**Sức khỏe và đời sống**

**Ngày phát sóng: 15/04/2017**

**Chủ đề: Những kiến thức cần biết về bệnh quai bị**

**Thế An:** Chương trình sức khỏe và đời sống kính chào quý thính giả. Thưa quý thính giả! Chương trình sức khỏe và đời sống được phát sóng trên tần số 92.5 mhz từ 17h15 – 17h30 của Đài PTTH Quảng Trị, với mỗi chương trình chúng tôi luôn dành thời gian cho các chuyên gia tư vấn về những căn bệnh thường gặp trong cộng đồng, và đặc biệt là làm thế nào để phòng tránh các căn bệnh này.

**Như Hòa:** Trong chương trình ngày hôm nay, chúng tôi muốn gửi đến các bạn những thông tin cần biết về bệnh quai bị. Đây là bệnh truyền nhiễm cấp tính do siêu vi gây ra. Đặc trưng của bệnh là sưng đau tuyến nước bọt (chủ yếu là tuyến nước bọt mang tai), đôi khi kèm theo viêm tuyến sinh dục, viêm màng não, viêm tụy và một số cơ quan khác.

**Thế An:** Bệnh xảy ra ở khắp nơi, thành dịch nhỏ ở các tập thể đông đúc: trường học, bệnh viện, ký túc xá,…. Bệnh hay gặp ở trẻ em, nam và nữ có thể mắc bệnh như nhau. Bệnh lây qua đường hô hấp: nước bọt, ho, hắt hơi. Bệnh lây 6 ngày trước khi viêm tuyến mang tai, lây mạnh nhất vào khoảng 2 – 4 ngày sau khi khởi phát bệnh.

Như Hòa: Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, bệnh có thể gây ra những ảnh hưởng tới các cơ quan khác của cơ thể như tinh hoàn, buồng trứng, viêm cơ tim, viêm tụy …. Gây ảnh hưởng tới chất lượng sống cũng như sức khỏe của người bệnh.

**Thế An:** Vậy bệnh quai bị do tác nhân nào gây nên và cách phòng ngừa nó như thế nào, mời quý vị và các bạn cùng theo dõi chương trình ngày hôm nay.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Mở đầu chương trình sức khỏe và đời sống ngày hôm nay, mời quý vị và các bạn cùng theo dõi cuộc trò chuyện của Thế An với bác sĩ Trần Hữu Nhơn – bác sĩ của bệnh viện Medic – TP Hồ Chí Minh để có thêm thông tin về bệnh quai bị.

Xin cám ơn bác sĩ đã nhận lời mời phỏng vấn của chương trình, thưa bác sĩ, bác sĩ có thể cho biết những nguyên nhân nào khiến bệnh nhân mắc bệnh quai bị?

Vậy khi mắc bệnh thì triệu chứng của bệnh quai bị như thế nào?

Nhiều người cho rằng, nếu mắc bệnh quai bị thì đắp lá cũng có thể khỏi được, có đúng không, thưa bác sĩ?

Nếu không được điều trị kịp thời, bệnh nhân có thể gặp phải những nguy cơ như thế nào?

Vậy chế độ chăm sóc nào thích hợp với những người mắc bệnh quai bị, thưa bác sĩ?

Xin cám ơn bác sĩ.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Thưa quý vị và các bạn, như bác sĩ Nhơn vừa chia sẻ, đối với bệnh quai bị, không nên tự chữa tại nhà bằng các phương pháp dân gian như đắp lá, chích lễ mà phải đến bệnh viện để được các chuyên gia thăm khám kịp thời, tránh những ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

**Thế An:** Và đặc biệt và đối với bệnh quai bị, chế độ ăn cũng cần phải chú ý vì bệnh này cần có chế độ ăn cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng để cơ thể nhanh chóng hồi phục

**Như Hòa:** Trong phần 2 của chương trình với tên gọi: Sức khỏe và ẩm thực, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu những loại thực phẩm có thể giúp bệnh nhân mắc quai bị sớm hồi phục.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Người bệnh quai bị cần một chế độ ăn khoa học để nhanh chóng phục hồi cũng như tránh các biến chứng tai hại. Bởi người mắc bệnh quai bị lên cơn sốt và sưng to tuyến nước bọt nên gặp khó khăn trong việc ăn uống. Tuy nhiên, việc cung cấp dinh dưỡng là việc cần thiết để giúp cơ thể chiến thắng được bệnh tật. Sau đây là một số thực phẩm người mắc bệnh quai bị nên dùng.

