

## MỤC LỤC ◆□

- [Giới thiệu về bệnh lý hen suyễn](#)
- [Nhận biết tình trạng bệnh hen suyễn chưa ổn định và đã ổn định](#)
  - [Tình trạng bệnh hen suyễn chưa ổn định](#)
  - [Tình trạng bệnh hen suyễn đã ổn định](#)
- [Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh hen suyễn](#)
  - [Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh hen suyễn chưa ổn định](#)
  - [Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh hen suyễn đã ổn định](#)
- [Khác biệt về chiến lược dinh dưỡng giữa hai trường hợp](#)
  - [Chiến lược dinh dưỡng trong bệnh lý hen suyễn chưa ổn định](#)
  - [Chiến lược dinh dưỡng trong bệnh lý hen suyễn đã ổn định](#)
- [Tài liệu tham khảo](#)

## Giới thiệu về bệnh lý hen suyễn

Hen suyễn là một bệnh lý mãn tính của đường hô hấp, đặc trưng bởi tình trạng viêm và hẹp đường thở, gây khó thở, ho, và thở khò khè. Hen suyễn có thể dao động từ nhẹ đến nặng và có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của người bệnh. Các triệu chứng của hen suyễn có thể được kiểm soát thông qua việc sử dụng thuốc và thay đổi lối sống, bao gồm cả chế độ dinh dưỡng.

## Nhận biết tình trạng bệnh hen suyễn chưa ổn định và đã ổn định

### Tình trạng bệnh hen suyễn chưa ổn định

Hen suyễn chưa ổn định là khi các triệu chứng của bệnh không được kiểm soát tốt, dẫn đến các cơn hen suyễn thường xuyên và nghiêm trọng. Các dấu hiệu của tình trạng này bao gồm:

1. **Triệu chứng xuất hiện thường xuyên:** Các triệu chứng như ho, khó thở, và thở khò khè xuất hiện nhiều lần trong tuần.
2. **Cần sử dụng thuốc cắt cơn thường xuyên:** Người bệnh cần sử dụng thuốc cắt cơn

(quick-relief inhaler) nhiều lần trong ngày.

3. **Con hen suyễn xảy ra vào ban đêm:** Các cơn hen suyễn xảy ra vào ban đêm, gây gián đoạn giấc ngủ.
4. **Giảm chức năng phổi:** Kết quả kiểm tra chức năng phổi (FEV1) thường dưới 80% giá trị bình thường.

Chỉ cần có 1 dấu hiệu trong 4 dấu hiệu này thì chứng tỏ tình trạng hen suyễn của người bệnh là chưa ổn định

## Tình trạng bệnh hen suyễn đã ổn định

Hen suyễn ổn định là khi các triệu chứng của bệnh được kiểm soát tốt, giúp người bệnh có thể sống một cuộc sống bình thường mà không bị ảnh hưởng nhiều bởi bệnh. Các dấu hiệu của tình trạng này bao gồm:

1. **Triệu chứng xuất hiện ít hoặc không xuất hiện:** Các triệu chứng hen suyễn xuất hiện ít hoặc không xuất hiện.
2. **Ít hoặc không cần sử dụng thuốc cắt cơn:** Người bệnh ít hoặc không cần sử dụng thuốc cắt cơn.
3. **Giấc ngủ không bị gián đoạn:** Giấc ngủ không bị gián đoạn bởi các cơn hen suyễn.
4. **Chức năng phổi gần như bình thường:** Kết quả kiểm tra chức năng phổi (FEV1) thường trên 80% giá trị bình thường.

## Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh hen suyễn

### Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh hen suyễn chưa ổn định

Khi hen suyễn chưa ổn định, chế độ dinh dưỡng cần tập trung vào việc giảm viêm và tăng cường hệ miễn dịch. Các nguyên tắc dinh dưỡng bao gồm:

- **Tăng cường tiêu thụ trái cây và rau quả:** Các loại thực phẩm này giàu chất chống oxy hóa và chất xơ, giúp giảm viêm và cải thiện chức năng phổi.
- **Hạn chế tiêu thụ thực phẩm giàu chất béo bão hòa:** Chất béo bão hòa có thể làm tăng viêm và làm nặng thêm các triệu chứng hen suyễn.
- **Tránh các thực phẩm gây dị ứng:** Các thực phẩm như sữa, trứng, và các loại hạt có

thể gây dị ứng và làm nặng thêm các triệu chứng hen suyễn.

- **Bổ sung omega-3:** Omega-3 có trong cá hồi, hạt lanh, và dầu cá có tác dụng chống viêm và có thể giúp cải thiện các triệu chứng hen suyễn.

## Chế độ dinh dưỡng cho người bệnh hen suyễn đã ổn định

Khi hen suyễn đã ổn định, chế độ dinh dưỡng cần duy trì các nguyên tắc dinh dưỡng lành mạnh để tiếp tục kiểm soát bệnh và ngăn ngừa các cơn hen suyễn. Các nguyên tắc dinh dưỡng bao gồm:

- **Duy trì tiêu thụ trái cây và rau quả:** Tiếp tục tiêu thụ các loại thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và chất xơ để duy trì sức khỏe phổi và hệ miễn dịch.
- **Hạn chế tiêu thụ thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn nhanh:** Các loại thực phẩm này thường chứa nhiều chất béo bão hòa và chất bảo quản, có thể làm tăng viêm.
- **Bổ sung vitamin D:** Vitamin D có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe hệ miễn dịch và có thể giúp giảm nguy cơ các cơn hen suyễn.
- **Duy trì cân nặng hợp lý:** Thừa cân và béo phì có thể làm nặng thêm các triệu chứng hen suyễn, do đó cần duy trì cân nặng hợp lý thông qua chế độ ăn uống và tập luyện.

## Khác biệt về chiến lược dinh dưỡng giữa hai trường hợp

### Chiến lược dinh dưỡng trong bệnh lý hen suyễn chưa ổn định

1. **Tập trung vào giảm viêm:** Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa và omega-3 để giảm viêm.
2. **Tránh các thực phẩm gây dị ứng:** Loại bỏ các thực phẩm có thể gây dị ứng và làm nặng thêm các triệu chứng.
3. **Hạn chế chất béo bão hòa:** Giảm tiêu thụ các thực phẩm giàu chất béo bão hòa để giảm viêm.

### Chiến lược dinh dưỡng trong bệnh lý hen suyễn đã ổn định

1. **Duy trì chế độ ăn lành mạnh:** Tiếp tục tiêu thụ trái cây, rau quả, và các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa.
2. **Bổ sung vitamin D:** Đảm bảo cung cấp đủ vitamin D để duy trì sức khỏe hệ miễn

dịch.

3. **Duy trì cân nặng hợp lý:** Kiểm soát cân nặng thông qua chế độ ăn uống và tập luyện để ngăn ngừa các cơn hen suyễn.

## Tài liệu tham khảo

1. [Asthma - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#)
2. [The role of nutrition in asthma prevention and treatment - PMC](#)
3. [Nutritional Interventions to Improve Asthma-Related Outcomes through Immunomodulation: A Systematic Review - PMC](#)
4. [Asthma Guidelines: Guidelines Summary, Classification Guidelines, Management Guidelines.](#)
5. [Peripheral lung function in patients with stable and unstable asthma.](#)
6. [Types of asthma | Asthma + Lung UK.](#)

Hy vọng bài viết này sẽ giúp các bạn hiểu rõ hơn về chế độ dinh dưỡng tối ưu cho người bệnh hen suyễn và cách áp dụng vào thực tế để cải thiện sức khỏe dinh dưỡng và chất lượng cuộc sống của người bệnh.