

## Nguyên tắc dinh dưỡng cho bệnh nhân sốt xuất huyết

Người bệnh sốt xuất huyết thường cảm thấy nhức đầu, đau toàn thân, sốt cao, đau bụng, cơ thể mệt mỏi,... do đó, bệnh nhân cần ăn các loại thức ăn dễ tiêu hóa như cháo, súp, đồng thời bổ sung nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, vitamin như rau xanh, trái cây tươi để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, giúp cơ thể mau hồi phục.

Bên cạnh những thực phẩm dễ tiêu hóa, giàu dinh dưỡng, người bệnh sốt xuất huyết còn cần kiêng những loại thực phẩm khó tiêu, ít dinh dưỡng có thể làm ảnh hưởng xấu đến quá trình hồi phục bệnh.

### Bị sốt xuất huyết nên ăn gì?

Hiện chưa có [vắc xin phòng ngừa sốt xuất huyết](#), cũng như thuốc điều trị đặc hiệu; do đó, chế độ dinh dưỡng giữ một vai trò quan trọng giúp người bệnh nhanh phục hồi sức khỏe, giảm nguy cơ biến chứng. Dưới đây là danh sách một số loại thực phẩm người bệnh sốt xuất huyết nên ăn.

#### 1. Cháo, súp

Cháo, súp là những loại thức ăn lỏng đứng đầu trong danh sách “Người bệnh sốt xuất huyết nên ăn gì”. Đây là món ăn dễ tiêu hóa và dễ nuốt, đồng thời có tác dụng cung cấp nước cho cơ thể, giúp bệnh nhân bổ sung thêm năng lượng.

Có thể kết hợp cháo, súp cùng bí ngô để cung cấp thêm vitamin A cho bệnh nhân hoặc một số loại thịt, cá để bổ sung đạm cho người bệnh, giúp bệnh nhân nhanh phục hồi sức khỏe.



Cháo, súp là những loại thức ăn lỏng đứng đầu trong danh sách “Người bệnh sốt xuất huyết nên ăn gì”

## 2. Sữa, sữa chua

Sữa cung cấp chất dinh dưỡng và nước cho cơ thể. Sữa chua chứa các lợi khuẩn giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa, cải thiện sự cân bằng của vi khuẩn tốt và xấu trong đường ruột. Sữa chua là thực phẩm giàu dinh dưỡng, giúp cơ thể tăng cường sức khỏe, sức đề kháng, cũng như khả năng chống viêm. Tóm lại, sữa chua có lợi cho quá trình tiêu hóa của người bệnh, giúp hệ vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh từ đó chống lại virus và các nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra.

## 3. Rau xanh

Rau xanh là loại thực phẩm chứa nhiều calo, giàu dinh dưỡng, khoáng chất và vitamin. Người bệnh nên đưa ra xanh vào danh sách sốt xuất huyết nên ăn gì để giúp thực đơn trở nên đa dạng, bổ sung nguồn vitamin và chất xơ dồi dào đến từ thiên nhiên. Những loại rau mà chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích người bệnh cần ăn là bông cải xanh, rau bina, súp lơ.



Rau xanh là loại thực phẩm chứa nhiều calo, giàu dinh dưỡng và vitamin rất tốt cho người bệnh sốt xuất huyết

#### **4. Thực phẩm giàu sắt**

Các loại thực phẩm giàu sắt như gan, các loại đậu, thịt, rau có màu xanh,... có tác dụng tăng hemoglobin trong máu, thúc đẩy sự hình thành của các tiểu cầu nhằm ngăn ngừa chảy máu và mất máu. Ở người bệnh sốt xuất huyết, số lượng tiểu cầu trong máu suy giảm; do đó, bổ sung thực phẩm giàu sắt giúp tăng tiểu cầu, hỗ trợ tốt cho quá trình phục hồi bệnh, tránh biến chứng nguy hiểm khi tiểu cầu suy giảm đến số lượng báo động.

