



TẦM QUAN TRỌNG CỦA KHỐI LƯỢNG CƠ & HMB KHI ỐM

Khách mời chính :: Tiến sĩ Suzette Pereira

BẢN GHI

Maura: Tôi đã đọc một tin gì đó từ Trường Y Harvard gần đây. Đó là một bài viết ngắn trên Harvard Men's Health Watch Tôi tình cờ tìm thấy bài báo trong nghiên cứu của mình và một đoạn trích dẫn đã thu hút sự chú ý của tôi. Bài báo viết: "Tục ngữ có câu có hai điều chắc chắn trong cuộc sống: cái chết và thuế. Nhưng [mọi người] nên thêm hiện tượng giảm cơ vào danh sách."

Maura: Đúng vậy. Một bình luận khôn ngoan, nhưng nó giúp bạn nhận ra khó khăn. Sử dụng hoặc sẽ mất, đúng vậy không? Chứng giảm cơ liên quan đến tuổi tác hoặc, thiếu cơ, thuật ngữ bạn có thể muốn sử dụng, là một phần tự nhiên của quá trình lão hóa có thể bắt đầu từ độ tuổi 30. Chúng ta có thể tìm cách duy trì cơ bằng cách ăn đúng loại thức ăn và giữ cho cơ thể hoạt động. Nhưng khi bị giảm cơ, chúng ta có nguy cơ giảm sức bền và khả năng vận động, làm việc khó nhọc hơn một chút trong cuộc sống hàng ngày hoặc chật vật hơn một chút khi chúng ta cảm thấy không khỏe.

Maura: Bây giờ, hãy xem xét những ý kiến cơ bản này trong bối cảnh đại dịch Covid-19. Nếu bạn đã theo dõi loạt podcast này để ngày, có lẽ bạn đã nhận thấy rằng nhiều chuyên gia mà tôi đã phỏng vấn cho đến nay đã nhấn mạnh tầm quan trọng của khối lượng cơ bắp để chống lại và phục hồi khi nhiễm loại virus này.

Maura: Khách mời của chúng tôi, Tiến sĩ Suzette Pereira, là Trợ lý nghiên cứu cao cấp tại Abbott. Trong suốt 18 năm làm việc tại Abbott, bà đã chỉ đạo nghiên cứu về cơ nhằm tìm hiểu các cơ chế dẫn đến chứng giảm cơ và giảm chức năng do thiếu cơ, suy dinh dưỡng, nhập viện và bệnh mãn tính. Bà thực hiện cả nghiên cứu lâm sàng và tiền lâm sàng để phát triển các can thiệp dinh dưỡng trị liệu như HMB, hoặc beta-hydroxy-beta-methylbutyrate.

Maura: Thưa bà Suzette, chào mừng bà, chúng tôi rất vui mừng bà tham gia podcast hôm nay.

Tiến sĩ Pereira: Tôi rất hân hạnh được tới đây. Cảm ơn cô đã mời tôi.

Maura: Xin lưu ý: podcast này có thể khác với các chương trình các bạn đã quen nghe. Do giãn cách xã hội nên Ainsley và tôi đều phải tham gia cuộc thảo luận hôm nay qua điện thoại thay vì ngồi trong phòng thu.

Maura: Suzette, trước khi chúng ta bắt đầu, bà có thể cho chúng tôi biết một chút về bản thân, vai trò hiện tại của bà và điều gì đã khiến bà tập trung vào sức khỏe cơ bắp trong nghiên cứu của mình?

Tiến sĩ Pereira: Tôi được đào tạo để trở thành một nhà vi sinh học phân tử, nhận bằng tiến sĩ và đào tạo sau tiến sĩ tại Đại học bang Ohio. Sau đó, tôi gia nhập Abbott với tư cách là một nhà nghiên cứu. Tôi đã làm việc ở Abbott được gần hai thập kỷ và đã dành phần lớn sự nghiệp của mình để nghiên cứu về cơ, chuyển hóa cơ, hiện tượng giảm cơ, và cũng cố gắng tìm hiểu xem có những chất dinh dưỡng cụ thể nào chúng ta có thể xác định có khả năng bảo tồn cơ. Lý do tôi tập trung nghiên cứu sức khỏe cơ bắp là vì trong nhiều năm qua, có rất nhiều nghiên cứu cho thấy rằng nếu bạn bị giảm cơ, điều đó có thể có tác động rất nghiêm trọng đến sức khỏe và kết quả điều trị của bạn.

