

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT
MỎ SAU SANH MỎ

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT
MỎ SAU SANH MỎ

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỖ SAU SANH MỔ



I. Vai trò của dinh dưỡng với sự lành vết thương

- Chế độ dinh dưỡng có nhiều tác động tích cực đến đáp ứng miễn dịch của cơ thể. Thiếu hụt dinh dưỡng, đặc biệt là sau phẫu thuật có thể dẫn đến đáp ứng miễn dịch kém, dễ dẫn đến nhiễm trùng hậu phẫu hơn, làm chậm lành vết thương, kéo dài thời gian nằm viện, tăng nguy cơ sử dụng kháng sinh, tăng chi phí điều trị,...
- Một số nghiên cứu cho thấy hỗ trợ dinh dưỡng sớm có cải thiện kết quả và giảm thiểu tỉ lệ biến chứng nhiễm trùng sau phẫu thuật. Đặc biệt đối với các sản phụ sau mổ lấy thai, dinh dưỡng càng đóng vai trò quan trọng trong hồi phục sau phẫu thuật và quá trình nuôi con bằng sữa mẹ.

II. Chế độ dinh dưỡng cho phụ nữ có nhiễm khuẩn vết mổ sau mổ sanh

Chế độ dinh dưỡng cho người bị nhiễm khuẩn vết mổ rất quan trọng để hỗ trợ quá trình hồi phục. Nguồn dinh dưỡng tốt nhất chính là từ thức ăn hằng ngày. Dưới đây là một số gợi ý về chế độ dinh dưỡng:

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỖ SAU SANH MỖ

1. **Tăng cường protein:**



Protein cần thiết cho sự phục hồi mô. Bạn nên tiêu thụ nhiều thực phẩm giàu protein như thịt, cá, trứng, sữa, đậu và các loại hạt.

- Thịt nạc: Thịt gà, thịt bò, thịt heo không mỡ cung cấp nhiều protein.
- Cá: Như cá hồi, cá ngừ chứa nhiều omega-3, có tác dụng chống viêm.
- Trứng: Cung cấp protein và nhiều vitamin cần thiết cho quá trình hồi phục.
- Đậu và hạt: Các loại đậu, như đậu xanh, đậu lăng, hạt chia và hạt lanh cũng là nguồn protein thực vật tốt.

2. **Chất béo lành mạnh:**

Các loại chất béo không bão hòa từ dầu oliu, quả bơ, hạt chia và cá loại hạt cũng rất cần thiết cho sức khỏe. Chứa axit béo chưa bão hòa và các chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào.

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỎ SAU SANH MỔ

3. *Vitamin và khoáng chất:*



- Vitamin C: Giúp tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ quá trình chữa lành vết thương. Các nguồn thực phẩm giàu vitamin C bao gồm cam, chanh, dâu tây, ổi, kiwi và rau xanh như cải bó xôi giúp tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ quá trình hồi phục.

- Thực phẩm giàu vitamin A: Cà rốt chứa beta-carotene, giúp tăng cường sức khỏe da và mô. Khoai lang cũng là một nguồn giàu beta-carotene và dinh dưỡng cần thiết cho quá trình lành vết thương. Thực phẩm từ động vật như gan, sữa cũng là nguồn cung cấp vitamin A.

- Kẽm: Cần thiết cho sự phục hồi của mô, kẽm có trong thịt đỏ, hải sản, đậu và hạt. Thịt đỏ như thịt bò và thịt cừu, chúng là nguồn giàu kẽm. Hải sản, đặc biệt là hào, cung cấp một lượng kẽm cao. Hạt avf đậu, ví dụ hạt bí, hạt hướng dương, và đậu là nguồn cung cấp kẽm dồi dào.

4. *Cung cấp nước:*

Đảm bảo uống đủ nước để hỗ trợ chức năng cơ thể và quá trình hồi phục. Cơ thể cần cung cấp 2-3 lít nước mỗi ngày. Hãy uống nước khi đang trong bữa ăn hay khi kết thúc bữa ăn.

