



Nhiễm trùng do cơ thể đã mắc bệnh

Mất sức

Mất sức?

- Mất sức được định nghĩa là một sự sụt cân 10% trọng lượng cơ thể hay hơn mà không giải thích được
- Mất sức cũng có thể định nghĩa là bệnh tiêu chảy kinh niên trên một tháng, hoặc suy nhược do sốt trên một tháng.

Điều gì gây ra sự mất sức?

- Sự mất sức có thể gây ra do nhiều yếu tố bao gồm xã hội, kinh tế, tinh thần, tình cảm và thể xác.
- Mất sức cũng có thể gây ra hoặc do không ăn đủ (suy dinh dưỡng), hoặc cơ thể không đủ khả năng hấp thụ chất bổ dưỡng từ thức ăn ta ăn vào (hấp thụ kém)
- Suy dinh dưỡng có thể do:
 - Không đủ tiền mua thức ăn vì thu nhập có giới hạn
 - Ăn kém ngon do chán đời, bệnh hoạn hoặc phản ứng phụ của thuốc
 - Không đủ sức đi chợ, chuẩn bị hoặc nấu ăn
 - Nhai hoặc nuốt thức ăn không được do những bệnh về răng và nướu, hoặc lở trong miệng.
 - Ăn vào rồi bị buồn nôn hoặc ói mửa
 - Cảm thấy no sau khi ăn chút ít, bởi vì bao tử không tiêu hóa được hoàn hảo
- Hấp thụ kém có thể do:
 - Nhiễm trùng trong bao tử hoặc ruột gây nên tình trạng cơ thể mất khả năng hấp thụ chất bổ dưỡng từ thức ăn bạn ăn
 - Tiêu chảy

Những triệu chứng của sự mất sức?

- Sụt cân 10% trọng lượng cơ thể mà không hề cố gắng
- Mất sự ngon miệng
- Buồn nôn và ói mửa
- Tiêu chảy
- Đau trong miệng hoặc nuốt đau

Làm sao ngăn ngừa được sự mất sức

- Ăn uống bổ dưỡng: nói chuyện với chuyên viên dinh dưỡng để biết được bạn phải ăn thức ăn nào thích hợp với nhu cầu cơ thể.
- Uống thêm sinh tố hoặc thuốc bổ
- Vận động cơ thể làm bắp thịt rắn chắc, có thể ngăn bớt tình trạng mất mỡ trong cơ thể
- Hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nha sĩ khi bạn thấy có triệu chứng ảnh hưởng sự ngon miệng, việc ăn uống hoặc nuốt. Họ có thể giúp tìm ra nguyên nhân và bắt đầu chữa trị cho bạn ngay.



Làm thế nào để chữa trị tình trạng mất sức?

- Việc chữa trị phải đặt căn bản trên nguyên nhân. Đôi khi cần kết hợp nhiều chiến lược để giúp cho nan đề.
- Loét bao tử và bệnh về nướu răng có thể uống thuốc như Thalidomide
- Loét trong miệng có thể uống Imodium, Lomotil hoặc Somatostatin hoặc chữa sự nhiễm trùng gây ra bệnh tiêu chảy.
- Sự ngon miệng có thể kích thích bằng thuốc như Megace hoặc Marinol
- Sự lên cân có thể được kích thích bằng các thứ thuốc như anabolic steroids hoặc
- Kích thích tố tăng trưởng.
- Trong một số trường hợp, cho thức ăn vào bao tử bằng ống dẫn hoặc vào tĩnh mạch cũng có thể giúp người bị mất sức trầm trọng.

Copyright @ACAS 2001. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese, Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN). Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: info@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.