



# LOẠT BÀI PODCAST VỀ DINH DƯỠNG & MIỄN DỊCH

## TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH TỚI NGƯỜI CAO TUỔI

**Khách mời:** Nicolaas Deutz, Bác sĩ y khoa, Tiến sĩ

### BẢN CHÉP LẠI NỘI DUNG

**Maura:** Ở khắp mọi nơi trên thế giới, mọi người đều đang nói rằng đây là thời điểm chưa từng có tiền lệ. Khi chúng ta sống sót qua khỏi đại dịch sức khỏe toàn cầu này, chúng ta đang phải học cách thích nghi và ứng phó để giữ cho những người khỏe mạnh được an toàn và giúp đỡ những người bị nhiễm bệnh. Hiểu biết của chúng ta về đại dịch này ngày càng sâu sắc và hợp lý hơn khi có thêm dữ liệu mới.

**Maura:** Nhưng, một điều vẫn không đổi đó là: Mọi người ở mọi lứa tuổi đều có thể bị nhiễm COVID-19, chủng mới của vi-rút corona, và trong khi phần lớn những người mắc bệnh sẽ gặp các triệu chứng nhẹ, thì một số người khỏe mạnh, người cao tuổi hoặc người mắc bệnh trạng có sẵn từ trước có thể bị bệnh nặng.

**Maura:** Tôi là Maura Bowen, phụ trách loạt bài podcast cho Abbott Nutrition Health Institute. Hôm nay tôi sẽ nói chuyện với Bác sĩ Nicolaas Deutz [Bác sĩ y khoa, Tiến sĩ], đến từ Trung tâm Nghiên cứu Chuyển giao về Lão hóa & Tuổi thọ, thuộc Khoa Sức khỏe & Vận động học tại Đại học Texas A & M, Hoa Kỳ.

**Maura:** Bác sĩ Deutz có mặt ở đây để trò chuyện về lý do tại sao người cao tuổi dễ bị tổn thương hơn trong các đại dịch như COVID-19, và để giúp chúng ta tìm hiểu các bước phòng ngừa mà người cao tuổi và toàn thể xã hội có thể thực hiện để giảm nguy cơ mắc bệnh hoặc giúp chống lại vi-rút nếu họ bị mắc. Ông sẽ tập trung vào các khuyến nghị và thực hành tốt nhất mà ESPEN - Hiệp hội Dinh dưỡng và Chuyển hóa lâm sàng châu Âu - đã công bố gần đây về quản lý dinh dưỡng cho những người bị nhiễm SARS-CoV-2.

**Maura:** Xin lưu ý rằng: Bản ghi podcast này có thể nghe không rõ bằng các bản trước. Do giãn cách xã hội nên cả Bác sĩ Deutz và tôi đều phải tham gia cuộc thảo luận hôm nay qua điện thoại thay vì ngồi trong phòng thu.

**Maura:** Xin chào Bác sĩ Deutz.

**Bác sĩ Deutz:** Cảm ơn các bạn đã mời tôi tham gia ngày hôm nay.

**Maura:** Vâng, cảm ơn ông đã tham gia cùng chúng tôi. Trước khi chúng ta bắt đầu, ông có thể giới thiệu một chút về bản thân, vai trò hiện tại của ông và điều gì đã khiến ông tập trung vào lĩnh vực này trong sự nghiệp của mình?

**Bác sĩ Deutz:** Vâng, tôi hiện là Bác sĩ y khoa, [Tiến sĩ], người gốc Hà Lan, và trong suốt cuộc đời mình, tôi đã thực hiện rất nhiều công trình nghiên cứu lâm sàng trong lĩnh vực dinh dưỡng và chuyển hóa. Rất nhiều nghiên cứu mà chúng tôi đang thực hiện vào lúc này đang thực sự cố gắng tìm ra các chế phẩm dinh dưỡng - chất bổ sung dinh dưỡng - mà thực sự có thể cải thiện sức khỏe của người cao tuổi, đặc biệt là những người mắc bệnh mạn tính.

**Maura:** Chúng ta thường nghe nói rằng người lớn tuổi dễ có nguy cơ hơn trong các đại dịch, như COVID-19. Ông có thể giải thích liệu có phải chỉ vấn đề về tuổi tác khiến họ có nhiều nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, hay có những yếu tố khác cần xem xét?

**Bác sĩ Deutz:** Vâng, tôi hiểu là mọi người nghĩ rằng đó chỉ là vấn đề về tuổi tác, nhưng thực tế thì không phải vậy. Đó

là tất cả mọi thứ xảy ra trong quá trình trở nên già hơn.

