



ĐẨY LÙI BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM CÙNG NGƯỜI CAO TUỔI

2023

Ấn phẩm được in trong khuôn khổ dự án VIE688 (SUNI-SEA)

“Phát triển và mở rộng can thiệp phòng chống bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam”

Được tài trợ bởi Liên minh Châu Âu



Nội dung của ấn phẩm này là trách nhiệm duy nhất của dự án VIE688 và không nhất thiết phản ánh quan điểm của Liên minh Châu Âu



2023

Nguyên tắc dinh dưỡng cho người cao tuổi (phần 1)

- Ăn đủ nhu cầu và cân đối các chất dinh dưỡng
- Nên có món canh trong bữa ăn
- Chế biến thức ăn dễ tiêu hóa, hợp khẩu vị, sở thích và khả năng nhai nuốt
- Ưu tiên chế biến các món hấp, luộc thay thế món rán, nướng
- Khi ăn nên ăn chậm, nhai kỹ
- Nếu không thể ăn đủ lượng thực phẩm cần thiết, nên uống thêm sữa bổ sung dinh dưỡng từ 1-2 cốc mỗi ngày

THÁNG 01

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
						1 10/12
2 11	3 12	4 13	5 14	6 15	7 16	8 17
9 18	10 19	11 20	12 21	13 22	14 23	15 24
16 25	17 26	18 27	19 28	20 29	21 30	22 1/1
23 2	24 3	25 4	26 5	27 6	28 7	29 8
30 9	31 10					

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



Đã hoặc đang sử dụng...
 2d. Không
 0d. Có
 Câu 7: Ông/bà đã từng được chẩn đoán đường huyết cao bao giờ chưa? (VD: trong 1 lần khám sức khỏe hay trong thai kỳ?)
 0d. Chưa bao giờ
 5d. Đã từng

Câu 8: Trong gia đình của ông/bà, có ai đã từng được chẩn đoán đái tháo đường chưa? (kể cả tốp 0d. Không ai cả
 3d. Có (ông bà, cô chú, hoặc anh chị em họ)
 5d. Có (bố mẹ, anh chị em ruột, hoặc con cái)

Điểm	Nguy cơ	Nguy cơ phát triển bệnh	Lưu ý
< 7	THẤP	1/100 người có nguy cơ phát triển bệnh	Điều chỉnh chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng, rèn luyện sức khỏe phù hợp.
7 - 11	TĂNG NHẸ	1/25 người có nguy cơ phát triển bệnh	Đến thăm khám tại cơ sở y tế khi có dấu hiệu bất thường
12 - 14	TRUNG BÌNH	1/6 người có nguy cơ phát triển bệnh	
15 - 20	CAO	1/3 người có nguy cơ phát triển bệnh	Đến thăm khám tại cơ sở y tế
> 20	RẤT CAO	1/2 người có nguy cơ phát triển bệnh	Khi đã được chẩn đoán bệnh, cần tuân thủ nghiêm ngặt theo điều trị của bác sĩ

2023

Nguyên tắc dinh dưỡng cho người cao tuổi (phần 2)

- Thay đổi thực đơn thường xuyên, chia nhiều bữa nhỏ trong ngày
- Không bỏ bữa
- Không ăn quá no, đặc biệt là vào buổi tối
- Chọn thực phẩm phù hợp theo tình trạng bệnh lý
- Sau khi ăn nên ngồi tại chỗ hoặc đi lại nhẹ nhàng trong vòng 30 phút để giúp dạ dày nhào trộn thức ăn, dễ tiêu hóa hơn
- Tạo không khí vui vẻ, thoải mái khi ăn

THÁNG 02

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
		1 ^{11/1}	2 ¹²	3 ¹³	4 ¹⁴	5 ¹⁵
6 ¹⁶	7 ¹⁷	8 ¹⁸	9 ¹⁹	10 ²⁰	11 ²¹	12 ²²
13 ²³	14 ²⁴	15 ²⁵	16 ²⁶	17 ²⁷	18 ²⁸	19 ²⁹
20 ^{1/2}	21 ²	22 ³	23 ⁴	24 ⁵	25 ⁶	26 ⁷
27 ⁸	28 ⁹					

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam
 Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên,
 quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam
 Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc,
 quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotuoivn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Dinh dưỡng hợp lý (phần 1)

