**SUY DINH DƯỠNG Ở TRẺ EM**

Suy dinh dưỡng là thuật ngữ để chỉ những trẻ không đủ cân nặng tiêu chuẩn so với chiều cao và có thể trạng gầy yếu.

Suy dinh dưỡng do thiếu protein- nǎng lượng (thường gọi là suy dinh dưỡng) là tình trạng thiếu dinh dưỡng quan trọng và phổ biến ở trẻ em nước ta. Biểu hiện của suy dinh dưỡng là trẻ chậm lớn và thường hay mắc bệnh nhiễm khuẩn như tiêu chảy và viêm đường hô hấp, trẻ bị giảm khả nǎng học tập, nǎng suất lao động kém khi trưởng thành.

Suy dinh dưỡng trong những năm đầu đời ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển bình thường của trẻ. Nhiều nghiên cứu đã xác định rõ mối liên quan giữa tình trạng dinh dưỡng khi còn nhỏ đến sự phát triển thể chất, tinh thần, khả năng lao động và nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như tim mạch, huyết áp, ung thư sau này.

Hậu quả trước mắt là trẻ em dễ bị suy dinh dưỡng, luôn bị đe dọa bởi bệnh tật và tử vong. Nếu thoát khỏi suy dinh dưỡng thì tương lai của những trẻ này cũng sẽ vẫn bị đe dọa do không thể phát huy hết tiềm năng phát triển về tầm vóc thể lực cũng như trí tuệ, dẫn đến học vấn thấp, khả năng lao động cống hiến cho gia đình và xã hội sẽ giảm, đồng thời lại có nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính không lây khi trưởng thành và có thể ảnh hưởng tới thế hệ sau.

Tại Việt Nam, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ dưới 5 tuổi được đánh giá là đã giảm nhanh và bền vững trong những năm qua, kiến thức thực hành dinh dưỡng của người dân ngày càng được nâng lên, tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng ngày càng được cải thiện. Kết quả đó là sự đóng góp của các Chương trình phòng chống suy dinh dưỡng (Dự án Cải thiện tình trạng dinh dưỡng trẻ em),  chương trình bổ sung vitamin A, phòng chống thiếu máu do thiếu sắt đã được triển khai trên toàn quốc

Tuy vậy, các thể suy dinh dưỡng này cũng có ý nghĩa quan trọng vì đứa trẻ dễ mắc bệnh, tǎng nguy cơ tử vong và thường kèm theo thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng.

Đáng chú ý là trẻ bị suy dinh dưỡng thể nhẹ và vừa ít được người mẹ, các thành viên khác trong gia đình chú ý tới vì trẻ vẫn bình thường. ở một cộng đồng (xóm, làng, xã) có nhiều trẻ suy dinh dưỡng, ta càng khó nhận biết được vì chúng đều "nhỏ bé" như nhau. Do đó, suy dinh dưỡng trẻ em cần được sự quan tâm của mọi người.

**I.Nguyên nhân**

Do nuôi dưỡng kém, như mẹ không có sữa hoặc thiếu sữa, phải nuôi sữa ngoài… Cho trẻ ăn dặm quá sớm (dưới 4 tháng) và cho ăn không đủ chất dinh dưỡng, cai sữa cho trẻ quá sớm (dưới 1 năm)

Tình trạng ăn kiêng, bắt trẻ ăn cháo muối, hoặc ăn bột, ăn cháo với nước mắm, mì chính kéo dài trong và sau các đợt bị tiêu chảy của nhiều bà mẹ cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng gây suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ.

Ngoài ra phải kể đến những bệnh nhiễm khuẩn như sởi, ho gà, viêm phổi, lao, hội chứng lỵ làm cơ thể trẻ suy yếu, biếng ăn, rối loạn tiêu hóa kéo dài cũng làm trẻ bị suy dinh dưỡng.

Người mẹ bị suy dinh dưỡng: Người mẹ trước và trong khi mang thai ǎn uống không đầy đủ dẫn đến bị suy dinh dưỡng và có thể đẻ ra đưa con nhẹ cân, còi cọc. Đứa trẻ bị suy dinh dưỡng từ trong bào thai sẽ dễ bị suy dinh dưỡng sau này. Người mẹ bị suy dinh dưỡng, ǎn uống kém trong những tháng đầu sau đẻ dễ bị thiếu sữa hoặc mất sữa, do đó đứa con dễ bị suy dinh dưỡng.

**II. Triệu chứng**

Bé chậm tăng cân, đứng cân hoặc sụt cân. Bên cạnh đó trẻ suy dinh dưỡng thường biếng ăn, ăn ít, môi xanh, niêm mạc mắt nhợt nhạt.

Trẻ hay buồn bực, quấy khóc, ít vui chơi, kém linh hoạt. Các bắp thịt mềm nhão, bụng to dần. Trẻ chậm phát triển vận động: chậm biết lẫy, ngồi, bò, đi, đứng.

Theo dõi cân nặng hàng tháng là cách tốt nhất để nhận ra đứa trẻ bị suy dinh dưỡng hay không. Trẻ bị suy dinh dưỡng khi không tǎng cân, nhẹ cân hơn đứa trẻ bình thường cùng tuổi.

**III. Phòng chống Suy dinh dưỡng ở trẻ em:**

Để cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ nói riêng và đảm bảo dinh dưỡng cho người dân nói chung, các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo: “Bữa ăn cần đa dạng từ nhiều loại thực phẩm, thay đổi cách chế biến đa dạng đảm bảo đủ dinh dưỡng, hợp lý và an toàn cho sức khỏe. Các gia đình hãy phát triển vườn - ao - chuồng để tăng thu nhập, tạo nguồn thực phẩm sạch, an toàn, giàu dinh dưỡng".

