# 4 loại thực phẩm người mắc cúm A nên ăn để tăng cường sức đề kháng

## Tuy là bệnh thông thường nhưng cúm A cũng có thể gây biến chứng nguy hiểm nếu không được chăm sóc điều trị đúng. Biến chứng dễ xảy ra ở người cao tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và những người có hệ miễn dịch kém. Vậy, người mắc cúm A nên làm gì, ăn uống thế nào để bệnh nhanh khỏi?

**1. Đối tượng dễ mắc và dễ bị biến chứng nặng do cúm A**

Theo **TS. BS Phạm Thị Bích Thủy, Bệnh viện Tai Mũi Họng Trung Ưaơng**, cúm là bệnh nhiễm virus cấp tính, lây truyền trực tiếp từ người sang người thông qua đường hô hấp. Nguyên nhân gây cúm do các chủng virus cúm A, B, C. Trong đó, cúm A là chủng gây bệnh phổ biến nhất.

Virus cúm có trong nước mũi, nước bọt người bệnh, lây truyền sang người khác qua những hạt nước nhỏ li ti bắn ra từ mũi, miệng người bệnh khi ho, hắt hơi hoặc qua tiếp xúc trực tiếp, hoặc trong không khí, tiếp xúc với các bề mặt, vật dụng có chứa virus cúm.

Những đối tượng dễ mắc cúm nhất và dễ diễn biến nặng gây biến chứng là: Trẻ em, đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi, người trên 65 tuổi, phụ nữ mang thai, người bị suy giảm hệ miễn dịch, người có các bệnh lý mạn tính như hen, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, bệnh tim mạch, HIV/AIDS hoặc ung thư…

Bệnh cúm A gây ra bởi các chủng của virus cúm A như H1N1, H5N1, H7N9… Virus cúm tấn công hệ thống hô hấp gây ra các triệu chứng:

Sốt, có thể sốt cao, ớn lạnh, chảy nước mũi, nước mắt, ngạt mũi, hắt hơi, đau họng, ho, đau đầu, đau cơ hoặc đau nhức cơ thể mệt mỏi, chán ăn, có cảm giác như kiệt sức, có thể kèm theo các triệu chứng đường tiêu hóa (buồn nôn, nôn, tiêu chảy), đặc biệt ở trẻ em.

Thông thường, bệnh diễn biến nhẹ và hồi phục trong vòng 7 ngày. Ở trẻ em và người lớn tuổi, người mắc bệnh mạn tính về tim, phổi, thận, bệnh chuyển hóa, thiếu máu hoặc người có suy giảm miễn dịch, bệnh có thể diễn biến nặng hơn và có thể gây biến chứng như viêm tai, viêm xoang, viêm phế quản, viêm phổi…

Một số trường hợp bệnh cúm A có thể tiến triển nặng với các triệu chứng như sốt cao, khó thở, tím tái, phù phổi do suy tim và có thể gây tử vong nếu không được điều trị kịp thời.

Người mắc cúm A thường bị sốt, ho, mệt mỏi...

**2. Bệnh nhân cúm A cần được chăm sóc như thế nào?**

Đối với các thể bệnh cúm thông thường, điều trị chủ yếu là giảm các triệu chứng do bệnh gây ra như sốt, đau đầu, đau mỏi người. Bệnh nhân cần được điều trị chăm sóc cho đến khi khỏi bệnh.

- Nên cách ly bệnh nhân để tránh lây nhiễm cho người khác. Trường hợp bắt buộc phải ra khỏi nhà, bệnh nhân nên đeo khẩu trang y tế. Người chăm sóc cần đeo khẩu trang trong quá trình tiếp xúc với người bệnh, thường xuyên rửa tay sau và trước khi tiếp xúc với bệnh nhân bằng xà phòng diệt khuẩn.

- Bệnh nhân cần được nghỉ ngơi ở phòng thoáng khí, hạn chế dùng điều hòa lạnh. Mặc áo quần thoáng rộng.

- Trường hợp sốt cao có thể chườm mát, hạ sốt bằng các thuốc hạ sốt thông thường như paracetamol theo hướng dẫn.

- Súc miệng, họng, nhỏ mắt bằng nước muối sinh lý.

- Trong quá trình chăm sóc tại nhà, nếu có một trong các dấu hiệu: sốt kéo dài, ho nhiều, ho có đờm, đau đầu nhiều, đau tai, tức ngực, nôn… cần đến ngay cơ sở y tế để kiểm tra, can thiệp kịp thời.