[Hãy truy cập anhi.org ngay hôm nay](http://anhi.org)

Tiến sĩ Pereira: Nhưng vấn đề là mọi người đôi khi không nhận thức được chứng giảm cơ, thậm chí kể cả bác sĩ. Vậy nên không có cách thực tế, dễ dàng giúp cho mọi người nhận thức được vấn đề này. Tôi nghĩ sẽ thực sự là một ý hay nếu hiểu nguyên nhân gây giảm cơ, và tìm ra giải pháp dinh dưỡng cho bệnh nhân để giải quyết vấn đề lớn này. Bởi vì cuối cùng tất cả chúng ta đều muốn sống một cuộc sống năng động và khỏe mạnh, đặc biệt là khi chúng ta già đi.

Maura: Đó đều là những điểm tuyệt vời, vì dường như chúng ta không hay nghe về khối lượng cơ nhiều như những vấn đề sức khỏe khác của bệnh nhân. Tại sao khối lượng cơ quan trọng cho sức khỏe? Và bà nghĩ tại sao chúng ta không nghe nói về vấn đề này thường xuyên?

Tiến sĩ Pereira: Maura, cô đúng khi nói rằng chúng ta hiếm khi nghe về cơ. Điều làm tôi ngạc nhiên là khi mọi người nhìn nhận về cơ, cơ là một trong những cơ quan lớn nhất trong cơ thể chúng ta. Khoảng 30-40% cơ thể chúng ta là cơ. Chúng ta luôn sử dụng cơ—chúng ta sử dụng để di chuyển, chúng ta sử dụng cơ cho chức năng thể chất, nhưng tôi nghĩ mọi người không nhận ra cơ cũng là chìa khóa cho sự trao đổi chất lành mạnh. Vì vậy, kiểm soát đường huyết—một vấn đề rất lớn đối với những người mắc bệnh tiểu đường—trên thực tế là vấn đề rối loạn chức năng cơ. Khi bạn bị bệnh, đặc biệt là khi bạn nhập viện vì một bệnh nào đó, cơ của bạn rất quan trọng vì cơ thể bạn tiếp cận cơ để lấy axit amin, các chất dinh dưỡng, và vì vậy cơ gần giống như đại lý bảo hiểm của bạn.

Tiến sĩ Pereira: Vấn đề là mọi người không nhận thấy hiện tượng giảm cơ nên vấn đề này không được chú ý hàng đầu. Và điều này đặc biệt đúng tại thời điểm này khi nhiều người bị thừa cân. Vì vậy, bạn thực sự không thể nhận thấy hiện tượng giảm cơ vì trọng lượng cơ thể có thể không thay đổi nhiều. Mọi người luôn kiểm tra cân nặng, nhưng việc đó sẽ không hé lộ khối lượng cơ của bạn. Và mọi người biết về BMI, chỉ số khối cơ thể, nhưng điều đó cũng không phải là một chỉ số tuyệt vời về khối lượng cơ của bạn. Và bởi vì bạn không thể nhận thấy hiện tượng giảm cơ và bạn không nhận thức được điều đó, mọi người không nghĩ về cơ. Nhưng đó là một vấn đề, nó xảy ra với rất nhiều người trong chúng ta, đặc biệt là khi bạn bước sang tuổi 40. Và chúng ta cần phải giải quyết vấn đề này trước khi bị giảm cơ quá nghiêm trọng.

Maura: Vì vậy, như bà nói, bà đã dành phần lớn sự nghiệp của mình để nghiên cứu chủ đề này. Và khi bà nghĩ về nghiên cứu của bà, cũng như nghiên cứu của những người khác, bà xác định yếu tố nguy cơ chính của hiện tượng giảm khối lượng cơ là gì và những bệnh nhân nào có nguy cơ giảm cơ cao nhất?

