CẨM NANG TƯ VẤN THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

MỤC LỤC XEM TRƯỚC DÀNH CHO HỌC VIÊN · 6 TẬP

GIỚI THIỆU TÀI LIỆU

Tài liệu xem trước giới thiệu nội dung học tập của toàn bộ 6 tập trong bộ Cẩm nang tư vấn thực phẩm chức năng tại nhà thuốc. Mục lục trình bày tên bài và các chủ đề chính để học viên hình dung phạm vi kiến thức trước khi tham gia học tập.

QUY TRÌNH TƯ DUY TƯ VẤN TPCN

1. Giải phẫu — Cấu tạo cơ quan, bộ phận và hệ thống liên quan.
2. Sinh lý — Chức năng bình thường và cơ chế hoạt động.
3. Bệnh học — Nguyên nhân, cơ chế bệnh sinh, triệu chứng và hậu quả.
4. Xác định nhu cầu hỗ trợ — Cơ quan nào cần hỗ trợ? Vấn đề sinh lý nào cần được quan tâm?
5. Lựa chọn thực phẩm bảo vệ sức khỏe — Hoạt chất, thành phần, nguồn gốc và bằng chứng khoa học.
6. Phân tích cơ chế hỗ trợ — Hoạt chất tác động vào đâu? Hỗ trợ chức năng nào? Giới hạn hiệu quả ra sao?
7. Tư vấn và theo dõi thực tế — Đối tượng phù hợp, cách sử dụng, thận trọng, tương tác và chuyển khám.

PHẠM VI NỘI DUNG

Các đề mục được trình bày theo tài liệu nội dung gốc. Những phần ghi chú, nội dung mở rộng và nhóm hoạt chất cần đào sâu được giữ thành mục riêng, không tự ý gộp thành bài học chính.

TẬP 1. BỆNH LÝ CƠ XƯƠNG KHỚP – CỘT SỐNG – THẦN KINH

Mục tiêu: Giúp dược sĩ hiểu cấu trúc hệ vận động, cơ chế đau, viêm, thoái hóa, chèn ép thần kinh và lựa chọn các thành phần dinh dưỡng hỗ trợ phù hợp.

Bài 1. Giải phẫu – sinh lý hệ cơ xương khớp và bệnh lý khớp, cột sống, đĩa đệm

- Cấu tạo hệ xương và chức năng của hệ xương.
- Cấu tạo khớp: sụn khớp, màng hoạt dịch, dịch khớp.
- Cấu tạo cột sống: đốt sống, đĩa đệm, dây chằng.
- Cơ chế vận động và duy trì sự ổn định của khớp.
- Sinh lý tái tạo xương và chuyển hóa xương.
- Thoái hóa khớp và quá trình tổn thương sụn khớp.
- Bệnh lý đĩa đệm: phình, lồi, thoát vị đĩa đệm.
- Triệu chứng, biến chứng và hậu quả của bệnh lý khớp – cột sống.

Bài 2. Các bệnh lý chèn ép thần kinh, tổn thương dây chằng và đau thần kinh

- Giải phẫu hệ thần kinh ngoại biên.
- Hội chứng ống cổ tay.
- Đau dây thần kinh liên sườn.
- Rối loạn thần kinh thực vật.
- Dây chằng chéo trước: cấu tạo và tổn thương.
- Đau thần kinh tọa: nguyên nhân, triệu chứng và cơ chế.
- Phân biệt đau cơ, đau khớp và đau do chèn ép thần kinh.
- Những dấu hiệu thần kinh cần chuyển khám khẩn cấp.

Bài 3. Các bệnh lý cột sống và biến dạng cấu trúc cột sống

- Hẹp ống sống thắt lưng.
- Trượt đốt sống.
- Gai cột sống.
- Thoái hóa cột sống cổ và thắt lưng.
- Viêm cột sống dính khớp.
- Đau cổ vai gáy và đau thắt lưng.
- Chèn ép rễ thần kinh và chèn ép tủy sống.
- Phân biệt các bệnh lý có triệu chứng tương tự.

Bài 4. Bệnh lý viêm gân, dây chằng và các bệnh lý thoái hóa khớp

- Giải phẫu và sinh lý gân, dây chằng.
- Viêm gân Achilles.
- Viêm gân vùng vai, khuỷu tay, cổ tay.
- Viêm gân bánh chè và các tổn thương do quá tải.
- Thoái hóa khớp gối.
- Viêm khớp và các bệnh lý gây đau khớp.
- Phân biệt viêm gân, viêm bao hoạt dịch và thoái hóa khớp.
- Hậu quả khi tổn thương gân và dây chằng kéo dài.

Bài 5. Gout – rối loạn chuyển hóa acid uric và các sản phẩm hỗ trợ xương khớp

- Cơ chế chuyển hóa purin và acid uric.
- Cơ chế hình thành tinh thể urat.
- Gout cấp và gout mạn tính.
- Hậu quả của gout: hạt tophi, tổn thương khớp, sỏi thận.
- Canxi, vitamin D3, K2 và sức khỏe xương.
- Glucosamine, chondroitin, collagen type II, UC-II, MSM.
- Omega-3, curcumin và các thành phần có liên quan.
- Dinh dưỡng, kiểm soát cân nặng và lối sống.
- Phân biệt TPCN hỗ trợ khớp với thuốc điều trị gout.
- Tình huống tư vấn khách hàng đau khớp, gout và thoái hóa khớp.

Bài 5 : Loãng xương và cơ chế mất xương.

- Thiếu vitamin D và rối loạn chuyển hóa canxi.
- Viêm khớp dạng thấp.
- Viêm bao hoạt dịch.

- Viêm cân gan chân.
- Hội chứng đau cơ xơ hóa (Fibromyalgia).
- Hội chứng cổ vai cánh tay.
- Đau thần kinh ngoại biên và bệnh lý thần kinh do đái tháo đường.
- Chuột rút, co cứng cơ và rối loạn thần kinh cơ.
- Thiểu cơ ở người cao tuổi.

Các thành phần TPCN cần đào sâu thêm:

- Canxi, vitamin D3, K2.
- Magie.
- Protein và acid amin.
- Collagen type I, II và các dạng collagen peptide.
- Glucosamine, chondroitin, UC-II.
- Omega-3.
- Curcumin.
- bảng phân biệt loãng xương, thoái hóa khớp và viêm khớp dạng thấp đây là ba nhóm bệnh rất dễ bị nhầm khi tư vấn tại quầy.

TẬP 2. BỆNH LÝ TIÊU HÓA – GAN MẬT – THẬN TIẾT NIỆU

Mục tiêu: Xây dựng kiến thức sâu về hệ tiêu hóa, chức năng gan, chuyển hóa và thải độc, hệ vi sinh đường ruột, thận – tiết niệu; biết lựa chọn thành phần hỗ trợ theo từng vấn đề sức khỏe.

Bài 1. Giải phẫu – sinh lý hệ tiêu hóa và các bệnh lý dạ dày – thực quản

- Giải phẫu hệ tiêu hóa.
- Sinh lý tiết dịch vị, enzyme tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng.
- Vai trò của acid dạ dày và hàng rào bảo vệ niêm mạc.
- Viêm dạ dày – tá tràng.
- Loét dạ dày – tá tràng.
- Trào ngược dạ dày – thực quản (GERD).
- Rối loạn tiêu hóa, đầy bụng, khó tiêu.
- Các sản phẩm hỗ trợ tiêu hóa và bảo vệ niêm mạc.
- Thành phần thảo dược liên quan đến tiêu hóa và giới hạn bằng chứng.

Bài 2. Các bệnh lý đại tràng – tiêu chảy – táo bón và hệ vi sinh đường ruột

- Giải phẫu và sinh lý đại tràng.
- Hội chứng ruột kích thích (IBS).
- Viêm đại tràng và bệnh lý đại tràng.
- Táo bón và tiêu chảy.
- Chất xơ hòa tan, không hòa tan.
- Probiotic, prebiotic, synbiotic và postbiotic., albumin(Vai trò của Albumin:
- Duy trì áp lực keo huyết tương.
- Vận chuyển hormone, bilirubin, acid béo và nhiều loại thuốc.
- Tham gia vận chuyển các chất trong máu.) ,
- Men vi sinh sống và men vi sinh bất hoạt.
- Phân tích Smecta, Loperamide, Hidrasec: cơ chế, chỉ định và giới hạn sử dụng.
- Phân biệt vai trò của thuốc điều trị tiêu chảy và TPCN hỗ trợ tiêu hóa.
- Bệnh trĩ: nguyên nhân, triệu chứng, biến chứng và hỗ trợ dinh dưỡng.

Bài 3. Giải phẫu – sinh lý gan và các bệnh lý gan mật – chuyên sâu giải độc gan

- Cấu tạo gan, tiểu thùy gan và tế bào gan.
- Chức năng chuyển hóa glucid, lipid và protein.
- Cơ chế chuyển hóa thuốc và rượu tại gan.
- Cơ chế giải độc pha I, pha II và hệ thống chống oxy hóa.
- Vai trò của glutathione nội sinh.
- Gan nhiễm mỡ do chuyển hóa và gan nhiễm mỡ liên quan rượu.
- Viêm gan virus và các tổn thương tế bào gan.
- Xơ hóa gan và xơ gan.
- Men gan AST, ALT, GGT, ALP và bilirubin.
- Silymarin, glutathione, NAC, phospholipid, choline, atisô, curcumin.
- Arginine và các thành phần liên quan đến chuyển hóa gan.
- Phân tích cơ chế hỗ trợ, bằng chứng khoa học và giới hạn hiệu quả.
- Tư vấn người uống rượu bia, người tăng men gan, gan nhiễm mỡ.
- Dấu hiệu cảnh báo cần chuyển khám chuyên khoa.