Người mắc bệnh cúm thường rất mệt mỏi, ăn không ngon miệng dẫn đến chán ăn… Nếu để kéo dài có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ. Vì vậy, TS. BS Phạm Thị Bích Thủy lưu ý người bệnh bên cạnh việc điều trị theo chỉ định, cần phải chú ý bổ sung dinh dưỡng để nhanh hồi phục bằng cách: Ăn uống đủ chất dinh dưỡng. Ăn thức ăn dễ tiêu. Uống nhiều nước. Bổ sung vitamin. Ăn nhiều rau quả, trái cây tươi chứa nhiều vitamin C (chanh, cam, quýt…) để tăng cường sức đề kháng chống lại virus gây bệnh.

Bệnh nhân cúm A cần chú ý bổ sung dinh dưỡng để nhanh hồi phục.

**3. Một số thực phẩm tốt cho người mắc bệnh cúm**

**3.1. Rau quả**

Rau quả tươi là thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất giúp bổ sung dinh dưỡng, kháng viêm và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, rất tốt cho người mắc bệnh cúm.

Người bệnh nên ăn các loại rau củ quả có màu đậm như các loại rau lá xanh: rau ngót, cải bó xôi, cải xoăn, bông cải xanh, gấc, cà rốt, cà chua, bí đỏ…

**3.2. Thực phẩm giàu vitamin C**

Vitamin C giúp kích thích sản xuất các tế bào bạch cầu tấn công vi khuẩn và virus nên cũng được xem là một phần phản ứng miễn dịch của cơ thể. Ngoài ra, vốn là một chất chống oxy hoá mạnh nên vitamin C cũng giúp bảo vệ các tế bào miễn dịch hoạt động hiệu quả hơn, ngăn ngừa được các loại vi khuẩn, virus gây bệnh. Vì vậy, bổ sung vitamin C rất hiệu quả để ngăn ngừa và giảm các triệu chứng của bệnh cúm.

Nguồn thực phẩm bổ sung vitamin C tốt nhất là trái cây họ cam quýt (cam, chanh, bưởi…), nho, dâu tây, đu đủ, táo, lê, chuối, ổi, kiwi… ; các loại rau như: bông cải xanh, cà chua, ớt chuông…

Thực phẩm giàu vitamin C rất tốt cho người mắc bệnh cúm.

**3.3. Thực phẩm giàu kẽm**

Kẽm là chất dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với nhiều chức năng sinh học, đặc biệt là hệ miễn dịch, giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng và chống lại nhiễm trùng.

Nghiên cứu cho thấy, việc bổ sung kẽm có thể giảm nguy cơ mắc các triệu chứng nghiêm trọng và rút ngắn thời gian mắc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như: cúm, cảm lạnh, viêm xoang, viêm phổi...

Kẽm có nhiều trong các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật. Thực phẩm có nguồn gốc thực vật thường chứa ít kẽm và có giá trị sinh học thấp do khó được hấp thu. Người bệnh nên ăn thức ăn giàu kẽm từ động vật như: sò, hàu, thịt bò, gà, thịt lợn nạc, sữa, trứng, cá, tôm, cua…

**3.4. Một số loại gia vị**

Một số gia vị như hành, tỏi, gừng, mật ong… có tác dụng kháng khuẩn, chống viêm, rất tốt cho người mắc bệnh cảm cúm.

- Trong tỏi có chứa chất allicin, hợp chất sulfur có tác dụng kháng khuẩn, tiêu viêm mạnh. Do đó, tỏi được coi là thực phẩm tốt để trị bệnh cúm, giảm ngạt mũi, giảm ho.

Do vậy, người bệnh nên bổ sung tỏi trong bữa ăn hàng ngày để cải thiện triệu chứng cúm, tăng cường miễn dịch, giúp nhanh hồi phục sức khỏe.

- Gừng cũng là vị thuốc dùng để trị nhiều bệnh thông thường, trong đó có cúm. Người bệnh có thể dùng gừng tươi chế biến các món cháo gà, canh gà hoặc trà gừng… rất tốt để giảm các triệu chứng khó chịu của cúm.

- Mật ong cũng được xem là một trong những thực phẩm kháng khuẩn, giúp tăng cường sức đề kháng hiệu quả. Sử dụng mật ong hoặc trà mật ong gừng, nước chanh tươi ấm pha mật ong giúp làm dịu cổ họng, giảm ho tốt.