

Số: /BTT-TTYT

Nho Quan, ngày tháng 6 năm 2021

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Dinh dưỡng cho người sau tiêm vắc xin phòng COVID-19

Thưa toàn thể nhân dân!

Biến chủng mới của virus SARS-CoV-2 ở Ấn Độ có tốc độ lây rất nhanh thời gian phát bệnh rút ngắn đến 24h. Thực tế hiện nay, qua 1 vài ngày tiếp xúc gần, các ca F1, F2 nhanh chóng trở thành ca F0. Trong nước xuất hiện các ổ dịch lớn tốc độ lây lan nhanh như: ở Bắc Giang, Bắc Ninh, Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh... và đã lây lan trên 40 tỉnh, thành phố trong cả nước, xuất hiện các chủng vi rút mới có tốc độ lây lan nhanh và nguy hiểm.

Hiện nay trên thế giới, vắc xin đang là giải pháp hữu hiệu để đẩy lùi dịch bệnh. Tuy nhiên, giải pháp này có tuyệt đối không? Tác dụng và các phản ứng cơ thể trước vắc xin sẽ như thế nào? Tiêm vaccine rồi có cần duy trì ý thức 5K nữa không... là những thông tin cần được hiểu đúng. Dịch bệnh được ngăn chặn hay không sẽ phụ thuộc rất nhiều vào ý thức và kiến thức để tự bảo vệ bản thân của mỗi cá nhân.

Khi tiêm vắc xin, tùy theo cơ địa của từng người mà có các phản ứng ở mức độ khác nhau như sốt nhẹ, đau mỏi khắp người, đau sưng tại chỗ tiêm,...các triệu chứng sẽ thuyên giảm và khỏi hoàn toàn sau 1-2 ngày. Để giảm bớt tình trạng này thì ngoài chế độ chăm sóc, theo dõi, chúng ta cần chú ý bổ sung đầy đủ dinh dưỡng để cơ thể nhanh phục hồi, khỏe mạnh.

Bổ sung nước cho cơ thể:

Nhu cầu nước hàng ngày: mỗi ngày, người trưởng thành cần khoảng 2.500 ml/ngày, trong đó nước uống bổ sung khoảng 1,2 – 1,4 lít/ngày (tương đương 6 - 7 cốc nước/ngày), còn lại nước đưa vào cơ thể dưới dạng thức ăn và đồ uống. Nhu cầu nước hàng ngày của cơ thể còn tùy theo thời tiết, điều kiện sinh hoạt, tình trạng lao động, tình trạng sinh lý,...Người càng cao tuổi lượng nước trong cơ thể càng ít, với người trên 55 tuổi nước chỉ chiếm 50% trọng lượng.

Sau khi tiêm vắc xin, thường có các dấu hiệu đau sốt, vì thế việc bổ sung nước cho cơ thể là việc rất cần thiết, nhất là vào những ngày nắng nóng. Các loại nước hoa quả có thể uống bổ sung như nước chanh, nước cam, nước bưởi ép ... để cung cấp lượng vitamin C, A cần thiết cho cơ thể.

Chế độ ăn giàu vi chất dinh dưỡng:

Một chế độ dinh dưỡng tốt cung cấp đủ cho nhu cầu cơ thể các chất dinh dưỡng và cân đối về tỷ lệ các chất dinh dưỡng. Đồng thời để tăng sức đề kháng

cho cơ thể, chế độ ăn hàng ngày cần bổ sung các loại thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng từ nguồn động vật và thực vật.

Ăn đủ nhu cầu, ăn đa dạng, phối hợp từ 15-20 loại thực phẩm và thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm trong ngày. Khẩu phần ăn hàng ngày nên có sự phối hợp ở tỷ lệ cân đối giữa nguồn chất đạm động vật và thực vật (thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, hải sản,... đậu, đỗ...). Tăng cường ăn vùng lạc, đậu đỗ, rau xanh và hoa quả chín. Một chế độ ăn đảm bảo đủ nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng như: Năng lượng từ ngũ cốc chỉ nên chiếm 55-65 % tổng năng lượng khẩu phần, phần còn lại do chất béo cung cấp chiếm 20-25% và 15-20% là từ chất đạm.

Rau xanh và quả chín: Rau quả là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ. Vitamin và chất khoáng có vai trò rất quan trọng trong đề kháng và miễn dịch cơ thể, nếu thiếu làm giảm sức đề kháng và miễn dịch chống lại các virus, vi khuẩn gây bệnh. Các vitamin và khoáng chất giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch gồm: vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E và chất khoáng như sắt, kẽm, selen,... Theo khuyến nghị về rau xanh và hoa quả chín, thì lượng rau xanh từ 200-300g/người/ngày, quả chín từ 100-200g/người/ngày.

Cách xử trí một số phản ứng thông thường

Sốt nhẹ: Sốt là phản ứng phổ biến nhất sau khi tiêm vaccine COVID-19. Đây là cách cơ thể phản ứng với thuốc và thường tự khỏi sau 1-2 ngày sau khi tiêm. Tuy nhiên cũng có một vài trường hợp có thể sốt đau, có thể sử dụng thuốc hạ sốt chống viêm, nếu sốt không giảm (trên 39 độ C), liên hệ ngay với cơ sở y tế để được tư vấn kịp thời.

Vết tiêm bị sưng đỏ, đau: Vấn đề này có thể tồn tại đến vài ngày nhưng đây hoàn toàn là phản ứng bình thường và sẽ tự khỏi, không đáng ngại. Có thể dùng phương pháp chườm lạnh ở chỗ tiêm để giảm đau.

Dị ứng: Sau khi tiêm, người có thể nổi các vết ban mề đay hoặc ngứa toàn thân... Thông thường, các biểu hiện dị ứng này sẽ tự khỏi sau vài ngày, nhưng nếu trong người khó chịu thì phải dùng thuốc chống dị ứng với sự tư vấn của cán bộ y tế.

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) nhấn mạnh và khuyến cáo: Cùng với **vaccine COVID-19**, người dân hãy tiếp tục thực hiện tốt thông điệp 5K của Bộ Y tế để bảo vệ sức khỏe và cứu sinh mạng./.

(Phát thanh ngày 02 lần)

Nơi nhận:

- Trung tâm Văn hóa – TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT-HIV/AIDS;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Hoàng Anh Tuấn