Tiến sĩ Pereira: Lão hóa là một trong những yếu tố nguy cơ chính gây giảm cơ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi chúng ta già đi, khi chúng ta sang tuổi 40, chúng ta sẽ bắt đầu giảm tới 8% cơ mỗi thập kỷ. Khi bạn qua tuổi 70, hiện tượng đó thực sự tăng tốc và bạn có thể giảm tới 15% mỗi thập kỷ. Vì vậy, đó là lượng giảm đáng kể trong một khoảng thời gian ngắn. Và liên quan đến hiện tượng giảm khối lượng cơ là giảm sức bền và chức năng thể chất, và thuật ngữ cho hiện tượng đó bây giờ là "thiếu cơ."

Tiến sĩ Pereira: Nếu bạn mắc một căn bệnh mãn tính, một chứng viêm nặng, như ung thư hoặc COPD, bạn đang có nguy cơ giảm cơ cao vì trong thực tế, chứng viêm, các yếu tố gây viêm lưu thông trong cơ thể bạn thường nhắm vào cơ.

Tiến sĩ Pereira: Ngoài ra, bây giờ chúng tôi biết từ nghiên cứu của chúng tôi, cũng như nghiên cứu từ các phòng thí nghiệm khác, rằng nếu có ai đó phải nằm trên giường bệnh kéo dài, nếu họ ở trong bệnh viện trong một thời gian dài, tình trạng bất động làm tăng tốc quá trình giảm cơ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng người lớn tuổi có thể giảm gần 1 kg (~ 2 lbs) khối cơ ở chân chỉ sau 10 ngày nằm viện. Như vậy, lượng cơ giảm trong 10 ngày rất nhiều.

Tiến sĩ Pereira: Nếu người bệnh ở khu chăm sóc tích cực (ICU), tất nhiên những bệnh nhân ốm rất nặng với mức viêm nhiễm cao, họ có thể giảm khoảng 1 kg cơ chỉ trong ba ngày. Như vậy, bạn có thể thấy rằng khi người bệnh bị viêm nặng hơn, bất động nhiều hơn, họ có nguy cơ giảm cơ rất cao và hiện tượng giảm cơ có thể gây ra hậu quả tàn khốc trong quá trình phục hồi của họ.

Maura: Khi bà nhìn qua lăng kính của đại dịch COVID-19 hiện nay, thảm họa như bà biết đang tác động tới rất nhiều cá nhân trên toàn cầu, hiện tượng giảm khối lượng cơ có tác động nào khác đối với những bệnh nhân này? Và những bệnh nhân mắc COVID-19 này có nguy cơ giảm khối lượng cơ lớn hơn không?

Tiến sĩ Pereira: Đúng, những bệnh nhân mắc COVID-19 có nguy cơ giảm cơ đặc biệt cao, nhất là những bệnh nhân phải nhập viện. Bởi vì chúng ta biết từ nghiên cứu rằng nếu ai đó bị bất động trong một thời gian dài, thậm chí đến 10 ngày, có thể dẫn đến giảm cơ cấp tính ở một người khỏe mạnh. Nếu bạn bị bệnh, nếu bạn bị viêm nhiễm nặng, điều mà bệnh nhân Covid-19 đang trải qua, vì nhiều người trong số họ có cơn bão cytokine diễn ra trong cơ thể, hiện tượng này dẫn đến giảm cơ rất nghiêm trọng, tác động xấu tới khả năng phục hồi, tự đứng trên đôi chân mình, nếu họ không làm gì đó để bảo vệ cơ và cố gắng ngăn chặn giảm cơ trong quá trình nằm viện.

Tiến sĩ Pereira: Một trong những điều chúng ta cần nhớ đối với bệnh nhân Covid, họ có thể bị suy dinh dưỡng trong thời gian nhiễm bệnh vì họ không ăn, nhiều bộ phận cơ thể bị viêm, và sự kết hợp giữa suy dinh dưỡng và chứng viêm nghiêm trọng này sẽ đẩy nhanh quá trình giảm cơ.

Maura: Và khi các cá nhân giảm khối lượng cơ, điều đó ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe và kết quả điều trị lâm sàng của họ như thế nào?

