



CK.0000071003

M DUY TƯỜNG

DINH DƯỠNG

• VÀ MỘT SỐ VẤN ĐỀ
SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG



NGUYỄN
HỌC LIỆU

2



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

PGS.TS. PHẠM DUY TƯỜNG

**DINH DƯỠNG
VÀ MỘT SỐ VẤN ĐỀ
SỨC KHOẺ CỘNG ĐỒNG**

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LỜI GIỚI THIỆU

Cùng với tăng trưởng kinh tế và những nỗ lực của ngành Y tế, tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em dưới 5 tuổi đã đạt được mục tiêu dưới 20%. Tuy nhiên, vẫn còn tình trạng thấp còi ở trẻ em và thiếu vi chất ở nhiều nhóm cộng đồng. Cũng như thế, các vấn đề dinh dưỡng và các rối loạn chuyển hoá cùng các hệ lụy của nó trên rất nhiều bệnh mạn tính đang là nỗi lo của các thầy thuốc lâm sàng cũng như chuyên khoa dinh dưỡng và của toàn xã hội.

Cuốn sách đi từ những cập nhật các vai trò của các chất đa lượng và vi lượng, tới sức khoẻ và bệnh tật cũng như các vấn đề dinh dưỡng có ý nghĩa sức khoẻ cộng đồng. Tác giả đề cập tới các giải pháp can thiệp ở cộng đồng.

Cuốn sách đã đề cập tới vai trò quan trọng của protein, lipid, glucid cũng như các vitamin và chất khoáng và các chất có vai trò sinh học prebiotic, probiotic với sức khoẻ con người trong suốt chu kỳ vòng đời. Dinh dưỡng hợp lý ảnh hưởng tới nhiều chức năng sống như miễn dịch, hormone, trí tuệ và thể chất. Không những thế những nghiên cứu chứng minh mối tương tác giữa gen và dinh dưỡng, dinh dưỡng và chu kỳ vòng đời đã cho thấy ảnh hưởng cả giai đoạn trưởng thành và thể hệ sau. Cuốn sách đã kết hợp các kiến thức cập nhật về dinh dưỡng học với các vấn đề dinh dưỡng cộng đồng cho các nhóm đối tượng từ giai đoạn bào thai đến tuổi già với những nhu cầu cũng như các vấn đề dinh dưỡng, bệnh tật mà họ đang gặp phải. Như vậy, bên cạnh giá trị khoa học, giá trị thực tiễn của tài liệu này là rất đáng trân trọng.

Cuốn sách của PGS. TS. Phạm Duy Tường là tài liệu tổng quan các công trình nghiên cứu của tác giả cũng như các học viên sau đại học được tác giả hướng dẫn, có (trích dẫn) các tài liệu của một số tác giả khác trong và ngoài nước, cùng với kinh nghiệm hơn 30 năm trong công tác dinh dưỡng và an toàn thực phẩm. Cuốn sách chuyên khảo này nhằm phục vụ các đối tượng học viên sau đại học, sinh viên Y khoa, chuyên khoa của các cơ sở đào tạo y tế cũng như các cán bộ y tế, các bạn đọc trong và ngoài ngành quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng cộng đồng.

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách tới bạn đọc.

GS. TS. TRƯƠNG VIỆT DŨNG

Trường Đại học Y Hà Nội

MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	3
Mục lục.....	5
Những chữ viết tắt.....	10

Phần 1

NHỮNG TIẾP CẬN MỚI VỀ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ

Mở đầu	11
1. Một số điểm mới về vai trò của các chất dinh dưỡng.....	12
1.1. Các chất sinh năng lượng.....	12
1.2. Các vi chất dinh dưỡng	16
1.3. Các chất có ý nghĩa sinh học khác trong thực phẩm... ..	19
2. Những tiếp cận mới về dinh dưỡng sức khoẻ và bệnh tật.....	21
2.1. Vấn đề suy dinh dưỡng ở trẻ em	22
2.2. Dinh dưỡng và các bệnh mạn tính	25
3. Các vấn đề dinh dưỡng và sức khoẻ cộng đồng.....	27
3.1. Già hoá dân số và dinh dưỡng	27
3.2. Thay đổi mô hình bệnh tật trên thế giới	29
3.3. Các vấn đề dinh dưỡng toàn cầu	29
4. Chiến lược dinh dưỡng dự phòng.....	32
Kết luận.....	36

Phần 2

CÁC VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG CỘNG ĐỒNG CỦA NHÂN DÂN TA HIỆN NAY

Mở đầu	39
1. Những thay đổi về tiêu thụ thực phẩm	40
2. Những vấn đề thiếu dinh dưỡng có ý nghĩa sức khoẻ cộng đồng	43
2.1. Thiếu dinh dưỡng protein năng lượng	44
2.2. Thiếu vitamin A và bệnh khô mắt	53

2.3. Thiếu máu dinh dưỡng	60
2.4. Thiếu iode và bệnh bướu cổ	63
2.5. Các bệnh mạn tính có liên quan dinh dưỡng	65
Kết luận	67