➤ **Giảm muối, đồ cay và mỡ động vật**

- Muối: Ăn dưới 5 g (1 thìa cà phê) muối/ngày (1 thìa cà phê muối = 1,5 thìa cà phê bột canh = 2,5 thìa cà phê nước mắm)
- Hạn chế ăn dưa cà muối, các món kho, rim, các loại nước sốt, nước chấm mặn, các món cay nóng
- **Uống đủ nước:** 8 - 10 cốc nước/ngày (khoảng 1,5 lít - 2 lít nước/ngày)

➤ **Hạn chế ăn mỡ động vật**

- Ăn khoảng 20 g - 25 g (4 - 5 thìa cà phê) chất béo/ngày
- Hạn chế tối đa mỡ động vật, đồ chiên rán. Thay thế bằng các loại dầu thực vật, các loại hạt: lạc, điều, ...
- **Chất đạm**
- Chất đạm: ăn khoảng 100 g/ngày (cho người nặng khoảng 50 kg- 55 kg)
- Nên ăn cá, đạm thực vật như nấm, đậu nành, ...
- Hạn chế ăn nội tạng động vật, các sản phẩm chế biến từ động vật (giò, chả, đồ ăn nhanh)
- Hạn chế các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt heo, thịt dê,

THÁNG 03

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
		1 10/2	2 11	3 12	4 13	5 14
6 15	7 16	8 17	9 18	10 19	11 20	12 21
13 22	14 23	15 24	16 25	17 26	18 27	19 28
20 29	21 30	22 1/2	23 2	24 3	25 4	26 5
27 6	28 7	29 8	30 9	31 10		

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Dinh dưỡng hợp lý (phần 2)

➤ Vitamin và khoáng chất

- Ăn khoảng 400 g – 500 g rau củ quả/ngày
- Ăn các loại rau xanh còn tươi và trái cây ít ngọt như: ổi, bưởi, táo, dưa hấu, ...
- Quả chín nên ăn dạng miếng/múi để tăng cường chất xơ
- **Sữa không đường:** 1 cốc sữa không đường 250 ml/ngày

➤ Đường, chất bột

- Ăn dưới 25 g (5 thìa cà phê) đường/ngày
- Hạn chế các loại đường, thức ăn có hàm lượng đường cao (bánh, kẹo, nước ngọt, ...)
- Ăn khoảng 250 g – 300 g chất bột/ngày (mỗi bữa 2 lưng bát cơm)
- Nên sử dụng các loại chất bột dưới dạng hạt và củ
- Nên dùng thực phẩm giàu chất xơ (gạo lứt, miến dong, ...)

THÁNG 04

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
					1 ^{11/2}	2 ¹²
3 ¹³	4 ¹⁴	5 ¹⁵	6 ¹⁶	7 ¹⁷	8 ¹⁸	9 ¹⁹
10 ²⁰	11 ²¹	12 ²²	13 ²³	14 ²⁴	15 ²⁵	16 ²⁶
17 ²⁷	18 ²⁸	19 ²⁹	20 ^{1/3}	21 ²	22 ³	23 ⁴
24 ⁵	25 ⁶	26 ⁷	27 ⁸	28 ⁹	29 ¹⁰	30 ¹¹

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotuoivn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Vận động thể lực hàng ngày và duy trì cân nặng, vòng bụng phù hợp

- Nên vận động thể lực ít nhất 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần (đi bộ nhanh, đạp xe, tập dưỡng sinh, ...)
- Duy trì cân nặng và vòng bụng phù hợp:
 - Chỉ số khối cơ thể (BMI): 18,5 – 23,0
 - Vòng bụng: nam < 90 cm, nữ < 80 cm

THÁNG 05

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
1 ^{12/3}	2 ¹³	3 ¹⁴	4 ¹⁵	5 ¹⁶	6 ¹⁷	7 ¹⁸
8 ¹⁹	9 ²⁰	10 ²¹	11 ²²	12 ²³	13 ²⁴	14 ²⁵
15 ²⁶	16 ²⁷	17 ²⁸	18 ²⁹	19 ^{1/4}	20 ²	21 ³
22 ⁴	23 ⁵	24 ⁶	25 ⁷	26 ⁸	27 ⁹	28 ¹⁰
29 ¹¹	30 ¹²	31 ¹³				

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotuai.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 432 474 145

[/HelpAgeVietnam](https://www.facebook.com/HelpAgeVietnam)

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

- Không hút thuốc lá, thuốc lào
- Tránh lạm dụng rượu bia

Nam không quá 2 đơn vị cồn/ngày, nữ không quá 1 đơn vị cồn/ngày
 (1 đơn vị cồn = ¼ chai/lon bia 330 ml (5%) hoặc 1 cốc bia hơi 330 ml hoặc 1 ly rượu vang 100 ml (13,5%) hoặc 1 chén rượu mạnh 30 ml (40%))

