

**Uống Thêm Chất Lỏng
Increasing Fluid Intake**

Điều rất quan trọng là phải uống nhiều chất lỏng khi quý vị đang được điều trị ung thư. Quý vị có thể cần uống ngay cả khi không khát. Hãy uống ít nhất là 8 đến 10 cups (2 – 2 ½ lít) chất lỏng mỗi ngày.

Đề Nghị - Recommendations

- Uống các loại chất lỏng suốt ngày, chẳng hạn như:
 - Nước lã, nước có ga, nước trái cây, súp, kem cây nước đá, nước ngọt không có chất caffeine, trà, sinh tố. Chọn các loại chất lỏng có nhiệt lượng (calorie) nếu quý vị không ăn gì khác nhiều.
- Đem theo người một chai nước.
- Giới hạn các loại thức uống có chất caffeine hoặc cồn (rượu).
- Uống hầu hết các loại chất lỏng trước các bữa ăn để quý vị không uống thay cho ăn.

Gợi Ý về Chất Lỏng Có Nhiều Nhiệt Lượng (Calorie) - High Calorie Fluid Ideas

- Carnation Breakfast Essentials® hoặc loại bữa sáng khác hoặc thức uống chất đậm.
- Thức uống thay bữa ăn (Boost Plus®, Ensure Plus®, hoặc bất cứ loại thức uống thay bữa ăn nào có nhiều nhiệt lượng mang nhãn hiệu của bất cứ tiệm nào®)
- Sữa 2%, nguyên chất (3.25%) hoặc sữa sô cô la
- Sữa đậu nành hoặc các loại thay thế sữa
- Sữa lắc hoặc sinh tố trái cây
- Thức uống da ua hoặc Kefir
- Sữa đánh trứng (Eggnog) đã khử trùng bằng phương pháp Pasteur (mua ngoài tiệm)
- Sô cô la nóng hoặc cà phê sữa
- Ovaltine® hoặc Postum® pha sữa
- Súp lọc hoặc pha trộn
- Nước cốt hoặc mật trái cây như cà rốt, nho, táo, lê, ổi, đào, mơ, anh đào hoặc vải (pha loãng nếu cần)
- Trà đá hoặc thức uống có vị trái cây như Kool Aid®
- Thức uống có ga
- Kem cây nước đá, sherbet, kem mềm, thanh da ua đông lạnh
- Thức Uống Trái Cây Boost hoặc nước dinh dưỡng Boost Soothe

Các dấu hiệu bị khô người - Signs of dehydration

Nếu không thể uống đủ lượng chất lỏng thì quý vị có thể bị khô người. Nếu quý vị có các dấu hiệu khô người sau đây, hãy cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe biết ngay:

- Đi tiểu ít hơn và nước tiểu có màu vàng đậm hoặc màu hổ phách
- Chóng mặt khi đứng hoặc ngồi dậy
- Xuống cân nhanh chóng
- Khát nước nhiều hơn

Các loại thức uống thể thao và chất điện giải (electrolytes) thì sao? - What about sports drinks and electrolytes?

Có thể điều trị hầu hết những trường hợp khô người bằng cách uống nhiều chất lỏng hơn. Nếu bị nôn mửa hoặc đi tiêu chảy, quý vị có thể cần uống chất lỏng pha thêm đường và muối. Quý vị có thể ăn và uống các loại giúp bổ sung các chất điện giải trong người.

- Ăn thêm những loại thức ăn có nhiều muối như nước suýt (nước cốt xương thịt), súp, bánh mặn, và pretzels. Cho thêm muối khi nấu ăn.
- Ăn thêm những loại thức ăn có nhiều potassium như khoai tây, chuối, và da ua.
- Gồm cả những loại chất lỏng có chứa chất điện giải như nước dừa tươi, nước cốt trái cây pha loãng (cà chua, mơ, cam), nước suýt, thức uống có chứa chất điện giải (chẳng hạn như Gatorade®, Powerade®, Nuun®, Pedialyte®, Gastrolyte®, Hydrolyte®)
 - Ghi Chú: Những loại thức uống thể thao kiêng cử hoặc không có đường như Gatorade®, Sportade®, Powerade® có thể gây ra tiêu chảy
- Có thể dùng các dung dịch uống cho hết khô người để điều trị tình trạng khô người, nhất là vì tiêu chảy hoặc nôn mửa. Dung dịch này pha nước, glucose và muối. Thử dùng bất cứ dung dịch nào theo các công thức dưới đây.

Các Công Thức Pha Nước Uống Cho Hết Khô Người - Oral Hydration Recipes

Pha tất cả các nguyên liệu với nhau cho đến khi tan hoàn toàn.

Công Thức Pha Ở Nhà

- 1 Lít nước (4 cups)
- 250mL nước cam vắt (1 cup)
- 8 thìa cà phê đường
- 1/2 tsp baking soda
- 1/2 thìa cà phê muối

Gatorade Căn Bản

- 500mL Gatorade (2 cups)
- 500mL nước (2 cups)
- ½ thìa cà phê muối

Nước Đường và Muối

- 1 Lít nước (4 cups)
- ½ thìa cà phê muối
- 6 thìa cà phê đường (có thể pha thêm Crystal Light để tăng hương vị - nhất là các vị chanh hoặc cam – dứa (khóm))

Nước Suýt Gà hoặc Rau

- 1L nước (4 cups)
- 1 viên cốt gà hoặc rau khô
- ¼ thìa cà phê muối ăn
- 2 thìa cà phê đường

HOẶC

- 500mL nước suýt, không phải loại ít sodium (2 cups)
- 500mL nước lã (2 cups)
- 2 thìa cà phê đường

Nước Trái Cây Boost

- 237mL (1 tetra pak) nước trái cây Boost
- 750 mL nước (3 cups)
- ½ thìa cà phê muối

Nếu quý vị thấy các thức uống này quá mặn thì pha loãng một chút với nước cho vừa khẩu vị.

Tốt nhất là uống từ từ từng ngụm nhỏ các loại thức uống này. Đừng uống ừng ực. Nhấm nháp từng chút một sẽ giúp hấp thụ nước dễ hơn.

Nếu đã thử những loại thức uống này mà quý vị vẫn không tránh được tình trạng khô người, hãy nhờ một người trong toán chăm sóc của quý vị giới thiệu đến một chuyên viên ăn uống.

Hãy đến website của chúng tôi: www.bccancer.bc.ca

Chi tiết này không phải để thay thế lời dặn của bác sĩ hoặc tham khảo riêng với một chuyên viên ăn uống có ghi danh. Phải sử dụng toàn bộ chi tiết này. Cho phép sao chép lại chi tiết này và ghi xuất xứ từ Oncology Nutrition, BC Cancer Agency. Hiệu Đỉnh Tháng Bảy 2021