5. *Tránh thực phẩm chế biến sẵn và đường*

Kiểm soát đường huyết là yếu tố rất quan trọng trong quá trình lành vết thương, đặc biệt trên những bệnh nhân đái tháo đường hay có rối loạn dung nạp đường. Những thực phẩm nhiều đường, tinh bột, hay thực phẩm chế biến sẵn có thể làm tăng quá trình viêm nhiễm và

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỖ SAU SANH MỖ

không có lợi cho quá trình hồi phục vết thương.

6. *Chia nhỏ bữa ăn*

Nếu cảm thấy chán ăn, hãy chia nhỏ các bữa ăn ra thành nhiều lần trong ngày có thể giúp bạn tiêu thụ đủ dinh dưỡng cần thiết.

III. Chăm sóc vết mổ cho phụ nữ có nhiễm khuẩn vết mổ sau mổ sanh

Chăm sóc vết thương nhiễm trùng cũng là yếu tố rất quan trọng để hỗ trợ quá trình hồi phục vết thương và ngăn ngừa các biến chứng. Dưới đây là một số bước cơ bản bạn nên thực hiện:

1. *Rửa tay sạch sẽ:*



Trước khi chăm sóc vết thương, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay để tránh lây nhiễm thêm.

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỔ SAU SANH MỔ

2. **Vệ sinh vết thương:**

Rửa nhẹ nhàng khu vực xung quanh vết thương bằng nước sạch hoặc dung dịch nước muối sinh lý (nếu có)

Sử dụng bông gòn hoặc gạc vô trùng để loại bỏ bụi bẩn và dịch tiết.

3. **Dung dịch rửa vết thương**

- Một số dung dịch rửa vết thương có hàm lượng sát trùng cao ngoài khả năng tiêu diệt vi khuẩn còn tiêu diệt cả bạch cầu và nguyên bào sợi là các yếu tố góp phần tạo nên mô mới và sự lành vết thương.

- Dung dịch nước muối sinh lý NaCl 0.9% được khuyến dùng, không gây hại cho vết thương

Povidine-iodine: giúp vết thương khô nhanh hơn, nhưng có thể gây ra vết sẹo đen và mô sẹo, có tính ăn mòn và gây tổn hại nguyên bào sợi cần thiết cho sự lành vết thương.

4. **Thay băng**

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỔ SAU SANH MỔ



- Thay băng thường xuyên (theo chỉ định bác sĩ) để giữ cho vết thương luôn sạch và khô.
- Sử dụng băng vô trùng khi băng lại vết thương.

5. **Sử dụng kháng sinh (nếu cần)**

- Nếu bác sĩ đã kê đơn kháng sinh, hãy uống đúng theo liều lượng và thời gian quy định.
- Không tự ý sử dụng thuốc kháng sinh mà chưa có sự chỉ định của bác sĩ.

6. **Quan sát dấu hiệu nhiễm trùng**

Theo dõi xem có bất kỳ dấu hiệu nào của nhiễm trùng như đỏ, sưng, nóng, đau hoặc có mủ

CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ NHIỄM TRÙNG VẾT MỔ SAU SANH MỔ

không. Nếu có, hãy liên hệ với bác sĩ ngay khi có các dấu hiệu trên.

7. Dinh dưỡng tốt

Như đã nêu ở trên, chế độ dinh dưỡng hợp lý, giàu protein, vitamin và khoáng chất sẽ hỗ trợ quá trình hồi phục.

Bs. Lê Thị Trúc Linh - Khoa Hậu sản - Hậu phẫu

Tài liệu tham khảo:

1. *Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. Geneva: World Health Organization; 2018. Web Appendix 11, Summary of a systematic review on enhanced nutritional support. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NKS536413/>*
2. *Oral nutritional supplements for preventing surgical site infections: protocol for a systematic review and meta-analysis.*