Tiến sĩ Pereira: Nếu bạn là một người già khỏe mạnh, bạn sẽ giảm một lượng cơ. Bạn có thể không nhận thấy nhưng bạn sẽ bắt đầu cảm nhận hiện tượng đó. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy kém mạnh mẽ hơn, yếu hơn một chút và có thể không thể làm những việc bạn thường làm, như leo cầu thang hoặc đi bộ với tốc độ thông thường. Nhưng bạn thực sự cảm nhận được những ảnh hưởng của hiện tượng giảm cơ khi bạn có triệu chứng lâm sàng, khi bạn nhập viện hoặc mắc bệnh mãn tính. Trong các nhóm lâm sàng, chẳng hạn như nhóm nhập viện và những người mắc bệnh ung thư hoặc COPD, có rất nhiều nghiên cứu cho thấy nếu những người này giảm cơ, và họ cũng bắt đầu với lượng cơ thấp, sức khỏe họ tồi tệ hơn. Thời gian phục hồi ủa họ chậm hơn. Họ có nguy cơ nhiễm trùng cao hơn. Họ có nguy cơ tái nhập viện cao hơn và cũng có nguy cơ tử vong cao hơn. Vì vậy, khối lượng cơ của bạn thực sự có thể quyết định sự sống còn của bạn, đó là một khái niệm thực sự đáng sợ nếu bạn không nghĩ đến cơ của mình.

Tiến sĩ Pereira: Ở bệnh nhân ung thư, người ta đã chứng minh rằng những bệnh nhân có khối lượng cơ cao hơn có khả năng hoàn thành liệu pháp hóa trị cao hơn. Khi đó, họ ít bị tác dụng phụ của hóa trị liệu, và điều này dẫn đến tỷ lệ sống sót cao hơn. Vì vậy, ngay cả với một bệnh nhân mắc bệnh ung thư, họ có thể không nghĩ về cơ nhưng họ nên làm vậy, vì điều đó sẽ cải thiện kết quả điều trị của họ về lâu dài.

Maura: Chúng ta hãy chuyển chủ đề và tập trung vào những gì có thể được thực hiện về mặt can thiệp cho những bệnh nhân bị giảm cơ, và cách can thiệp dinh dưỡng cụ thể có thể được cung cấp.

Tiến sĩ Pereira: Nếu chúng ta muốn giải quyết vấn đề giảm cơ, chúng ta cần bắt đầu suy nghĩ về các thành phần dinh dưỡng tập trung vào tái tạo cơ. Như vậy, tất nhiên chất dinh dưỡng đa lượng đầu tiên xuất hiện trong ý nghĩ là protein.

Tiến sĩ Pereira: Lý do protein rất quan trọng đối với cơ là bởi protein cung cấp các axit amin hay các khối lắp ráp tạo cơ. Nếu bạn không có đủ protein, bạn sẽ không thể tạo hoặc tái tạo cơ. Bây giờ, chúng ta biết rằng có lượng protein được khuyến cáo hàng ngày, nhưng khi bạn già đi, các chuyên gia hiện tin rằng mọi người nên được cung cấp nhiều protein hơn lượng khuyến cáo hàng ngày. Các chuyên gia khuyên rằng nếu bạn là một người lớn tuổi khỏe mạnh, bạn nên hấp thụ ít nhất 1-1,2 g protein / kg trọng lượng cơ thể/ ngày. Và nếu bạn đang nằm viện do một căn bệnh mãn tính, bạn cần lượng cao hơn nhiều: 1,5-2 g protein / kg trọng lượng cơ thể/ ngày.

Tiến sĩ Pereira: Bên cạnh protein, tất nhiên chúng ta cần đảm bảo, đặc biệt là đối với những người đang nằm viện có thể bị suy dinh dưỡng, được cung cấp các vitamin và khoáng chất quan trọng cần thiết để hỗ trợ cơ cũng như calo, bởi vì nếu bạn bị suy dinh dưỡng, bạn cần calo. Chúng tôi đã khám phá một số thành phần dinh dưỡng mới có thể nhắm mục tiêu giải quyết chứng giảm cơ, và HMB là thành phần quan trọng chúng tôi nghĩ tới. Những gì chúng tôi

đã thấy là HMB có thể bảo tồn cơ, đặc biệt là trong điều kiện dị hóa gây tình trạng giảm cơ cao. Và vì vậy, chúng tôi nghĩ rằng việc kết hợp HMB cùng với protein và các vitamin và khoáng chất quan trọng sẽ là một cách tiếp cận tốt cho bệnh nhân, đặc biệt là những người nằm viện đang bị giảm cơ.

