

Sức khỏe của bác là sức khỏe của mọi người!!

Có thể có nhiều bác thường sợ phiền hà cho con cháu, không muốn con cháu lo cho mình chuyện ăn uống. Tuy nhiên, khi thấy bác sống khỏe thì gia đình và những người xung quanh cũng sẽ cảm thấy vui khỏe hơn.

1. Uống nước nhiều

Ở nơi tị nạn, thường hay thiếu nước uống, thiếu nhà vệ sinh do đó chúng ta cũng dễ có xu hướng ít uống nước. Hơn nữa, nếu lượng thức ăn giảm, cơ thể cũng hấp thụ nước ít hơn. Thiếu nước sẽ dễ gây ra các triệu chứng mệt mỏi, nhức đầu, táo bón, biếng ăn, thân nhiệt hạ thấp. Để làm cho máu lưu thông tốt, giữ cho huyết áp và lượng đường trong máu không bất thường thì uống nước đầy đủ là điều rất quan trọng.

2. Ăn thật khỏe

Khi đang ở trong môi trường không quen sống, thức ăn lại bị giới hạn, chúng ta hay có xu hướng biếng ăn. Nhưng để duy trì thân nhiệt và cơ bắp, chúng ta phải ăn thật khỏe phần thức ăn được phát.

Khi được phát những thức ăn tăng cường dinh dưỡng và thức uống dạng sệt thì phải tích cực bổ sung cho cơ thể.

Cơm thì có thể bỏ vào bịch và hâm nóng bằng nước nóng, hay đồ thêm nước súp cho loãng hơn giống như cơm chan canh, bánh mì thì làm mềm bằng sữa hoặc nước trái cây sẽ dễ ăn hơn.

3. Dành cho bác nào khó nuốt

Những bác nào mà hằng ngày khi uống thấy khó nuốt, khi nuốt thức ăn và thức uống thường bị sặc thì có thể làm các cách sau:

- ✧ Khi ăn, không nên nằm, mà ngồi dậy hẳn hoặc cho người ngã ra tí xíu để ăn.
- ✧ Trước khi ăn, nên uống một ít nước để làm cho khoang miệng ẩm hơn.
- ✧ Vừa ăn vừa uống.
- ✧ Khi thức ăn còn ở trong bịch, có thể xé nhỏ, dằm nhỏ ra để dễ ăn hơn.

4. Vận động cơ thể

Ở nơi tị nạn, khoản thời gian để vận động cơ thể thường bị giảm đi. Do đó, không chỉ lo về chuyện ăn uống, mà chúng ta cũng phải nghĩ đến chuyện vận động cơ thể nữa.

- ✧ Vận động chân và các ngón chân.
- ✧ Làm động tác nâng gót chân lên xuống.
- ✧ Đi bộ trong và ngoài phòng ở.
- ✧ Tập các động tác nhẹ.



Những bác nào có bệnh huyết áp cao, tiểu đường, hằng ngày phải có chế độ ăn uống theo ý kiến bác sĩ thì phải thông báo sớm cho nhân viên phụ trách y tế - ăn uống và nhân viên của nơi tị nạn. Ngoài ra, các bác nào thường khó nuốt khi ăn, hay răng giả không tốt thì cũng phải trình bày với nhân viên.

Dành cho những bác bị huyết áp cao

Huyết áp cũng sẽ tăng nếu cơ thể bị lạnh, mất ngủ, lo lắng v.v...

Đĩ nhiên là rất khó khăn, nhưng bác phải cố gắng ngủ bất cứ lúc nào có thể, và cố gắng giữ tinh thần thoải mái. Để quản lý huyết áp, các việc làm sau cũng rất quan trọng:

- **Uống nước đầy đủ.**
- **Vận động cơ thể.**
(tập các động tác nhẹ, đi bộ một tí bên trong và ngoài phòng ở là rất tốt!)
- **Giữ ấm phần nửa thân dưới.**
- **Nếu có được trái cây hay rau củ thì phải tích cực ăn bổ sung.**

Dành cho những bác có lượng đường trong máu cao

Bình thường dù bác có giữ được tốt cơ thể thì trong tình trạng này có lẽ sẽ hơi khó khăn. Để phòng ngừa không để chỉ số đường trong máu tăng nhanh bất ngờ hay giảm xuống đột ngột, chúng ta phải chú ý các điểm sau:

- **Uống nước đầy đủ, chọn các loại nước uống không có đường.**
- **Vì lượng thức ăn giảm, nên bác nào đang uống thuốc thì xin chú ý đến nguy cơ giảm đường trong máu.**
- **Không nên ăn nhiều trong một lần, nên chia thành nhiều bữa nhỏ ra ăn.**
- **Khi ăn, nên nhai thật kĩ và ăn từ từ.**