Bài 4. Bệnh lý túi mật – đường mật – tụy và sỏi mật

- Giải phẫu và sinh lý túi mật, đường mật, tuyến tụy.
- Cơ chế hình thành sỏi mật.
- Sỏi túi mật và sỏi đường mật.
- Viêm túi mật, viêm đường mật.
- Viêm tụy cấp và mạn.
- Vai trò dịch mật trong tiêu hóa chất béo.
- Rối loạn tiêu hóa liên quan đến gan mật.

Các thành phần hỗ trợ tiêu hóa chất béo và chức năng mật.

- Nguy cơ khi tự ý sử dụng sản phẩm kích thích tiết mật ở người có bệnh lý đường mật.

Bài 5. Bệnh lý thận – tiết niệu và các sản phẩm hỗ trợ chức năng thận

- Giải phẫu và sinh lý thận.

- Cơ chế lọc cầu thận và tái hấp thu.
- Chỉ số creatinin, eGFR, ure và albumin niệu.
- Sỏi thận, sỏi đường tiết niệu.
- Nhiễm khuẩn đường tiết niệu.
- Bệnh thận mạn và các giai đoạn bệnh.
- Rối loạn điện giải liên quan đến chức năng thận.

Các thành phần dinh dưỡng và TPCN liên quan đến sức khỏe thận.

- Tương tác, thận trọng với sản phẩm chứa kali, magie và các khoáng chất.
- Tình huống tư vấn người bệnh có bệnh thận, sỏi thận và bệnh tiết niệu.

NỘI DUNG MỞ RỘNG / LƯU Ý

- Bệnh Celiac và không dung nạp lactose.
- Kém hấp thu và hội chứng ruột ngắn.
- Nhiễm Helicobacter pylori.
- Viêm ruột mạn tính: Crohn và viêm loét đại tràng.
- Gan ứ mật và các bệnh lý đường mật.
- Bệnh thận do đái tháo đường.
- Hội chứng thận hư và mất protein qua thận.
- Albumin máu thấp và phù.
- Rối loạn điện giải ở người bệnh thận.
- Suy dinh dưỡng do bệnh lý tiêu hóa và gan mật.

Tôi muốn đặc biệt mở rộng chương Albumin:

- Tổng hợp Albumin tại gan.
- Chức năng vận chuyển và duy trì áp lực keo.
- Nguyên nhân giảm Albumin.
- Phân biệt giảm Albumin do bệnh gan, mất qua thận, viêm và suy dinh dưỡng.
- Vai trò protein, acid amin và dinh dưỡng y học.
- Phân biệt Albumin đường uống, thực phẩm bổ sung protein và Albumin truyền tĩnh mạch.

TẬP 3. BỆNH LÝ TIM MẠCH – HUYẾT ÁP – HÔ HẤP – TAI MŨI HỌNG

Mục tiêu: Hiểu hệ tuần hoàn, huyết áp, bệnh lý tim mạch, hô hấp và tai mũi họng; biết nhận diện triệu chứng nguy hiểm và tư vấn thành phần hỗ trợ an toàn.

Bài 1. Giải phẫu – sinh lý tim mạch và bệnh lý tăng huyết áp

- Cấu tạo tim và hệ thống mạch máu.
- Chu kỳ tim và cơ chế co bóp cơ tim.
- Hệ thống dẫn truyền điện tim.
- Cơ chế điều hòa huyết áp.
- Tăng huyết áp nguyên phát và thứ phát.
- Các chỉ số huyết áp và cách đo đúng.
- Rối loạn lipid máu và xơ vữa động mạch.
- Hậu quả của tăng huyết áp và rối loạn lipid máu.
- Omega-3, CoQ10, chất xơ hòa tan, sterol thực vật và các thành phần hỗ trợ.
- Tư vấn người có nguy cơ tim mạch.

Bài 2. Rối loạn nhịp tim và các bệnh lý cơ tim

- Hệ thống dẫn truyền điện học của tim.
- Cấu cơ tim và ý nghĩa lâm sàng.
- Ngoại tâm thu nhĩ và ngoại tâm thu thất.
- Các rối loạn nhịp tim thường gặp.
- Phân biệt hồi hộp sinh lý và hồi hộp do bệnh lý.
- Cơ chế xuất hiện rối loạn nhịp.
- Vai trò của điện giải, magie và kali đối với hoạt động cơ tim.
- Những dấu hiệu rối loạn nhịp cần chuyển khám.
- Giới hạn của TPCN trong hỗ trợ tim mạch.