Maura: Tôi rất vui vì bà đã đề cập đến HMB, như chúng ta biết là một chất chuyển hóa của axit amin leucine. Bà có thể cho chúng tôi biết thêm một chút về HMB là gì và lợi ích của nó?

Tiến sĩ Pereira: Chắc chắn rồi, HMB là thành phần xuất hiện tự nhiên trong cơ thể bạn khi bạn ăn protein. Protein phân hủy thành các axit amin tương ứng của nó và leucine là một axit amin HMB được tạo ra trong cơ thể bạn từ nó. Bạn cũng có thể tiếp nhận HMB trong một số loại thực phẩm như bơ, bưởi và cá da trơn, nhưng chỉ với một lượng rất nhỏ.

Tiến sĩ Pereira: Những gì nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra là HMB có thể hỗ trợ sức khỏe cơ bắp. Có rất nhiều nghiên cứu về HMB và tập thể dục, và những gì nghiên cứu đã chỉ ra là HMB có thể giúp tạo cơ khi tập thể dục. Nhưng nghiên cứu của chúng tôi, cũng như nghiên cứu từ các phòng thí nghiệm khác, đã chỉ ra rằng ngay cả trong tình trạng suy nhược cơ, HMB thực sự có thể bảo tồn cơ, có thể bảo vệ cơ không bị suy nhược trong những điều kiện căng thẳng này. Chúng tôi có một số nghiên cứu mới cũng cho thấy HMB có thể giúp cơ phục hồi và có thể hỗ trợ tái tạo cơ sau chấn thương, vì vậy nó là một thành phần thực sự thú vị nhắm tới sức khỏe cơ bắp.

Maura: Và trong nghiên cứu của bà, những nhóm bệnh nhân nào có thể hưởng lợi từ sự can thiệp dinh dưỡng với HMB? Những bệnh nhân này có cùng một nhóm tuổi nhất định hoặc trong tình trạng cấp tính hoặc mãn tính có thể được hưởng lợi nhất?

Tiến sĩ Pereira: Tôi muốn nói rằng bất kỳ nhóm bệnh nhân nào có nguy cơ giảm cơ hoặc đang bị giảm cơ sẽ được hưởng lợi từ HMB. Chúng ta đã nói về việc, khi mọi người già đi, họ trải nghiệm chứng giảm cơ một cách tự nhiên. Và những người đó chắc chắn sẽ được hưởng lợi từ HMB bởi vì chúng tôi biết nó có thể giúp duy trì khối lượng cơ theo thời gian. Nếu bạn biết một người nào đó nằm viện, bị suy dinh dưỡng, mắc bệnh mãn tính như ung thư hoặc COPD, dẫn tới nhiều chứng viêm có thể ảnh hưởng đến cơ, đó là tình trạng HMB có thể có ích, bởi vì chúng tôi có dữ liệu cho thấy, trong điều kiện dị hóa cao, HMB thực sự có thể bảo tồn cơ và bảo vệ nó khỏi các phân tử dị hóa báo hiệu hiện tượng suy nhược cơ.

Maura: Từ nghiên cứu lâm sàng và tiền lâm sàng của bà với HMB, điều gì khiến bà thấy ngạc nhiên và thú vị nhất về kết quả lợi ích của HMB?