**Thế An:** Đầu tiên là phải ăn các thức ăn lỏng, thức ăn mềm. Bởi trong thời gian lên cơn sốt cơ thể người bệnh khó hấp thụ các món ăn cứng, người nhà nên cho ăn các loại thức ăn lỏng giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hoá như: Bột ngó sen, cháo gạo tẻ, canh trứng… để giúp cơ thể có dễ hấp thu dinh dưỡng. Nên ăn nhiều cháo, ăn làm nhiều bữa và cần xem khả năng tiêu hoá để điều chỉnh ăn uống. Khi bệnh đỡ hơn nên chuyển qua thức ăn mềm chứ không ăn đồ cứng ngay.

**Như Hòa:** Cung cấp đủ nước là điều không được quên trong bất kỳ căn bệnh nào, đặc biệt là đối với bệnh quai bị. Mắc bệnh quai bị khiến cơ thể sốt và mất nước, vì thế người bệnh cần được bổ sung nước thường xuyên. Ngoài nước uống cần thường xuyên súc miệng bằng nước muối loãng để giúp diệt khuẩn, tránh khô miệng.

**Thế An:** trong thực đơn hàng ngày của người bệnh, cũng cần lưu ý bổ sung các loại đỗ. Bởi ngoài thành phần dinh dưỡng cao, đỗ còn có thể nấu thành những món ăn có tác dụng như thuốc giúp cơ thể nhanh chóng chiến thắng bệnh. Dùng đỗ xanh, đỗ tương(đậu nành) lượng bằng nhau, đem đun nhừ, khi ăn có thể thêm đường đỏ. Ngoài ra cũng có thể ninh đỗ xanh cả vỏ cho nhừ rồi thêm rau cải, ăn liên tục từ 3-5 ngày, bệnh sẽ thuyên giảm.

**Như Hòa:** Các loại rau cũng rất tốt cho bệnh nhân quai bị. Rau và hoa quả là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Bạn có thể sử dụng mướp đắng để nấu các món ăn đảm bảo dưỡng chất cũng như tăng cường sức đề kháng cho người thân.

**Thế An:** Bên cạnh những món ăn nên dùng, người mắc bệnh quai bị cần kiêng đồ ăn chua và chất kích thích. Các loại thực phẩm này khiến tuyến nước bọt phân tiết làm quai bị sưng to lên, có thể khiến bệnh bị biến chứng. Ngoài ra người bệnh không nên ăn đồ nếp hay các thực phẩm khó tiêu.

**Như Hòa:** Dù được xác định là một bệnh nhẹ nhưng có thể gây những biến chứng nguy hiểm như: Viêm não, viêm tụy, viêm cơ tim hoặc có thể dẫn đến vô sinh. Vì thế nếu không may bạn hay người thân bị mắc bệnh hãy tuân thủ theo sự chỉ dẫn của bác sỹ. Và đặc biệt là không được tiếp xúc nhiều hoặc nếu có thể thì kiêng hẳn nước lạnh, kiêng gió và nhớ đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người khác phòng tránh lây nhiễm bệnh cho người khác.

**Thế An:**  Cũng phải hạn chế vận động, thường xuyên nghỉ ngơi (đặc biệt là khi phát hiện tinh hoàn có hiện tượng sưng đau).

**Như Hòa:** Phải tuyệt đối kiêng đồ ăn chua và đồ uống có chất kích thích. Các loại thực phẩm này khiến tuyến nước bọt phân tiết làm quai bị sưng to lên, có thể khiến bệnh bị biến chứng. Ngoài ra người bệnh không nên ăn đồ nếp hay các thực phẩm khó tiêu.

**Thế An:** Không nên tự ý sử dụng các loại thuốc uống, thuốc bôi, đắp lên vùng bị sưng để tránh bị nhiễm độc.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** 15’ của chương trình sức khỏe và đời sống đến đây là hết, mùa hè ở Quảng Trị đang đến gần, trong những ngày thời tiết có sự thay đổi thất thường, quý vị và các bạn hãy chú ý hơn nữa để đảm bảo sức khỏe cho bản thân và gia đình.

**Thế An:** Cám ơn quý thính giả đã quan tâm theo dõi chương trình sức khỏe và đời sống được thực hiện bởi …. Xin chào và hẹn gặp lại.