



DINH DƯỠNG TRONG NHIỄM ĐỘC THAI NGHÉN

Nhiễm độc thai nghén là hội chứng mạch thận có liên quan tới tình trạng thai nghén xuất hiện:

- Trong 14 tuần đầu: Gọi là hiện tượng bệnh lý sớm.

- Trong 14 tuần cuối: Gọi là nhiễm độc thai nghén giai đoạn cuối hay là hiện tượng bệnh lý muộn:

- + Hội chứng protein niệu
- + Hội chứng tiền sản giật và sản giật
- + Hội chứng nhau bong non



Để gây biến chứng làm chết con và nguy hiểm đến tính mạng của mẹ.

NGUYÊN NHÂN

Bệnh thường xảy ra sau một số nguyên nhân thuận lợi như:

- Chửa con so, chửa sinh đôi, những trường hợp đa ối
- Thần kinh, tâm lý: Sợ thai nghén hoặc mong muốn có con
- Mẹ có bệnh nội khoa mãn tính: Loét dạ dày, viêm thận mạn tính
- Thường gặp khi thời tiết lạnh (chuyển mùa)

TRIỆU CHỨNG

➤ **Hiện tượng bệnh lý sớm**

- Nôn nhẹ: Buồn nôn, nôn nhiều vào buổi sáng, thai phụ dễ xúc động, tính tình thay đổi, đôi khi khó thở, chuột rút, tim đập nhanh.

- Nôn nặng: Biểu hiện qua 3 thời kỳ:

- + Thời kỳ nôn mửa: Nôn liên tục, nôn ra thức ăn, ra mật xanh mật vàng, táo bón, tiểu ít, toàn trạng gầy mòn.

- + Thời kỳ suy dinh dưỡng: Do thai

phụ không ăn uống được dẫn đến suy dinh dưỡng, thể trạng gầy sút nhanh, rối loạn nước điện giải, mặt xanh xao, hốc hác, môi khô, nhiệt độ thường giảm.

- + Thời kỳ biến cố thần kinh: Thai phụ trở nên sợ sệt hoảng hốt, có khi liệt hoặc co giật, thiếu niệu hoặc vô niệu, bệnh nhân chết do gầy mòn hoặc hôn mê.



➤ **Hiện tượng bệnh lý muện**

- Phù và tăng cân bất thường
- Protein niệu (Protein niệu là hiện tượng tiểu ra protein ở một thai phụ không có tiền sử bệnh thận và không có dấu hiệu viêm trong hệ thống tiết niệu).
- Tăng huyết áp: Trong sản khoa tăng huyết là khi:

+ Huyết áp tâm thu tăng trên 30mmHg so với trước khi có thai.

+ Huyết áp tâm trương tăng trên 15mmHg so với trước khi có thai.

➤ **Cận lâm sàng:**

- Nước tiểu có Protein
- Máu: HC, BC, Creatinin tăng, Ure máu bình thường, hệ số thanh thải Ure bình thường.



DINH DƯỠNG NHIỄM ĐỘC THAI NGHÉN

➤ **Nguyên tắc dinh dưỡng**

✓ **Nhu cầu năng lượng:**

- 3 tháng đầu thai kỳ: $E = 30\text{-}35 \text{ kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày}$.
- 3 tháng giữa thai kỳ: $E = 30\text{-}35 \text{ Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày} + 300 \text{ kcal}$.
- 3 tháng cuối thai kỳ: $E = 30\text{-}35 \text{ Kcal/kg cân nặng lý tưởng/ngày} + 500 \text{ kcal}$.



✓ Glucid: 55-60%

✓ Protein: 20-25% (Chú ý: Những tháng cuối nếu có phù lượng đạm giảm, tối đa 20%).

✓ Lipid: 15-25%

✓ Tăng cường chất xơ: 20g/1000 kcal

- ✓ *Cung cấp đầy đủ vitamin và vi chất dinh dưỡng: Sắt, acid folic, Ca, Mg... (đặc biệt chú ý lượng acid folic trong 3 tháng đầu).*
- ✓ *Muối: Giảm muối: <6g/ngày (2-3g/ngày ở những tháng cuối của thai kỳ).*
- ✓ *Lượng nước hằng ngày rút bớt so với bình thường không quá 1 lít.*

➤ **LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG**

**THỰC PHẨM
NÊN DÙNG**

- Các loại gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn, bún, phở, ngũ cốc, các loại đậu...
- Các loại thực phẩm giàu đạm nguồn gốc động vật ít béo, giàu sắt và canxi như: thịt nạc, cá, tôm, cá nhỏ cả xương, cua...
- Chất béo tốt: bơ thực vật, dầu dừa, dầu oliu, dầu mè, hạnh nhân, óc chó...
- Ăn đa dạng các loại rau xanh và các loại trái cây: Đu đủ chín, chuối, cam...
- Các loại sữa ít béo và các sản phẩm chế biến từ sữa như sữa chua.

**THỰC PHẨM
KHÔNG NÊN DÙNG**

- Thực phẩm chế biến sẵn như: Đồ hộp, dưa, cà muối
- Rượu, bia, cà phê, nước uống có ga...
- Thực phẩm sống (thịt tái, trứng trần...), gỏi.
- Hạn chế phủ tạng động vật như: Tim, gan, cật... và mỡ động vật.
- Hạn chế một số gia vị cay nóng; Tiêu, gừng, ớt...
- Hạn chế các loại bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường.
- Hạn chế các món rán, quay, xào...

➤ ***Để phòng ngừa nhiễm độc thai nghén nên khám thai định kỳ và bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý để có sức khỏe cho mẹ và bé.***



***Nguồn:** Bộ Y Tế, Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng (Ban hành kèm theo Quyết định số 5517/QĐ-BYT ngày 25 tháng 12 năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Y tế), nhà xuất bản y học Hà Nội 2025.*

<https://bvnguyentriphuong.com.vn>

ĐD. Phạm Kim Hoàng - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu