mỏi hoặc run rẩy, sốt hoặc rét run (Dấu hiệu có thể nhiễm trùng đã lan lên thận)
<p style="text-align: center;">Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống cà phê trước khi đo 30 phút.
<p style="text-align: center;">Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm... - Tuân thủ điều trị theo y lệnh của bác sĩ, không tự ý ngừng thuốc đột ngột

<p>Truyền dịch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau. - Báo lại khi dịch hết cổ chai, dịch không chảy... - Không tự ý chỉnh giọt - Hạn chế vận động khi đang truyền dịch
<p>Chăm sóc bệnh nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh vùng kín đúng bằng cách lau từ trước ra sau sau khi đi vệ sinh (nhất là với phụ nữ) giúp ngăn vi khuẩn ở vùng hậu môn lây lan sang âm đạo và niệu đạo. - Tránh các sản phẩm dành cho phụ nữ có khả năng gây kích ứng như xịt khử mùi, dung dịch vệ sinh có tính kháng khuẩn mạnh ở vùng sinh dục.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<p>Giải thích cho NB tình trạng bệnh và hướng dẫn các hoạt động chăm sóc</p>
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nên ăn: <ul style="list-style-type: none"> + Bổ sung nhiều chất lỏng cho cơ thể, đặc biệt là nước. Uống nước giúp làm loãng nước tiểu và giúp bạn đi tiểu thường xuyên hơn. Nhờ đó cho phép loại bỏ vi khuẩn khỏi đường tiết niệu một cách dễ dàng. + Dùng các thực phẩm có khả năng chống nhiễm khuẩn tiết niệu hiệu quả như nam việt quất, tỏi, sữa chua không đường, trái cây họ cam quýt, kiwi... để giúp cơ thể chống lại virus gây hại. - Không nên ăn: <ul style="list-style-type: none"> + Cà phê: Các loại thức uống chứa caffeine sẽ kích thích bàng quang hoạt động nhiều hơn, khiến tình trạng viêm đường tiểu trở nên trầm trọng. + Chocolate: Tương tự cà phê, chocolate cũng có chứa một lượng caffeine nhất định. Tuy không nhiều nhưng chocolate vẫn đủ để kích thích bàng quang của người bệnh viêm đường tiểu hoạt động. Vì thế, bạn cần nói không với chocolate, thay thế bằng một số loại thức ăn ngọt phù hợp hơn.

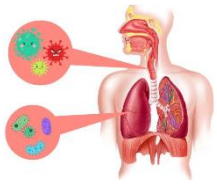


	<p>+ Rượu: Rượu và những loại thức ăn chứa cồn sẽ tạo ra một lượng nước tiểu nhanh chóng, gây áp lực lên bàng quang, khiến trương lực cơ xương chậu bị suy yếu. Ngoài ra, rượu còn lại tác nhân gây kích thích bàng quang, nhất là ở người bệnh viêm đường tiểu.</p> <p>+ Đồ ăn cay nóng: Những món ăn cay nóng có thể khiến bàng quang bị kích thích, thậm chí khiến triệu chứng bệnh càng thêm trầm trọng. Vì thế, thay vì dùng những loại gia vị như ớt đỏ, tiêu... để chế biến món ăn, người bệnh nên sử dụng những loại thảo mộc tạo vị cay như húng tây hay hương thảo.</p> <p>+ Nước ngọt dành cho người ăn kiêng (diet soda): hàm lượng caffeine rất lớn và chất tạo ngọt. Thành phần trong thức uống này còn có nhiều hợp chất gây kích thích bàng quang, làm tăng nguy cơ viêm nhiễm đường tiểu; chất tạo ngọt nhân tạo cũng có khả năng khiến tình trạng viêm nhiễm trở nên trầm trọng hơn.</p>
<p>Khi xuất viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bổ sung đủ nước mỗi ngày: Bạn có thể uống nước lọc hay nước ép để giúp thanh lọc đường tiểu, hỗ trợ điều trị. - Vệ sinh vùng kín đúng cách: Nữ giới nên lau chùi từ trước ra sau, không thụ rửa hay xịt nước sâu vào trong âm đạo. Người bệnh nên tắm bằng vòi sen hơn là tắm bồn, mặc quần lót làm từ cotton và tránh các loại quần bó chặt. - Kiêng quan hệ tình dục: Trong quá trình điều trị bệnh, bạn nên tránh quan hệ tình dục vì có thể làm triệu chứng trở nặng. - Không nhịn tiểu: Người bệnh cần tiểu thường xuyên để làm rỗng bàng quang hoàn toàn.



19. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM PHẾ QUẢN - PHỔI

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Diễn tiến bệnh</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Viêm phế quản phổi là tình trạng viêm khu trú thành từng mảng ở phế quản và phế nang phổi, có thể ảnh hưởng đến các thùy phổi, làm suy yếu chức năng phổi. - Triệu chứng: Ho nhiều, ho dai dẳng, có thể ho ra máu hoặc có dịch nhầy, ớn lạnh, rùng mình, sốt, đau tức ngực, khó thở, buồn nôn và có hiện tượng ói mửa, đau cơ, mệt mỏi, uể oải, mất vị giác, không ngon miệng, đau đầu, chóng mặt,...
<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống cà phê trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác, vận động chi được tiêm... - Tuân thủ điều trị theo y lệnh của bác sĩ, không tự ý ngừng thuốc đột ngột

<p>Truyền dịch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sung đau. - Báo lại khi dịch hết cổ chai, dịch không chảy... - Không tự ý chỉnh giọt - Hạn chế vận động khi đang truyền dịch
<p>Thở oxy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dẫn người bệnh và thân nhân người bệnh tuyệt đối không được tự ý chỉnh liều oxy
<p>Chăm sóc bệnh nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Đặt bệnh nhân nằm nghỉ ở tư thế nằm ngửa, đầu cao, đảm bảo thông thường đường hô hấp. - Phòng nghỉ phải thoáng mát, yên tĩnh. - Giải thích cho bệnh nhân và gia đình về tình trạng bệnh tật. - Luôn giữ ấm cơ thể bệnh nhân, tránh gió lùa. - Hướng dẫn cách ho, khạc đờm cho bệnh nhân. - Ăn uống đủ năng lượng, nhiều sinh tố và cho uống nhiều nước ấm để bệnh nhân dễ khạc đờm. - Vệ sinh sạch sẽ: hằng ngày vệ sinh răng miệng và da để tránh các ổ nhiễm khuẩn, phát hiện sớm các ổ nhiễm trùng để có hướng điều trị cho bệnh nhân, áo quần, vải trải giường và các vật dụng khác phải luôn được sạch sẽ. - Nếu bệnh nhân ho nhiều phải hướng dẫn cho bệnh nhân: nằm đầu cao, nghiêng về một bên, cho bệnh nhân uống nhiều nước ấm, làm ẩm và ẩm không khí để bệnh nhân dễ thở, các biện pháp trên có tác dụng làm long đàm và bệnh nhân dễ khạc ra. Nếu ho nhiều hơn cần báo bác sĩ và cho bệnh nhân sử dụng các loại thuốc theo chỉ định.
<p>Theo dõi tình trạng bệnh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Giải thích cho NB và gia đình về tình trạng bệnh và hướng dẫn các hoạt động chăm sóc.
<p>Dinh dưỡng</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nên ăn: <ul style="list-style-type: none"> + Người bệnh cần bổ sung đủ lượng nước cần thiết để hạn chế nguy cơ mất nước tế bào, uống nhiều



nước để giúp làm dịu cổ họng, loãng đờm, giúp việc khạc đờm ra ngoài dễ dàng hơn.

+ Rau xanh và trái cây: chứa nhiều vitamin và khoáng chất, rất tốt cho cơ thể, lựa chọn những loại rau màu xanh đậm, các loại củ có nhiều màu sắc để bổ sung cho cơ thể những chất chống viêm tự nhiên, chẳng hạn như cà chua, rau cải, rau chân vịt, súp lơ xanh, ớt chuông; bổ sung các loại thực phẩm có chứa nhiều vitamin C chẳng hạn như cam, dứa, táo,... để giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng hiệu quả.