#### **5. Trái cây có nhiều vitamin C**

Các loại thực phẩm giàu vitamin C như ổi, chanh, cam,... có khả năng chống oxy hóa mạnh, tăng cường khả năng miễn dịch, vững bền thành mạch, hỗ trợ rất tốt cho việc phục hồi cơ thể sau bệnh sốt xuất huyết.

Người bệnh có thể ăn, hoặc xay sinh tố, nước ép để dễ tiêu thụ hơn.

#### **6. Thực phẩm giàu vitamin K**

Vitamin K còn được biết đến là vitamin đông máu vì khả năng kích thích protein hình thành các cục máu đông. Vì vậy, vitamin K là “băng cứu thương” không thể thiếu với cơ thể. Ở người bệnh sốt xuất huyết, ăn các loại thực phẩm giàu vitamin K hỗ trợ quá trình đông máu và tăng số lượng tiểu cầu sụt giảm trong thời gian mắc sốt xuất huyết. Bông cải xanh, rau mầm và các loại rau có lá xanh là nguồn cung cấp vitamin K dồi dào cho cơ thể.

## 7. Nước dừa

Dừa là nguồn cung cấp nước tự nhiên, giàu khoáng chất và chất điện giải cần thiết. Nước dừa giàu kali và khoáng chất giúp bổ sung nước cho cơ thể, giảm nguy cơ mất nước, điều hòa dịch nội bộ. Một ly nước dừa mỗi ngày giúp giảm nguy cơ bất thường của đường tiêu hóa, nhanh chóng phục hồi cơ thể sau mất nước. Ngoài ra, lượng kali và khoáng chất trong nước dừa còn giúp cân bằng sức khỏe cơ bắp, thần kinh, tim mạch, hệ thần kinh và hệ miễn dịch, hấp thụ và cân bằng các chất lỏng trong cơ thể. Nhìn chung, nước dừa có khả năng tăng cường miễn dịch cho người bệnh.



Dừa là nguồn cung cấp nước tự nhiên, giàu khoáng chất và chất điện giải cho người bệnh

## 8. Nước chanh

Nước chanh giàu dinh dưỡng và có lợi cho sức khỏe không chỉ riêng đối với người bệnh sốt xuất huyết mà cả những người khỏe mạnh. Thành phần của chanh gồm nhiều dưỡng chất như kali, protein, canxi, glucid,... Đặc biệt, nguồn vitamin C dồi dào trong nước chanh hỗ trợ cơ thể nhanh loại bỏ độc tố do virus sốt xuất huyết gây nên. Ngoài ra, nước chanh kích thích vị giác giúp người bệnh cảm thấy ăn ngon miệng hơn.

## 9. Các loại thực phẩm giàu đạm

Đạm là chất căn bản cung cấp sự sống cho tế bào. Để duy trì một cơ thể khỏe mạnh, tái tạo và phục hồi tế bào và mô là việc vô cùng quan trọng. Ngoài ra, protein cũng cho phép cơ thể sản xuất các kháng thể cần thiết chống lại sự xâm

nhập của virus và vi khuẩn. Thực phẩm giàu protein thúc đẩy nhanh quá trình phục hồi của người bệnh, giúp người bệnh bổ sung nhanh năng lượng và nguồn dinh dưỡng đã mất. Đạm có nhiều trong thịt, cá, sữa, các chế phẩm từ sữa,...



Thực phẩm giàu protein thúc đẩy nhanh quá trình phục hồi của người bệnh

## Bị sốt xuất huyết kiêng ăn gì?

Ngoài những loại thực phẩm nên ăn nhằm tăng cường sức đề kháng, bổ sung năng lượng cho cơ thể mau hồi phục, người bệnh *sốt xuất huyết không nên ăn gì* để tránh ảnh hưởng đến quá trình hồi phục là vấn đề được rất nhiều người quan tâm.

### 1. Đồ ăn dầu mỡ

Những món ăn chứa nhiều dầu mỡ như thức ăn nhanh sẽ gây những tác động xấu đến cơ thể, như tăng cholesterol, cao huyết áp. Người bệnh sốt xuất huyết ăn nhiều thức ăn nhanh có thể khiến quá trình hồi phục bị ảnh hưởng, làm suy yếu miễn dịch. Ngoài ra, thức ăn nhiều dầu mỡ còn khiến người bệnh cảm thấy khó tiêu, dẫn đến hệ tiêu hóa gặp vấn đề.

