



NHẬN DIỆN SỚM DẤU HIỆU SUY DINH DƯỠNG

Suy dinh dưỡng là tình trạng mất cân bằng, thiếu hụt hoặc thừa dinh dưỡng kéo dài, ảnh hưởng tiêu cực đến các chức năng cơ quan, cấu trúc cơ thể và sức khỏe tổng thể. Phát hiện sớm tình trạng này đặc biệt quan trọng trong các cơ sở y tế, vì nó tác động mạnh đến kết quả điều trị, phục hồi, chuyển hóa, sức đề kháng và nguy cơ tử vong của bệnh nhân.

Suy dinh dưỡng có các hình thái chính gồm:

- Suy dinh dưỡng thể thiếu năng lượng – protein (kwashiorkor, marasmus).
- Thiếu vi chất dinh dưỡng (vitamin, khoáng chất).
- Thừa dinh dưỡng (obesity and overnutrition).

1. Các dấu hiệu nhận biết sớm suy dinh dưỡng ở người lớn

Những biểu hiện sớm thường không đặc hiệu, dễ bị bỏ sót nếu không chú ý chủ động sàng lọc. Các dấu hiệu lâm sàng, cận lâm sàng nổi bật bao gồm:

- Sụt cân không chủ ý: Giảm 5–10% trọng lượng cơ thể trong 3–6 tháng gần đây là dấu hiệu cảnh báo hàng đầu.
- Giảm khẩu phần ăn hoặc chán ăn: Ăn uống kém, giảm cảm giác thèm ăn kéo dài trên một tuần.
- Mệt mỏi kéo dài, giảm vận động, yếu cơ, khó hồi phục sau bệnh hoặc nhiễm trùng.
- Các yếu tố nguy cơ: Có bệnh lý nền mạn tính (ung thư, suy tim, COPD, đái tháo đường...), phẫu thuật lớn, nhiễm trùng kéo dài, tuổi cao.

Các dấu hiệu thực thể phát hiện khi khám lâm sàng:

- Teo cơ: Nhận thấy rõ ở các nhóm cơ lớn như cơ tứ đầu đùi, cơ delta, mặt, bàn tay.
- Giảm mỡ dưới da, má hóp, vùng mắt trũng sâu.
- Da khô, tóc dễ gãy rụng, móng tay chân giòn dễ vỡ.
- Chậm lành vết thương, dễ nhiễm trùng.
- Niêm mạc nhợt, lưỡi đỏ hoặc bóng, viêm mép miệng – gợi ý thiếu vi chất.

2. Các dấu hiệu nhận biết sớm suy dinh dưỡng ở trẻ em

Ở đối tượng trẻ em, cần nhận biết đặc biệt sớm các biểu hiện:

- Chậm tăng cân hoặc giảm cân, chiều cao tăng chậm so với chuẩn phát triển.
- Các chỉ số vòng cánh tay giảm (<13 cm với trẻ 1–5 tuổi).
- Chậm phát triển vận động, ít hoạt động, mệt mỏi, hay quấy khóc.
- Biểu hiện thực thể điển hình: Da nhão, bụng chướng, cơ nhão, tóc thưa mềm, móng tay chân mềm dễ gãy.
- Rối loạn hành vi: Buồn bực, giảm chú ý, ít vui chơi.

3. Công cụ sàng lọc dinh dưỡng

Tên công cụ	Đối tượng	Nguyên lý, nội dung chính
NRS-2002	Người lớn	Sàng lọc nguy cơ dựa trên cân nặng, khẩu phần ăn, bệnh nặng
MUST	Người lớn	Đánh giá theo BMI, sụt cân, yếu tố tác động ăn uống
MNA/MNA-sf	Người cao tuổi	Bộ câu hỏi về nhập khẩu phần, chỉ số nhân trắc, tổng quan lâm sàng
GLIM	Người lớn	Tiêu chuẩn chẩn đoán gồm sàng lọc, nhân trắc, lâm sàng, bệnh nền
STRONG	Trẻ em	Đánh giá nguy cơ dựa trên tiền sử bệnh, khẩu phần và tình trạng chung
STAMP	Trẻ em	Sàng lọc theo bệnh nền, khẩu phần ăn và đánh giá dinh dưỡng lâm sàng
PYMS	Trẻ em	Tiêu chí về thay đổi trọng lượng, khẩu phần, bệnh nền
PNST	Trẻ em	4 câu hỏi đơn giản về cân nặng, tăng trưởng, bệnh nguy cơ
SGNA (Pediatric)	Trẻ em	Đánh giá chủ quan toàn diện lâm sàng + tiền sử dinh dưỡng
WHO Growth chart	Trẻ em	Biểu đồ tăng trưởng, so sánh chuẩn cân nặng, chiều cao, BMI

Việc theo dõi và đánh giá tình trạng dinh dưỡng thường xuyên giúp nhận diện và phát hiện sớm các dấu hiệu suy dinh dưỡng, từ đó có kế hoạch can thiệp sớm giúp điều trị hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

1. Cederholm T, Bosaeus I, Barazzoni R, et al. Diagnostic criteria for malnutrition - An ESPEN Consensus Statement. Clin Nutr. 2015;34(3):335-340. doi:10.1016/j.clnu.2015.03.001
2. WHO. Malnutrition: Fact sheets <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
3. Kesari A, Noel JY. Nutritional Assessment. [Updated 2023 Apr 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580496/>

BS. Bùi Thiên Tâm – Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện đa khoa Bạc Liêu