Trong thời gian mang thai, người mẹ cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý để cuối thai kỳ phải tăng ít nhất 8 – 10kg; tránh bị lây nhiễm các bệnh cấp tính nhất là các bệnh do virus gây ra.

Những trẻ dễ bị suy dinh dưỡng là những trẻ sinh non, sinh nhẹ cân (<2500g) hoặc trẻ không được bú sữa mẹ hoặc không bú đủ sữa. Vì thế, trong 6 tháng đầu thì sữa mẹ luôn là thức ăn tốt nhất nhưng nếu thiếu sữa hay mất sữa thì cần dùng các sản phẩm sữa thay thế phù hợp với lứa tuổi.

Trẻ nằm trong độ tuổi từ 6 – 12 tháng cũng có nguy cơ bị suy dinh dưỡng, do đây là thời kỳ có nhu cầu dinh dưỡng cao, rất cần cho sự thích ứng với môi trường. Trong thời kỳ này, ngoài bú mẹ, trẻ cần được bổ sung bên bột. Chế độ dinh dưỡng trong một bữa ăn của trẻ phải đầy đủ các thành phần tinh bột, đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

Bên cạnh đó, cha mẹ cần theo dõi biểu đồ tăng trưởng của trẻ để phát hiện sớm trẻ suy dinh dưỡng và kịp thời điều chỉnh chế độ dinh dưỡng.

Những trẻ hiện đang mắc các bệnh nhiễm khuẩn như: [bệnh sởi](http://tuelinh.vn/tag/benh-soi), tiêu chảy hay viêm đuờng hô hấp cũng nằm trong nhóm mắc [bệnh suy dinh dưỡng](http://tuelinh.vn/tag/benh-suy-dinh-duong) cao, cần có một chế độ chăm sóc đặc biệt dành cho trẻ. Khi trẻ bị tiêu chảy, nhất thiết không bắt trẻ kiêng ăn, khi trẻ sốt cao nên cho uống nhiều nước và cho ăn thức ăn lỏng.

**8 Biện pháp phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em tại gia đình**:

Muốn phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em, cần có sự hiểu biết, chủ động và thay đổi thực hành của mỗi gia đình. Do đó, chương trình phòng chống suy dinh dưỡng lấy gia đình là đối tượng thực hiện công tác chǎm sóc dinh dưỡng cho trẻ em bằng cách hưởng ứng và thực hiện 8 nội dung cụ thể sau đây:

1.Chǎm sóc ǎn uống của phụ nữ có thai để đạt mức tǎng cân 10-12 cân trong thời gian có thai. Khám thai ít nhất 3 lần, tiêm đủ 2 mũi phòng uốn ván.

2.Cho trẻ bú sớm trong nửa giờ đầu sau khi sinh, bú hoàn toàn sữa mẹ trong 4 tháng đầu và tiếp tục cho bú đến 18-24 tháng.

3.Cho trẻ ǎn bổ sung (ǎn sam, dặm) từ tháng thứ 5. Tô màu đĩa bột, tǎng thêm chất béo (dầu, mỡ, lạc, vừng). ǎn nhiều bữa.

4.Thực hiện phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng: Phụ nữ có thai uống viên sắt/ acid folic hàng ngày. Trẻ em 6-36 tháng uống vitamin A liều cao 2 lần một nǎm. Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn (tiêu chảy, viêm đường hô hấp). Thực hiện tiêm phòng đầy đủ. Chǎm sóc và nuôi dưỡng hợp lý trẻ bị bệnh.

5. Hướng dẫn, vận động, khuyến khích người dân chủ động phát triển vườn - ao - chuồng gia đình gắn liền với ý thức giữ gìn bảo vệ môi trường và phát triển bền vững; để có thêm thực phẩm cải thiện bữa ǎn gia đình.

6. Phấn đấu bữa ǎn nào cũng có đủ 4 món cân đối. Ngoài cơm (cung cấp nǎng lượng), cần có đủ 3 món nữa là: rau quả (cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ); đậu phụ, vừng lạc, cá, thịt, trứng (cung cấp chất đạm, béo) và cung cấp nước và các chất dinh dưỡng bổ sung giúp ǎn ngon miệng.

7.Thực hiện vệ sinh môi trường, dùng nguồn nước sạch, tẩy giun theo định kỳ, rửa tay trước khi ǎn và sau khi đi đại tiểu tiện. Đảm bảo vệ sinh thực phẩm, thức ǎn không là nguồn gây bệnh.

8.Thực hiện gia đình hạnh phúc, có nếp sống vǎn hoá, nǎng động, lành mạnh. Có biểu đồ tǎng trưởng để theo dõi sức khoẻ của trẻ. Không có trẻ suy dinh dưỡng, không sinh con thứ ba.

Nâng cao kiến thức, thực hành dinh dưỡng cho người dân trong việc lựa chọn, chế biến và sử dụng đa dạng nguồn thực phẩm an toàn, sẵn có tại gia đình, địa phương, tổ chức bữa ăn gia đình đảm bảo đủ dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm, dinh dưỡng lành mạnh và tăng cường hoạt động thể lực phòng chống thừa cân béo phì...;

***Gia đình và xã hội hãy chung tay xóa đói, giảm nghèo, cải thiện tình trạng dinh dưỡng, góp phần nâng cao thể lực và tầm vóc cho người Việt Nam.***

***Nguyễn Văn Minh***

***Tổ Truyền thông – GDSK Trung tâm y tế Đạ Tẻh***