THÁNG 06

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
			1 _{14/4}	2 ₁₅	3 ₁₆	4 ₁₇
5 ₁₈	6 ₁₉	7 ₂₀	8 ₂₁	9 ₂₂	10 ₂₃	11 ₂₄
12 ₂₅	13 ₂₆	14 ₂₇	15 ₂₈	16 ₂₉	17 ₃₀	18 _{1/5}
19 ₂	20 ₃	21 ₄	22 ₅	23 ₆	24 ₇	25 ₈
26 ₉	27 ₁₀	28 ₁₁	29 ₁₂	30 ₁₃		

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Tự chăm sóc bản thân

- Khám sức khỏe định kỳ ít nhất 2 lần/năm
- Uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ khi có bệnh
- Tham gia các buổi truyền thông để có thêm kiến thức bổ ích
- Giữ tinh thần thoải mái bằng cách:
 - Suy nghĩ tích cực, thư giãn
 - Ngủ đủ giấc (khoảng 6 - 8 tiếng/ngày)
 - Tham gia các hoạt động xã hội

THÁNG 07

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
					1 14/5	2 15
3 16	4 17	5 18	6 19	7 20	8 21	9 22
10 23	11 24	12 25	13 26	14 27	15 28	16 29
17 30	18 1/6	19 2	20 3	21 4	22 5	23 6
24 7	25 8	26 9	27 10	28 11	29 12	30 13
31 14						

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Nếu mắc bệnh tăng huyết áp

- Cần theo dõi huyết áp thường xuyên, nếu có dấu hiệu bất thường cần đi khám ngay
- Uống thuốc đúng giờ, đúng liều theo đơn của bác sĩ và không tự ý bỏ thuốc
- Quản lý căng thẳng
- Thực hành thở chậm, thở sâu

THÁNG 08

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
	1 _{15/6}	2 ₁₆	3 ₁₇	4 ₁₈	5 ₁₉	6 ₂₀
7 ₂₁	8 ₂₂	9 ₂₃	10 ₂₄	11 ₂₅	12 ₂₆	13 ₂₇
14 ₂₈	15 ₂₉	16 _{1/7}	17 ₂	18 ₃	19 ₄	20 ₅
21 ₆	22 ₇	23 ₈	24 ₉	25 ₁₀	26 ₁₁	27 ₁₂
28 ₁₃	29 ₁₄	30 ₁₅	31 ₁₆			

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Một số lưu ý khi đo huyết áp

- Nơi đo huyết áp: yên tĩnh, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông
- Trước khi đo huyết áp: đảm bảo người được đo nghỉ ngơi khoảng 5-10 phút
- Không đo huyết áp ngay sau khi tắm, uống rượu bia, tập thể dục, lao động mệt, đi dưới trời nắng về
- Nên đo huyết áp ít nhất 2 lần, mỗi lần cách nhau ít nhất 1-2 phút
- Nếu số đo huyết áp 2 lần chênh nhau trên 10 mmHg cần đo lại một vài lần sau khi đã nghỉ trên 5 phút
- Nếu số đo huyết áp 2 lần chênh nhau từ 10 mmHg trở xuống, giá trị ghi nhận là số trung bình của 2 lần đo
- Sau khi có kết quả đo, đối chiếu vào bảng phân nhóm huyết áp để xác định huyết áp của mình thuộc nhóm nào

THÁNG 09

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
				1 ^{17/7}	2 ¹⁸	3 ¹⁹
4 ²⁰	5 ²¹	6 ²²	7 ²³	8 ²⁴	9 ²⁵	10 ²⁶
11 ²⁷	12 ²⁸	13 ²⁹	14 ³⁰	15 ^{1/8}	16 ²	17 ³
18 ⁴	19 ⁵	20 ⁶	21 ⁷	22 ⁸	23 ⁹	24 ¹⁰
25 ¹¹	26 ¹²	27 ¹³	28 ¹⁴	29 ¹⁵	30 ¹⁶	

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 432 474 145

[/HelpAgeVietnam](https://www.facebook.com/HelpAgeVietnam)

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Nếu đã mắc bệnh đái tháo đường, cần tuân thủ điều trị nghiêm ngặt