+ Bổ sung những thực phẩm có chứa chất chống oxy hóa: chống viêm, hỗ trợ chữa lành những tổn thương ở mô và tế bào: nghệ, tỏi, trà xanh, các loại đậu và các loại hạt (hạt hướng dương, đậu lăng.), yến mạch, lúa mì...

+ Bổ sung các thực phẩm giàu omega-3: chống viêm rất tốt: cá (cá thu, cá hồi, cá ngừ....), quả óc chó, hạt đậu nành...

+ Những thức ăn mềm, dạng lỏng như súp, cháo... giúp người bệnh dễ tiêu hóa.

- Không nên ăn:

+ Không nên ăn nhiều thịt đỏ trong các bữa ăn hàng ngày

+ Tránh ăn các món ăn có chứa nhiều dầu mỡ như các món chiên xào và một số đồ ăn đóng hộp, thực phẩm chế biến sẵn như bánh ngọt, thịt nguội, bánh ngọt, xúc xích hay các loại đồ uống có chứa nhiều đường, chất ngọt nhân tạo,...

+ Không nên uống rượu bia, hút thuốc lá và sử dụng một số chất kích thích khác khi đang trong quá trình điều trị viêm phổi.

Khi xuất viện

- Tuân thủ điều trị của bác sĩ, không tự ý dừng thuốc hoặc đổi thuốc



- Hướng dẫn bệnh nhân thực hiện chế độ ăn uống, nghỉ ngơi.
 - Luyện tập, tăng cường nâng cao sức khỏe.
 - Giữ ấm khi trời lạnh.
 - Loại trừ hoặc hạn chế những yếu tố kích thích: không hút thuốc, tránh khói bụi trong, ngoài nhà, môi trường ô nhiễm, giữ ấm vào mùa lạnh.
 - Kiểm tra định kỳ các bệnh phổi mạn tính, các ổ viêm nhiễm, ổ xoang, tai mũi họng để điều trị kịp thời.
- Tiêm phòng sởi, ho gà, cúm.

20. GIÁO DỤC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM PHỔI TẮC NGHẼN MÃN TÍNH (COPD)

Đánh giá kiến thức của NB và TNNB qua:

- Trình độ học vấn
- Nghề nghiệp
- Khả năng tiếp nhận thông tin
- Sự hiểu biết của NB và TNNB về bệnh

Tư vấn, GDSK cho NB và TNNB trong quá trình điều trị và khi xuất viện:

<p>Dấu hiệu sinh tồn</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Người bệnh nghỉ ngơi tại giường khi đến giờ lấy dấu hiệu sinh tồn. - Không sử dụng rượu bia, thuốc lá trong thời gian nằm viện. - Không uống café trước khi đo 30 phút.
<p>Dùng thuốc</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo lại các loại thuốc, thức ăn đã bị dị ứng trước đây - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau nơi tiêm, mất cảm giác vận động chi được tiêm... - Hướng dẫn NB uống thuốc Cortcoide buổi sáng lúc no, thuốc giãn phế quản: phun thuốc hoặc thuốc xịt, hít đúng cách.
<p>Truyền dịch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Báo ngay khi: khó thở, chóng mặt, buồn nôn, sưng đau. - Báo lại khi dịch hết cổ chai, dịch không chảy... - Không tự ý chỉnh giọt - Hạn chế vận động khi truyền dịch
<p>Thở oxy</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dặn NB và TNNB tuyệt đối không được tự ý chỉnh liều oxy.
<p>Vệ sinh cá nhân</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vệ sinh răng miệng sạch sẽ mỗi ngày và ngay sau mỗi lần khạc đàm. - Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, quần áo mỏng, thấm hút, thay khi ẩm ướt. - Thay drap giường và quần áo ngay khi bẩn. - Lau khô da, thay quần áo cho NB khi ra mồ hôi để tránh nhiễm lạnh. - Buồng bệnh luôn sạch sẽ, thông thoáng.