**Bác sĩ Deutz:** Bởi vì chúng ta biết rằng người lớn tuổi cũng thường mắc một số bệnh hoặc tình trạng mạn tính kèm theo, có thể là tiền đái tháo đường (tình trạng mà mức glucose của bạn cao hơn một chút so với bình thường), bệnh tiểu đường chính thức, béo phì hoặc xơ vữa động mạch (tình trạng mà mạch máu của bạn không còn tốt nữa) - hay các bệnh thậm chí còn nghiêm trọng hơn như ung thư, suy tim mạn tính (CHF) hoặc [bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính] COPD. Tất cả các bệnh này đều rất phổ biến ở người lớn tuổi.

**Bác sĩ Deutz:** Khi người lớn tuổi bị bệnh, họ cũng [có thể] bị suy dinh dưỡng, điều mà có nghĩa là họ không ăn uống đầy đủ để đáp ứng nhu cầu của mình, và điều đó [có thể] khiến hệ miễn dịch [trở nên] không tốt như bình thường.

**Bác sĩ Deutz:** Và khi đó, những người lớn tuổi với bất kỳ tình trạng nào trong số những tình trạng trên, cũng [có thể] dễ bị nhiễm bệnh - ví dụ như vi-rút corona - [và] do đó họ có nguy cơ bị bệnh nặng hơn hoặc thậm chí tử vong cao hơn nhiều. Vì vậy, nó thực sự liên quan đến việc nếu bạn đang mắc một bệnh nào đó, hoặc cơ thể bạn vốn đang phải đối phó với căn bệnh nào đó và hệ miễn dịch của bạn bị kích động, thì việc phải chịu thêm gánh nặng thứ hai như bị nhiễm trùng sẽ thực sự có hại cho sức khỏe của bạn.

**Maura:** Người lớn tuổi có thể làm gì để bảo vệ chính mình, và xã hội có thể phối hợp như thế nào để bảo vệ họ?

**Bác sĩ Deutz:** Về nguyên tắc - và tôi nghĩ mọi người đều hiểu rằng - tốt nhất là không để bị nhiễm vi-rút. Và tất nhiên, để không bị nhiễm vi-rút thì chủ yếu cần phải giảm thiểu hoặc cấm tiếp xúc với người đã bị nhiễm bệnh, hoặc tiếp xúc với các bề mặt có chứa tải lượng vi-rút corona. Lời khuyên bây giờ là phải thường xuyên rửa tay, giãn cách xã hội, tự cách ly, gần như trên toàn thế giới trong đại dịch này. Việc không tiếp xúc với vi-rút đóng vai trò quyết định. Đương nhiên là sức khỏe tổng thể là một trong những yếu tố quan trọng giúp người bệnh có thể đối phó khi bị nhiễm vi-rút corona.

**Bác sĩ Deutz:** Bây giờ nếu bạn nghĩ về điều này, bạn biết rằng có rất nhiều nghiên cứu cho thấy rằng khi mọi người duy trì vận động, thường xuyên thực hiện các hoạt động trong suốt cả ngày và ăn một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, thì họ sẽ luôn ở trong tình trạng sức khỏe tốt để có thể đối phó tốt hơn với các bệnh nhiễm trùng như vi-rút corona.

**Maura:** Ông đã đề cập rằng điều quan trọng là cần duy trì hoạt động suốt cả ngày, nhưng điều này có thể khó thực hiện đối với những người đang phải tự cô lập ở nhà. Những hậu quả có thể xảy ra của việc không cố gắng duy trì hoạt động là gì?

**Bác sĩ Deutz:** Tôi nghĩ rằng chúng ta biết nó từ kinh nghiệm của bản thân, đặc biệt là trong thời gian này. Bạn đang ở nhà, bây giờ chúng ta buộc phải ở nhà, và điều đó thực sự sẽ khiến mọi người ít hoạt động hơn. Chúng ta sẽ xem tivi nhiều hơn và cũng vì chúng ta không vui vẻ lắm nên chúng ta sẽ ăn nhiều thực phẩm không lành mạnh hơn. Nếu bạn nghĩ về điều đó, nó sẽ khiến chúng ta bị mất cơ, bởi vì chúng ta không sử dụng cơ bắp thường xuyên và vì có thể chúng ta tiêu thụ quá nhiều calo, chúng ta sẽ thực sự tăng mỡ. Tất cả những điều đó sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của chúng ta và cả những tình trạng chúng ta có thể đã mắc phải.