- *Làm theo hướng dẫn của cán bộ y tế để kiểm soát và dự phòng các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra*
- *Kiểm tra mắt và răng thường xuyên theo khuyến cáo của bác sĩ nhãn khoa và nha khoa (6-12 tháng/lần)*
- *Kiểm tra bàn chân mỗi ngày và nếu thấy có vấn đề hoặc chân thương, hãy đến gặp nhân viên y tế*
- *Kiểm soát huyết áp: khi mắc bệnh đái tháo đường, người bệnh sẽ dễ mắc bệnh tăng huyết áp, vì vậy cần đo huyết áp thường xuyên để phát hiện sớm và điều trị kịp thời*

THÁNG 10

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
						1 17/8
2 18	3 19	4 20	5 21	6 22	7 23	8 24
9 25	10 26	11 27	12 28	13 29	14 30	15 1/9
16 2	17 3	18 4	19 5	20 6	21 7	22 8
23 9	24 10	25 11	26 12	27 13	28 14	29 15
30 16	31 17					

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Chăm sóc bàn chân cho người bệnh đái tháo đường

➤ **Vệ sinh bàn chân sạch sẽ:**

- Sử dụng xà phòng và nước ấm để rửa chân mỗi ngày, chú ý lau thật khô, nhẹ nhàng, không cọ xát mạnh
- Hạn chế rửa vết thương bằng oxy già trừ trường hợp được bác sĩ chỉ định
- Nếu da quá khô có thể sử dụng các loại kem giữ ẩm da, đặc biệt chú ý vùng gót chân, không thoa vào kẽ chân
- Tuyệt đối không tự ý cắt, loại bỏ các đốm đen hoại tử

- Nếu phát hiện vết loét bàn chân có chảy máu, nhiễm trùng, xuất hiện mủ hoặc đốm đen hoại tử, người bệnh cần đi khám ngay

➤ **Bảo vệ đôi chân với giày và tất:**

- Luôn mang giày dép để bảo vệ chân khỏi các vật sắc nhọn
- Tránh mang giày quá chật để gây phỏng rộp ở da, luôn mang tất khi mang giày để tránh phỏng chân

THÁNG 11

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
		1 _{18/9}	2 ₁₉	3 ₂₀	4 ₂₁	5 ₂₂
6 ₂₃	7 ₂₄	8 ₂₅	9 ₂₆	10 ₂₇	11 ₂₈	12 ₂₉
13 _{1/10}	14 ₂	15 ₃	16 ₄	17 ₅	18 ₆	19 ₇
20 ₈	21 ₉	22 ₁₀	23 ₁₁	24 ₁₂	25 ₁₃	26 ₁₄
27 ₁₅	28 ₁₆	29 ₁₇	30 ₁₈			

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org



2023

Xử trí khi có biểu hiện hạ đường huyết

- *Biểu hiện: yếu ớt, run rẩy, ra nhiều mồ hôi, tim đập nhanh, đói, nhìn mờ, đau đầu, chóng mặt, ...*
- *Cách xử trí:*
 - *Ăn ngay một viên kẹo ngọt, một cái bánh hoặc hoa quả có sẵn*
 - *Nếu không đỡ cần tối thiểu 15g đường (dùng 3 miếng đường hoặc 3 thìa cà phê đường pha trong 100ml nước và uống)*
- Lưu ý: Người bệnh nên luôn mang theo đường, bánh, kẹo hoặc các đồ ngọt khác*
- *Sau khi xử trí ban đầu, cần đưa người bệnh tới bệnh viện để xử trí nâng cao*

THÁNG 12

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ nhật
				1 _{19/10}	2 ₂₀	3 ₂₁
4 ₂₂	5 ₂₃	6 ₂₄	7 ₂₅	8 ₂₆	9 ₂₇	10 ₂₈
11 ₂₉	12 ₃₀	13 _{1/11}	14 ₂	15 ₃	16 ₄	17 ₅
18 ₆	19 ₇	20 ₈	21 ₉	22 ₁₀	23 ₁₁	24 ₁₂
25 ₁₃	26 ₁₄	27 ₁₅	28 ₁₆	29 ₁₇	30 ₁₈	31 ₁₉

Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam

Số 12 Lê Hồng Phong, phường Điện Biên, quận Ba Đình, Hà Nội

Tổ chức HelpAge International tại Việt Nam

Số 20, K80C, ngõ 376 Đường Bưởi, phường Vĩnh Phúc, quận Ba Đình, Hà Nội

+84 437 340 854

www.hoinguoicaotui.vn

+84 432 474 145

/HelpAgeVietnam

lienhe@helpagevn.org

www.helpagevietnam.org