



Tờ rơi phát cho trường học Về thiếu hụt Citrin

Thiếu hụt Citrin là gì?

Thiếu hụt Citrin là một bệnh di truyền ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất ở gan của con người, bao gồm sản xuất năng lượng từ carbohydrate và giải độc rượu. Nó thường có thể kiểm soát được bằng chế độ ăn uống và không cần hạn chế hoạt động.

Biểu hiện

Thông thường, bệnh nhân thiếu hụt citrin thích ăn thực phẩm giàu chất béo và protein như phô mai và thịt hơn là các món ngọt hoặc chứa nhiều carbohydrate như bánh mì, gạo và kẹo. Một số bệnh nhân cũng có thể gặp các triệu chứng khác như chậm phát triển, mệt mỏi, đau bụng, chóng mặt và những triệu chứng khác. Điều quan trọng là sự thiếu hụt citrin ảnh hưởng đến từng cá nhân theo cách rất khác nhau, tùy thuộc vào tình trạng thể chất và dinh dưỡng của họ. Mất cân bằng chế độ ăn uống, đặc biệt là do ăn quá nhiều carbohydrate/đồ ngọt có thể dẫn đến đau ốm.

Điều trị

Phương pháp điều trị hiện tại là quản lý chế độ ăn uống. Trong phần lớn trường hợp, bệnh nhân có xu hướng tự nhiên để đáp ứng nhu cầu của mình bằng cách lựa chọn hoặc tránh một số loại thực phẩm. Điều này là chìa khóa để họ duy trì năng lượng và sức khỏe. Ngoài ra họ còn cần phải ăn thường xuyên bằng cách ăn nhẹ giữa các bữa ăn để có được nguồn năng lượng liên tục.



Cách hỗ trợ nếu học sinh của bạn bị thiếu hụt citrin

- ★ Hãy hiểu rằng sở thích ăn uống của trẻ là một phản ứng của cơ thể đối với sức khỏe của trẻ chứ không phải là điều gì đó cần phải điều chỉnh.
- ★ Giúp trẻ ăn những gì mình muốn và ăn bao nhiêu tùy ý.
- ★ Dành thời gian để trẻ ăn nhẹ ở trường.
- ★ Thông báo cho bác sĩ biết bệnh nhân bị thiếu hụt citrin trong trường hợp khẩn cấp.
- ★ Giúp nâng cao nhận thức và khơi dậy sự thấu hiểu cho các học sinh khác bằng cách cung cấp các tài liệu giải thích tình trạng này.
- ★ Hãy cố gắng tạo sự bao dung thấu hiểu trong các hoạt động hoặc sự kiện có thể gây khó khăn cho bệnh nhân như sinh nhật và các chuyến đi thực tế

Khi học sinh thiếu hụt citrin bị ốm



Đôi khi bệnh nhân có thể mất nhiều thời gian hơn để hồi phục hoàn toàn sau cơn cảm lạnh thông thường nếu họ không thể ăn đủ chất trong thời gian bị bệnh. Xin hãy thông cảm và cho phép điều chỉnh thời hạn bài tập về nhà hoặc bài kiểm tra nếu các em cần thời gian để phục hồi.

Khi bệnh nhân nói rằng mình cảm thấy không khỏe ở trường, xin hãy cho phép trẻ ăn/uống những gì mình muốn, bất kể có phù hợp với quy trình y tế thông thường hay không. Trong trường hợp cần chăm sóc y tế, vui lòng thông báo cho bác sĩ rằng bệnh nhân bị thiếu hụt citrin. Việc sử dụng GLYCEOL® bị cấm và không nên truyền glucose với lượng calo cao vì nó có thể làm trầm trọng thêm tình trạng của bệnh nhân. Ciệc truyền glucose nói chung để điều trị hạ đường huyết, tiêu chảy hoặc nôn mửa thì không có vấn đề gì. Nhưng nên cho bệnh nhân ăn những món họ thích sau khi cảm giác thèm ăn quay trở lại để phục hồi nhanh hơn.



Bữa ăn ở trường

Ở những trường học cung cấp bữa trưa, xin lưu ý rằng khẩu phần của mỗi món ăn có thể cần được điều chỉnh để phù hợp với nhu cầu của bệnh nhân. Thông thường, chế độ ăn nhiều thịt và các sản phẩm từ sữa (chất béo/protein) và tiêu thụ ít gạo/bánh mì/mỳ ống (carbohydrate) hơn sẽ là sự cân bằng phù hợp cho họ.

Vui lòng cho phép bệnh nhân quyết định họ muốn ăn gì và ăn bao nhiêu để nhu cầu ăn uống trong ngày của họ có thể được đáp ứng một cách tự nhiên. Đây không phải là ích kỷ hay kén chọn. Nó cũng khác với việc bị dị ứng. Quá nhiều carbohydrate và đồ ngọt có xu hướng khiến bệnh nhân cảm thấy mệt mỏi, nhưng họ có thể tiêu thụ một lượng nhỏ carbohydrate và đồ ngọt nếu cần thiết. Sẽ tốt hơn nếu các bạn cùng lớp có sự hiểu biết từ trước về bệnh thiếu hụt citrin.



Gia vị

Một số gia vị có thể có vị ngọt đối với bệnh nhân, khiến họ ngại ăn món đó. Nếu không có món ăn thay thế nào mà họ có thể lựa chọn, họ có thể phải mang bữa trưa từ nhà đi.



Chất cồn

Uống rượu bia có thể khiến tình trạng của bệnh nhân gặp nguy hiểm. Đồng thời cũng cần tránh các sản phẩm lên men hoặc các sản phẩm khác có thể chứa cồn. Rượu nấu ăn bay hơi hoàn toàn có thể không phải là vấn đề, nhưng tránh dùng nó sẽ an toàn hơn.

Đồ uống và thực phẩm bổ sung

Việc bổ sung năng lượng giữa các bữa ăn được các bác sĩ đề xuất để đáp ứng tình trạng trao đổi chất. Phụ huynh có thể yêu cầu nhà trường chuẩn bị sẵn đồ ăn/thức uống bổ sung nếu cần thiết. Xin lưu ý rằng đồ ăn nhẹ thông thường cho trẻ nhỏ có thể không phải là món mà trẻ yêu thích. Trẻ bị thiếu hụt citrin không thích đồ ngọt, kẹo hoặc nước trái cây nhiều như những đứa trẻ khác. Trẻ nhỏ có thể ăn nhiều hơn những gì cơ thể chúng có thể xử lý khi ở trong môi trường cùng bè bạn. Hãy chú ý để trẻ không ăn quá nhiều đường/tinh bột.

Điển hình về Thích và Không thích

List này có thể thay đổi và phụ thuộc vào những gì đã ăn trong bữa ăn trước hoặc tình trạng của từng người.

Thích

Phô mai, sữa chua, xúc xích, thịt xông khói, thịt bò khô, cá hồi, cá ngừ, thịt gà, đậu phụ, trứng, các loại hạt, bơ

Không thích

Mỳ ống, cơm, bánh mì, bánh bao, mứt, đậu ngọt, mật ong, kẹo, nước trái cây, nước tăng lực