Tiến sĩ Pereira: Chúng tôi và những người khác trong lĩnh vực này đã nghiên cứu HMB trong một thời gian dài và điều chúng tôi phát hiện là HMB đóng vai trò kép trong cơ. Một mặt nó có thể giúp tự tạo cơ bằng cách kích thích đường truyền tín hiệu dẫn đến tổng hợp protein cho cơ. Tổng hợp protein cho cơ đơn thuần nghĩa là tạo cơ và mô. Nhưng mặt khác, chúng tôi cũng phát hiện ra rằng trong điều kiện dị hóa, điều kiện xảy ra chứng viêm, và các phân tử tín hiệu gây suy nhược cơ, HMB có thể giảm thiểu quá trình giảm cơ đó. HMB làm giảm các phân tử và đường truyền tín hiệu, và điều này dẫn đến việc bảo tồn cơ. Vì vậy, theo cách này, HMB giúp duy trì cơ bắp trong cân bằng nội môi, và nó bảo tồn nó để không bị giảm cơ, ngay cả trong trạng thái dị hóa.

Maura: Trong bối cảnh đó, bà có thể cho chúng tôi biết những hướng dẫn lâm sàng khuyến nghị sử dụng HMB?

Tiến sĩ Pereira: Như tôi đã nói, có rất nhiều bằng chứng. Và bằng chứng về HMB, và lợi ích của cơ, đang tăng lên. Gần đây, ESPEN đã đưa ra các hướng dẫn về cách hỗ trợ bệnh nhân nội khoa đa bệnh thông qua dinh dưỡng. Trong hướng dẫn này, họ bao gồm các bệnh nhân nhập viện và có ít nhất hai bệnh nền. Những hướng dẫn này dựa trên nghiên cứu mà họ thực hiện, xem xét hơn 4000 nghiên cứu và từ 4000 nghiên cứu đó, họ đã tìm thấy 38 cơ sở để soạn thảo hướng dẫn. Trong hướng dẫn, họ khuyến nghị rằng một bệnh nhân điều trị nội trú đa bệnh suy dinh dưỡng, những người đang nằm viện, những người có nguy cơ suy dinh dưỡng cao, sẽ được hưởng lợi từ loại thuốc uống bổ sung dinh dưỡng có chất dinh dưỡng đặc thù chứa HMB. Và những gì họ đề cập là thuốc uống bổ sung dinh

dưỡng có chất dinh dưỡng đặc thù này nên được chỉ định, bởi vì chúng giúp duy trì khối lượng cơ, giảm tỷ lệ tử vong hoặc cải thiện chất lượng cuộc sống.

Tiến sĩ Pereira: Điều này rất thú vị bởi vì chúng tôi có một tổ chức khoa học đã kết hợp với nhau và đang khuyến nghị sử dụng chất dinh dưỡng chuyên biệt, loại dinh dưỡng có chứa HMB, để hỗ trợ nhóm bệnh nhân nằm viện, duy trì khối lượng cơ và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Maura: Bà nghĩ gì về tương lai nghiên cứu HMB và nó có thể mang lại lợi ích cho bệnh nhân bị giảm cơ ra sao?

Tiến sĩ Pereira: Tôi tin rằng tương lai thực sự tươi sáng cho HMB. Mỗi ngày chúng ta thấy ngày càng nhiều bằng chứng lâm sàng đến từ các phòng thí nghiệm trên toàn thế giới nơi mọi người đang khám phá HMB trong nhiều nhóm lâm sàng và họ đang cho thấy lợi ích đối với tình trạng giảm cơ. Chúng tôi tin rằng nếu chúng tôi kết hợp HMB với protein và các vitamin và khoáng chất quan trọng khác, nó có thể cung cấp giải pháp dinh dưỡng năng lượng cho bệnh nhân nằm viện, cho bệnh nhân bị giảm cơ do bệnh mãn tính, cho những người đang hồi phục tại nhà sau khi ra viện. Cuối cùng, mục tiêu của chúng tôi là giúp những bệnh nhân này khỏe lại và có thể có một cuộc sống khỏe mạnh và năng động và làm những việc họ muốn. Và tôi tin rằng điều này đặc biệt quan trọng trong đại dịch COVID này, bởi vì chúng ta sẽ thấy nhiều bệnh nhân bị giảm cơ nghiêm trọng hơn và hiện đang ở nhà cố gắng phục hồi và lấy lại sức khỏe và năng lượng. Những gì họ cần là các giải pháp dinh dưỡng cụ thể sẽ giúp họ lấy lại khối lượng cơ và cảm thấy tràn đầy năng lượng hơn khi họ khỏe lại.