### 2. Đồ cay nóng

Thức ăn cay, nóng có thể khiến dạ dày tích tụ nhiều axit, gây loét thành mạch máu. Những tổn thương ở dạ dày có thể ảnh hưởng đến quá trình điều trị và phục hồi sức khỏe của bệnh nhân sốt xuất huyết.



Thức ăn cay, nóng có thể ảnh hưởng đến quá trình điều trị và phục hồi sức khỏe của bệnh nhân

### **3. Thực phẩm có màu đỏ, màu đen hoặc đậm màu**

Các loại thực phẩm có màu đậm, đỏ hoặc đen như thanh long, cà chua, củ dền,... tuy không làm ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh như những loại thực phẩm khác, nhưng lại khiến bác sĩ dễ nhầm lẫn với tình trạng xuất huyết tiêu hóa ở bệnh nhân sốt xuất huyết. Gây khó khăn, cản trở và làm ảnh hưởng đến quá trình điều trị.

### **4. Đồ uống ngọt, có cồn**

Tuy cũng là chất lỏng, nhưng đồ uống ngọt và đồ uống có cồn lại không mang lại nhiều giá trị dinh dưỡng như nước trái cây. Ngược lại, người bệnh sốt xuất huyết uống nhiều nước ngọt, các đồ uống có cồn như rượu, bia có thể dẫn đến mất nước, phá vỡ cơ bắp, khiến cơ thể mệt mỏi không còn đủ sức khỏe để đối phó với bệnh.

### **5. Trứng**

Tuy trứng là nguồn protein dồi dào giúp bồi bổ cơ thể tốt, nhưng với người bệnh sốt xuất huyết, đặc biệt là những người có triệu chứng sốt, khi ăn trứng sẽ khiến nhiệt lượng trong cơ thể tăng lên, không thể phát tán ra ngoài. Do đó, có thể khiến bệnh nhân sốt cao hơn, lâu hồi phục.

**Không tự ý dùng thuốc hạ sốt**

Người bệnh sốt xuất huyết không nên tự ý dùng thuốc hạ sốt vì có thể khiến tình trạng bệnh trở nên nặng hơn thậm chí có thể gây nguy hiểm cho người bệnh. Ví dụ, aspirin và ibuprofen. Nếu người bệnh sốt xuất huyết dùng 2 loại thuốc này có thể làm trầm trọng hơn nguy cơ chảy máu, một triệu chứng của sốt xuất huyết nặng và có thể dẫn đến tử vong.

- Aspirin: là thuốc giảm đau, hạ sốt, chống viêm. Do có tác dụng ức chế kết tập tiểu cầu và chống đông máu, nên aspirin có thể khiến chảy máu do sốt xuất huyết trầm trọng hơn.
- Ibuprofen: là thuốc sử dụng để giảm đau, hạ sốt, chống viêm. Dù ức chế kết tập tiểu cầu không mạnh như aspirin, nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến quá trình chảy máu của bệnh sốt xuất huyết.

### **Hạn chế muỗi tiếp xúc với da**

Virus gây bệnh sốt xuất huyết từ muỗi vẫn có 4 chủng khác nhau, lần lượt là: DEN-1, DEN-2, DEN-3 và DEN-4. Người bệnh sốt xuất huyết do chủng virus nào, chỉ có khả năng miễn dịch với chính chủng virus đó. Do đó, kể cả vừa khỏi bệnh sốt xuất huyết, người bệnh vẫn có thể tái nhiễm nếu mắc chủng virus sốt xuất huyết khác. Để hạn chế nguy cơ tái nhiễm, người bệnh cần hạn chế muỗi đốt bằng các biện pháp như vệ sinh nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, vệ sinh nguồn nước, tránh nước đọng xung quanh nhà, xịt muỗi, ngủ màn,...