**Bác sĩ Deutz:** Chúng ta biết rằng người cao tuổi vốn có nguy cơ mất cơ vì họ thường ít vận động hơn, đồng thời khối lượng và sức mạnh cơ bắp của họ bị suy giảm từ từ. Nói cách khác, nó rất khó. Chúng ta phải ở nhà và vẫn phải siêng hoạt động hơn, điều này tất nhiên là rất khó khăn.

**Bác sĩ Deutz:** Nếu bạn nghĩ về tất cả các nghiên cứu tổng hợp về việc mất khối lượng và sức mạnh cơ bắp ở người lớn tuổi, thì nó thực sự liên quan rất nhiều đến khả năng bị bệnh hoặc không khỏi bệnh, hoặc ví dụ như khi nhập viện, có lẽ phải ở lại bệnh viện lâu hơn, hoặc bị biến chứng. Đó là về mặt tiêu cực. Và chúng ta cũng biết rằng nếu chúng ta có thể giữ được khối lượng và sức mạnh cơ bắp, chúng ta sẽ thực sự khỏe mạnh hơn, độc lập lâu hơn và hồi phục sớm hơn. Nói chung là chất lượng cuộc sống của chúng ta chắc chắn sẽ cao hơn khi chúng ta siêng hoạt

động.

**Maura:** Những loại hoạt động nào mọi người có thể làm để giúp họ duy trì hoạt động ở nhà?

**Bác sĩ Deutz:** Tất nhiên là hoạt động nào cũng đều tốt cả. Nhưng hãy thử nghĩ xem: Nếu chỉ đi bộ quanh trong nhà thì tôi hiểu đôi khi điều đó rất khó, bởi vì đôi khi không có nhiều không gian. Nhưng bạn có thể thử leo cầu thang, nếu bạn có [bậc thang]; hoặc chỉ cần thực hiện động tác đứng lên - ngồi xuống liên tục từ ghế; có thể làm vài động tác squat, hoặc nằm và ngồi dậy, hít đất. Nếu có thể, nếu bạn có một khoảng sân đẹp, hãy làm vườn và chăm sóc tất cả cây cối. Một số cách khác để duy trì hoạt động là suy nghĩ về các bài tập thể dục truyền thống như yoga hoặc Tai Chi - đây cũng là những lựa chọn thay thế tốt. Và thậm chí cả những cách hiện đại ngày nay, tôi nghĩ rằng có rất nhiều ứng dụng sức khỏe điện tử trên điện thoại di động có thể giúp chúng ta duy trì hoạt động. Có rất nhiều video tập thể dục để hỗ trợ duy trì hoạt động.

**Bác sĩ Deutz:** Như vậy là có nhiều cách, nhưng mọi người phải tự tìm cho mình cách riêng để duy trì hoạt động tại nhà trong khu vực hạn chế của họ.

**Maura:** Điều gì xảy ra nếu bị suy dinh dưỡng? Các nhân viên chăm sóc sức khỏe sẽ làm thế nào trong trường hợp đó?

**Bác sĩ Deutz:** Chúng tôi đã chỉ ra rằng - và những người khác cũng đã chỉ ra rằng - khi bị suy dinh dưỡng (và xin nhắc lại là tình trạng này phổ biến hơn ở người lớn tuổi nếu họ mắc một hoặc nhiều bệnh mạn tính) - trước tiên, chúng tôi phải xác định liệu có nguy cơ suy dinh dưỡng hay không, điều đó có nghĩa là chúng tôi có thể xác định, chẳng hạn như bằng cách sử dụng các công cụ sàng lọc, hoặc suy nghĩ về các câu hỏi, chẳng hạn như: “Gần đây, ông/bà có bị giảm cân mà không rõ nguyên nhân không?” “Quần áo, hoặc trang sức, hay vòng, của ông/bà có không còn vừa như bình thường không?” “Ông/bà có cảm giác chán ăn, hay khó ăn không?” “Ông/bà có cảm thấy mệt mỏi hay rất mệt không?” Tất cả chúng đều là dấu hiệu của suy dinh dưỡng.

**Bác sĩ Deutz:** Những người chăm sóc thực sự cần phải biết rõ về tình trạng suy dinh dưỡng vì nó có rất nhiều hậu quả. Nếu mọi người cảm thấy những dấu hiệu này, tôi thực sự khuyên họ nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

**Bác sĩ Deutz:** Tất nhiên là suy dinh dưỡng xảy ra khi ai đó ăn [ít] calo, nhưng quan trọng hơn là người này còn ăn ít protein hơn. Khi đó, lượng protein ăn vào có thể trở nên quá thấp, nó sẽ có ảnh hưởng đến khối lượng và sức mạnh cơ bắp, và mọi người sẽ cảm thấy yếu hơn. Thông thường, chúng tôi khuyên nên nạp vào từ 1-1,5g trên mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày, đây là một lượng đáng kể đối với một số người, nhưng nó thực sự cần thiết. Chúng tôi cũng chỉ ra rằng ở người lớn tuổi thì điều đó thậm chí còn quan trọng hơn. Cũng có thể là rất khó để có được lượng protein này chỉ với chế độ ăn.