<p>Tăng cường lưu thông đường thở</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - NB nằm tư thế dễ thở: đầu cao, tư thế fowler hoặc ngồi; - Hút đàm và dịch tiết, làm loãng đàm (uống nước ấm, hướng dẫn tập thở, cách ho khạc, VLTL vỗ rung lồng ngực và dẫn lưu tư thế); làm sạch thông thoáng đường thở ít nhất 1 giờ trước ăn; - Dùng thuốc giãn phế quản, corticoide; - Hỗ trợ hô hấp: thở oxy liều thấp hay ngắt quãng; <p>Theo dõi: SpO2, màu sắc môi, đầu chi, tần số thở, kiểu thở, tri giác NB.</p>
<p>Dinh dưỡng</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhu cầu dinh dưỡng >10 lần bình thường; - Ăn nhiều đạm, ít béo, ít bột đường vì có thể làm tăng CO2 máu; ít muối hạn chế phù; - Ăn nhiều hoa quả tươi và rau xanh để cung cấp vitamin và khoáng chất giúp tiêu hóa tốt hơn; - Bữa ăn nhẹ giàu năng lượng: trứng, sữa, yaourt... - Thức ăn nấu mềm, dễ nhai... - Hạn chế, trà, cà phê, rượu, nước có gas, thức ăn gây đầy bụng khó tiêu - Chia làm nhiều bữa nhỏ trong ngày (4-6 bữa), tránh ăn no quá sẽ làm NB khó thở, ăn nhẹ bữa tối để tiêu hóa.
<p>Khi xuất viện</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Uống thuốc theo y lệnh, không lạm dụng thuốc, tái khám đúng hẹn. - Giải thích về bệnh, tiến triển bệnh và biến chứng có thể xảy ra, nhận biết được các dấu hiệu của đợt cấp COPD, cách xử trí và nhập viện kịp thời (Hướng dẫn cách phun khí dung, thuốc xịt). - Tập luyện tăng cường chức năng phổi: tập thở (hít thở sâu, thở bằng cơ hoành), tập ho, khạc đàm hiệu quả. - Điều chỉnh dinh dưỡng như đã hướng dẫn, không để bón, quá cân.

	<ul style="list-style-type: none">- Không hút thuốc, uống rượu, giữ ấm cổ và ngực, tránh để lạnh đột ngột.- Cải thiện chất lượng sống, kết hợp nghỉ ngơi, lao động vừa sức.- Môi trường sống trong lành, thoáng mát.
--	--

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Bệnh viện Chợ Rẫy**, *Phác đồ điều trị 2013 phân nội khoa*, Nhà xuất bản y học TP.HCM.
2. **Bộ Y Tế**, *Điều dưỡng cơ bản 1*, Nhà xuất bản Y học năm 2007.

3. **BỘ Y TẾ**, *Điều dưỡng cơ bản 2*, Nhà xuất bản Y học năm 2007.
4. **BỘ Y TẾ**, *Điều dưỡng hồi sức cấp cứu (dùng đào tạo cử nhân điều dưỡng)*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, 2012.
5. **BỘ Y TẾ**, *Hướng dẫn chẩn đoán và xử trí ngộ độc*, Nhà xuất bản y học Hà Nội, 2015
6. **BỘ Y TẾ**, *Viêm phổi bệnh viện*, 2004.
7. **ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP HCM**, *Điều trị học Nội khoa*, Nhà xuất bản y học TP.HCM, 2012.
8. **ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP HCM**, *Giáo trình chăm sóc sức khỏe người lớn bệnh Nội khoa- người cao tuổi*, khoa Điều dưỡng - kỹ thuật y học, 2016.
9. **ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP.HCM**, *Quy trình kỹ thuật điều dưỡng*, Nhà xuất bản y học TP.HCM, 2014.
10. **ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI**, Bài giảng Bệnh học Nội khoa, *NXB Y học*, 2008.
11. **ĐẠI HỌC Y KHOA PHẠM NGỌC THẠCH**, *Điều dưỡng cơ bản*, Nhà xuất bản y học TP.HCM, 2014.