Phần 3

CÁC BỆNH THIẾU DINH DƯỠNG CÓ Ý NGHĨA SỨC KHOẺ CỘNG ĐỒNG VÀ CÁC BIỆN PHÁP DỰ PHÒNG

I. Suy dinh dưỡng protein – năng lượng	69
1. Đại cương về suy dinh dưỡng protein – năng lượng ở trẻ em	69
2. Phân loại suy dinh dưỡng	70
2.1. Phân loại theo lâm sàng	70
2.2. Phân loại trên cộng đồng	74
3. Đặc điểm dịch tễ và sinh thái học của suy dinh dưỡng protein–năng lượng	77
4. Các biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng protein–năng lượng	84
4.1. Chăm sóc dinh dưỡng và sức khoẻ cho bà mẹ có thai và cho con bú	85
4.2. Nuôi con bằng sữa mẹ	85
4.3. Thực hiện ăn bổ sung hợp lý	86
4.4. Đảm bảo bổ sung đầy đủ vitamin A cho trẻ em và bà mẹ sau đẻ	90
4.5. Thực hiện nuôi dưỡng tốt khi trẻ bị bệnh	91
4.6. Chăm sóc vệ sinh, phòng chống nhiễm giun	91
4.7. Tổ chức giáo dục, tư vấn dinh dưỡng tại cộng đồng và tại các gia đình, theo dõi biểu đồ phát triển	91
II. Thiếu vitamin A và bệnh khô mắt	102
1. Vài nét về lịch sử của bệnh khô mắt	102
2. Vai trò của vitamin A trong cơ thể	104
3. Ý nghĩa sức khoẻ cộng đồng	105
4. Nguyên nhân thiếu vitamin A	106
4.1. Thiếu hụt khẩu phần vitamin A ăn vào	106

4.2. Nhiễm khuẩn và ký sinh trùng	108
4.3. Suy dinh dưỡng protein-năng lượng.....	109
4.4. Các yếu tố nguy cơ liên quan tới thiếu vitamin A.....	109
5. Đánh giá tình trạng thiếu vitamin A.....	111
5.1. Đánh giá lâm sàng thiếu vitamin A và bệnh khô mắt.....	111
5.2. Đánh giá về hoá sinh.....	114
5.3. Điều tra khẩu phần	114
6. Phòng chống thiếu vitamin A và bệnh khô mắt.....	116
6.1. Tập huấn, huấn luyện, bổ túc cho cán bộ y tế	117
6.2. Truyền thông giáo dục:.....	117
6.3. Tạo nguồn thực phẩm tại gia đình,	117
6.4. Bổ sung viên nang vitamin A liều cao.....	118
6.5. Giám sát các bệnh nhiễm khuẩn	118
6.6. Tăng cường vitamin A trong một số thực phẩm.....	119
6.7. Hiệu quả của một số giải pháp can thiệp.....	119
III. Thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt	122
1. Vài nét về lịch sử	122
2. Vai trò của sắt trong cơ thể	123
3. Ý nghĩa sức khoẻ cộng đồng.....	125
4. Nguyên nhân thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt.....	126
4.1. Nhu cầu sắt.....	126
4.2. Nguồn sắt trong thức ăn.....	128
4.3. Tình trạng mắc các bệnh nhiễm khuẩn, ký sinh trùng	128
5. Đánh giá tình trạng thiếu máu thiếu sắt	129
5.1. Biểu hiện lâm sàng của thiếu máu thiếu sắt	129
5.2. Xét nghiệm chẩn đoán thiếu máu dinh dưỡng ở cộng đồng.....	129
6. Phòng chống thiếu máu thiếu sắt.....	131
6.1. Giáo dục dinh dưỡng thực hiện đa dạng hoá bữa ăn...	131
6.2. Bổ sung viên sắt	132

6.3. Phòng chống giun móc, vệ sinh môi trường	132
6.4. Tăng cường sắt cho một số thức ăn	133
6.5. Hiệu quả của các giải pháp can thiệp	133
IV. Thừa cân và béo phì	135
1. Một số khái niệm và nguy cơ của thừa cân béo phì	138
1.1. Khái niệm	138
1.2. Phương pháp đánh giá thừa cân, béo phì	138
2. Tác hại và nguy cơ của thừa cân béo phì	141
2.1. Những nguy cơ và tác hại của béo phì	141
2.2. Rối loạn nội tiết và chuyển hoá liên quan với béo phì	143
3. Hậu quả của béo phì và thừa cân ở trẻ em và thanh, thiếu niên	144
3.1. Tỷ lệ mắc bệnh tăng	144
3.2. Ảnh hưởng tâm lý xã hội	144
3.3. Các yếu tố nguy cơ bệnh tim mạch	145
3.4. Biến chứng gan	145
3.5. Các biến chứng về giải phẫu	145
3.6. Các biến chứng khác	145
4. Nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ của thừa cân, béo phì	146
4.1. Khẩu phần ăn và thói quen ăn uống	146
4.2. Hoạt động thể lực kém	147
4.3. Yếu tố di truyền	147
4.4. Yếu tố kinh tế xã hội	150
4.5. Suy dinh dưỡng thể thấp còi	150
5. Dự phòng thừa cân và béo phì	151

Phần 4

MỘT SỐ VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG HỢP LÝ Ở CÁC LỨA TUỔI

I. Dinh dưỡng và thụ thai ở phụ nữ thời kỳ mang thai và cho con bú	158
1. Dinh dưỡng và thụ thai	158