

# Thức Uống Đặc Thickened Fluids

Tên/Name: \_\_\_\_\_ Ngày/Date: \_\_\_\_\_

Chuyên Viên Dinh Dưỡng/Dietitian: \_\_\_\_\_

Chuyên Gia Bệnh Lý Âm Ngữ/Speech Language Pathologist: \_\_\_\_\_

Chuyên Gia Trị Liệu Nghề Nghiệp/Occupation Therapist: \_\_\_\_\_

Nếu quý vị có thắc mắc sau khi rời khỏi bệnh viện,  
Gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một Chuyên Viên Dinh Dưỡng có Ghi Danh.

Cần thông dịch viên, hãy nói ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh.  
Đợi cho đến khi thông dịch viên lên tiếng trên điện thoại.

Chúng tôi khuyên quý vị nên dùng ‘Thức Uống Đặc’. Điều này có nghĩa là quý vị chỉ dùng thức uống đặc tự nhiên hoặc được làm đặc lên.

## **Tại sao tôi không thể dùng thức uống lỏng?**

Một số người nuốt khó khăn khi dùng thức uống lỏng. Khi quý vị nuốt khó khăn, chứng này được gọi là ‘khó nuốt - dysphagia’ (nghe như dis-fay-jah).

Một số người bị chứng khó nuốt cần tránh dùng thức uống lỏng. Điều này là vì thức uống lỏng có thể khó kiểm soát trong miệng của quý vị, và có thể đi sai đường. Nếu điều này xảy ra, quý vị có thể bị nghẹt thở. Nếu chất lỏng chảy vào phổi, quý vị có thể bị nhiễm trùng phổi (viêm phổi). Điều này được gọi là chứng ‘viêm phổi hút’ (nghe như ass-per-ay-shun).

Thức uống lỏng bao gồm nước lã, nước trái cây, trà, cà phê, sữa, nước ngọt có ga và súp loãng (chẳng hạn như canh hoặc nước dùng).

Tránh:

- Một số loại trái cây nhiều nước, như dưa, bởi vì nước ép dưa được xem là thức uống lỏng
- Bất kỳ thức uống đông lạnh nào, khi tan chảy đến nhiệt độ phòng, trở thành một thức uống lỏng (ví dụ: đá cục, gelatin, kem cây, kem, nước sinh tố)
- Thức uống lỏng trộn với thực phẩm đặc (ví dụ: ngũ cốc với sữa, mì gà hoặc súp minestrone)

## Thức uống đặc nào thì an toàn nhất cho tôi?

Dùng thức uống đặc được đánh dấu (☑) ở đây bởi chuyên viên dinh dưỡng, chuyên gia bệnh lý âm ngữ, hoặc chuyên gia trị liệu nghề nghiệp của quý vị.



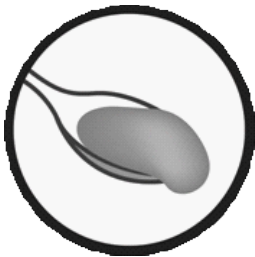
### Đặc như mật hoa

Thức uống đặc như mật hoa chảy chậm từ ly hoặc muỗng. Ví dụ: eggnog.



### Đặc như mật ong

Thức uống đặc như mật ong chảy rất chậm từ muỗng hoặc ly và cần dùng muỗng để uống hoặc ăn. Ví dụ: mật ong.



### Đặc như pudding

Thức uống đặc như pudding thì rất đặc và cần dùng muỗng để ăn. Chúng giữ hình dạng và chắc chắn. Ví dụ: pudding.

## Mỗi ngày tôi cần bao nhiêu thức uống đặc?

Quý vị cần phải uống

ly hoặc

ml mỗi ngày.

Thức uống đặc, súp đặc, cũng như trái cây nghiền và rau không chứa tinh bột đều được tính vào tổng lượng thức uống mỗi ngày.

## Tôi làm đặc thức uống như thế nào?

Quý vị mua thức uống làm đặc sẵn hoặc bột đặc. Hỏi tại hiệu thuốc địa phương của quý vị. Nếu họ không có hàng dự trữ, hỏi xem họ có thể đặt hàng cho quý vị một ít hay không.

### Bột đặc

Sản phẩm	Thành phần	Ghi chú
Resource <sup>®</sup> Thicken Up <sup>®</sup> Clear	- Maltodextrin bắp và khoai tây - xanthan gum - potassium chloride	- không chứa gluten, lúa mì, đậu nành, trứng - không chứa lactose: gói dài 1.4g, số lượng lớn 5kg
Resource <sup>®</sup> Thicken Up <sup>®</sup>	- tinh bột bắp cải biến	- không chứa gluten, lúa mì, sữa, đậu nành, trứng
Thicken Thin <sup>™</sup> Clear	- xanthan gum - maltodextrin - erythritol	- không chứa gluten, lúa mì, sữa, bắp, đậu phộng, hải sản có vỏ
Thicken-Thin <sup>™</sup>	- tinh bột bắp cải biến	- không chứa gluten, lúa mì, sữa, đậu phộng, hải sản có vỏ
Simply Thick <sup>™</sup>	- nước - xanthan gum - axit citric - sodium benzoate (chất bảo quản) - potassium sorbate (chất bảo quản).	- không chứa sữa, lactose, trứng, đậu nành, các loại hạt, ngô, gluten lúa mì

### Thức uống đặc Sẵn sàng để Phục vụ nên dùng

Thương hiệu	Ví dụ
Nestle Nutrition Resource <sup>®</sup> Thicken Up <sup>®</sup> - Có sẵn độ đặc giống như mật ong hoặc giống như mật hoa	Nước ép Táo đặc Nước ép cam đặc Cocktail cranberry đặc Nước lã làm đặc Thức uống có sữa đặc (làm bằng sữa 2%)

Có phép sử dụng hình ảnh và nội dung thích ứng: Vancouver Coastal Health BB.200.T346 Thức Uống Đặc (Tháng Bảy 2013)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

Thông tin này không thay thế lời khuyên chuyên viên chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị.

Catalogue #265555 (February 2017) Vietnamese

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