**Bác sĩ Deutz:** Bên cạnh đó, tất nhiên, chúng ta phải suy nghĩ về thực tế là chúng ta cũng nên bổ sung tất cả các vi chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất. Một trong số đó là, ví dụ như Vitamin D, giúp tăng cường sức mạnh của xương và cơ bắp. Dĩ nhiên, khi mọi người ở trong nhà thì sẽ không có nhiều ánh sáng mặt trời và cơ thể sẽ sản xuất ít Vitamin D hơn. Đó là lý do tại sao điều quan trọng hơn là cần bổ sung kèm với chế độ ăn uống.

**Bác sĩ Deutz:** Bây giờ nếu tất cả những cách này đều không hiệu quả, đôi khi cũng có thể xảy ra trường hợp như vậy, và bạn không thể ăn uống thường xuyên để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của mình, thì tôi khuyên bạn nên suy nghĩ về việc dùng thuốc uống bổ sung dinh dưỡng. Bởi vì các loại thuốc uống bổ sung dinh dưỡng chứa tất cả các thành phần quan trọng. Chúng tôi biết rằng thuốc uống bổ sung dinh dưỡng thực sự chỉ để bổ sung vào chế độ ăn nhằm giúp cải thiện chế độ ăn uống và cân nặng tổng thể của bạn, và giảm nguy cơ biến chứng, có thể ngăn ngừa việc phải nhập viện hoặc tái nhập viện.

**Bác sĩ Deutz:** Theo tôi, dinh dưỡng và tập thể dục đóng vai trò cốt yếu trong vấn đề này. Chúng ta có thể sinh hoạt

lành mạnh hơn bình thường và nghĩ về việc tăng cường hoạt động và lượng thức ăn của chúng ta khi ở nhà. Như vậy, đây là cách chúng tôi nhìn nhận vấn đề.

**Bác sĩ Deutz:** Tôi nghĩ rằng, chúng ta hãy vượt qua những thời điểm này. Thật khó để thấy được điều đó. Nhưng nó sẽ biến mất, và chúng ta sẽ lại nhìn thấy mặt trời.

**Maura:** Bác sĩ Deutz, cảm ơn ông rất nhiều vì đã dành thời gian tham gia với chúng tôi ngày hôm nay và chia sẻ những kiến thức chuyên sâu tuyệt vời này. Chúng tôi sẽ được nghe ông chia sẻ nhiều hơn trong tập podcast tiếp theo của chúng tôi về chủ đề “Nhu cầu dinh dưỡng của bệnh nhân COVID-19 tại bệnh viện và sau khi xuất viện.” Tôi rất mong chờ đến cuộc thảo luận đó.

**Maura:** Và với các thính giả của chương trình: Trang web của chúng tôi, [anhi.org](http://anhi.org), có rất nhiều tài nguyên liên quan đến chủ đề này - ví dụ như các thông tin dưới dạng đồ họa về dinh dưỡng và miễn dịch, mất nước, và tại sao việc duy trì cơ bắp lại quan trọng. Quý vị có thể tìm thấy các tài nguyên này trên trang [anhi.org](http://anhi.org) bằng cách nhấp vào mục “RESOURCES” (TÀI NGUYÊN) và “PRINTABLE MATERIALS” (TÀI LIỆU IN), hoặc cuộn đến cuối bản chép lại nội dung cho tập podcast này.

**Maura:** Nếu quý vị đang muốn xem thêm các tập podcast về dinh dưỡng và miễn dịch, hãy yên tâm rằng chúng tôi đang sản xuất một loạt các tập bổ sung để giúp hỗ trợ quý vị. Trở thành thành viên của [anhi.org](http://anhi.org) ngay hôm nay bằng cách nhấp vào nút “REGISTER” (ĐĂNG KÝ) trên đầu trang chủ của chúng tôi để nhận được thông tin cập nhật thường xuyên về tin tức khoa học dinh dưỡng từ nhóm của chúng tôi.

**Maura:** Cảm ơn quý vị và các bạn. Xin bảo trọng.