Maura: Cuối cùng, các bác sĩ lâm sàng chăm sóc bệnh nhân trên tuyến đầu có thể tiếp cận nghiên cứu về khối lượng cơ và HMB và áp dụng trong thực tiễn bằng cách nào? Làm thế nào họ có thể tiếp cận tất cả các nghiên cứu thú vị trong lĩnh vực này và biến nó thành hiện thực trong môi trường chăm sóc sức khỏe của họ?

Tiến sĩ Pereira: Vâng, có rất nhiều bằng chứng khoa học được đưa ra cho thấy HMB có thể mang lại lợi ích như thế nào, làm thế nào nó có thể bảo tồn cơ trong các điều kiện dị hóa mà các bác sĩ luôn thấy trong bệnh viện ở bệnh nhân của họ. Và hy vọng, những người chưa nhận thức được chứng giảm cơ, sau khi nghe podcast này, sẽ nhận thức rõ hơn về tầm quan trọng của sức khỏe cơ bắp đối với bệnh nhân của họ và bắt đầu nghĩ về dinh dưỡng như một giải pháp khi họ trải qua quá trình phục hồi.

Tiến sĩ Pereira: Có lẽ sẽ hữu ích cho các bác sĩ có dự định khuyến nghị thực phẩm tạo cơ; thực phẩm giàu protein, cung cấp đủ protein theo đúng định dạng cho những bệnh nhân này để họ có thể tiếp nhận lượng protein họ cần vì họ bị bệnh hoặc vì họ đang lão hóa hoặc vì họ vừa mới ra viện. Nếu bệnh nhân không thể ăn thức ăn, có rất nhiều lựa chọn bên ngoài như thuốc uống bổ sung dinh dưỡng có thể cung cấp không chỉ protein và calo mà cả các thành phần đặc thù như HMB, vì chúng ta biết HMB có lợi cho sức khỏe cơ bắp.

Tiến sĩ Pereira: Và cuối cùng, tập thể dục. Chúng ta biết rằng tập thể dục rất quan trọng đối với sức khỏe cơ bắp. Nếu họ có thể khuyến khích bệnh nhân kết hợp một số hình thức tập thể dục trong lối sống của họ, điều đó chắc chắn sẽ có lợi cho sức khỏe cơ bắp, và tất nhiên chúng ta biết nếu bạn kết hợp tập thể dục với chế độ dinh dưỡng phù hợp, bạn sẽ có kết quả tốt nhất cho bệnh nhân của mình.

Maura: Điều này thật thú vị. Cảm ơn bà rất nhiều. Chúng tôi rất trân trọng tất cả những gì các bạn đang làm để giúp nâng cao nhận thức về vai trò quan trọng của dinh dưỡng trong việc điều trị bệnh nhân nhiễm vi-rút corona.

Maura: Bây giờ, đối với thính giả của chúng tôi, nếu bạn đang hy vọng có thêm các tập podcast về dinh dưỡng và miễn dịch, hãy yên tâm chúng tôi đang phát triển một loạt các tập bổ sung để hỗ trợ bạn, trên thực tế, chúng tôi có một loạt các tập liên quan đến Covid-19 đã có trên trang web của chúng tôi và chúng tôi sẽ sản xuất thêm mỗi tuần cho đến khi vi-rút này bắt đầu suy giảm. Quý vị có thể tìm thấy những chương trình này trên trang anhi.org bằng cách nhấp vào mục “RESOURCES” (TÀI NGUYÊN), rồi nhấp vào “PODCASTS & VIDEOS”. Đừng bỏ lỡ bất kỳ tập nào: Trở thành thành viên của 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. Hoặc, theo dõi Abbott Nutrition Health Institute trên LinkedIn.

Maura: Cuối cùng, trang web của chúng tôi, anhi.org, có một loạt các tài nguyên có thể in được liên quan đến chủ đề này, ví dụ: đồ họa về dinh dưỡng và miễn dịch, mất nước, và tại sao duy trì chất tạo cơ. Quý vị có thể tìm thấy các tài nguyên này trên trang anhi.org bằng cách nhấp vào mục “RESOURCES” (TÀI NGUYÊN) và “PRINTABLE MATERIALS” (TÀI LIỆU IN).

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