Bài 3. Bệnh lý van tim và các bệnh lý cấu trúc tim

- Cấu tạo và chức năng van hai lá.
- Cấu tạo và chức năng van ba lá.
- Hẹp van hai lá.
- Hở van hai lá.
- Hẹp van ba lá.
- Hở van ba lá.
- Bệnh lý van động mạch chủ và van động mạch phổi.
- Hậu quả huyết động của bệnh van tim.
- Suy tim và các biến chứng.
- Nguyên tắc tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh tim.

Bài 4. Phân biệt bệnh lý tức ngực – khó thở và các bệnh lý hô hấp

- Giải phẫu đường hô hấp.
- Sinh lý hô hấp và trao đổi khí.
- Các nguyên nhân gây tức ngực.
- Phân biệt đau ngực do tim, phổi, tiêu hóa và cơ xương.
- Nguyên nhân gây khó thở.
- Hen phế quản.
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).
- Viêm đường hô hấp và các bệnh lý hô hấp thường gặp.
- Vai trò của vitamin D, omega-3 và các thành phần dinh dưỡng liên quan.
- Dấu hiệu cấp cứu và chuyển viện.

Bài 5. Các bệnh lý tai – mũi – họng và rối loạn thính giác

- Giải phẫu tai ngoài, tai giữa, tai trong.
- Viêm tai giữa và viêm tai ngoài.
- Viêm xương chũm.
- Viêm mũi, viêm xoang.
- Viêm họng và viêm amidan.
- Ù tai: nguyên nhân và cơ chế.

- Suy giảm thính lực.
- Phân biệt ù tai do tai, thần kinh và bệnh lý mạch máu.

Các thành phần dinh dưỡng được nghiên cứu về sức khỏe thính giác.

- Dấu hiệu cần chuyển khám chuyên khoa.

NỘI DUNG MỞ RỘNG / LƯU Ý

- Rối loạn lipid máu chuyên sâu: LDL-C, HDL-C, triglyceride.
- Xơ vữa động mạch.
- Bệnh mạch vành và thiếu máu cơ tim.
- Suy tim.
- Huyết khối tĩnh mạch và nguy cơ thuyên tắc.
- Tai biến mạch máu não và yếu tố nguy cơ.
- Thiếu máu và các nguyên nhân liên quan tim mạch.
- Tuần hoàn ngoại biên.

Nhóm hô hấp cần bổ sung:

- Viêm phế quản cấp và mạn.
- Viêm phổi cộng đồng.
- Hen phế quản.
- COPD.
- Viêm mũi dị ứng.
- Viêm xoang cấp và mạn.
- Ngưng thở khi ngủ.
- Ho kéo dài và phân biệt các nguyên nhân.

Nhóm tai mũi họng cần bổ sung:

- Viêm họng, viêm amidan.
- Viêm tai giữa.
- Viêm tai ngoài.
- Rối loạn tiền đình.
- Suy giảm thính lực.
- Ù tai do nhiều nguyên nhân.

Nhóm TPCN cần đào sâu:

- Omega-3 EPA/DHA.
- CoQ10.
- Magie.
- Kali.
- Sterol thực vật.
- Chất xơ hòa tan.
- Vitamin D.

Các thành phần dinh dưỡng liên quan sức khỏe hô hấp.

phân biệt đau ngực do thiếu máu cơ tim với đau ngực do tiêu hóa, cơ xương khớp và hô hấp. Đây là kỹ năng nhận diện nguy cơ quan trọng nhất tại nhà thuốc.

TẬP 4. BỆNH LÝ DA LIỄU – TÓC – MÓNG – MẮT – RĂNG MIỆNG

Mục tiêu: Giúp dược sĩ hiểu cấu trúc da, tóc, móng, mắt và khoang miệng; phân biệt các bệnh lý thường gặp, hiểu cơ chế viêm và lựa chọn sản phẩm hỗ trợ phù hợp.

Bài 1. Giải phẫu – sinh lý da và cơ chế hình thành mụn trứng cá

- Cấu tạo da: thượng bì, trung bì, hạ bì.
- Tuyến bã nhờn, nang lông và hàng rào bảo vệ da.
- Cơ chế tiết bã nhờn và sừng hóa nang lông.
- Cơ chế hình thành mụn trứng cá.
- Mụn đầu đen, mụn đầu trắng, mụn viêm, mụn mủ, mụn bọc.
- Mụn trứng cá vùng mặt.
- Mụn trứng cá vùng lưng và ngực.
- Vai trò nội tiết trong mụn trứng cá.
- Biotin, kẽm, vitamin A, vitamin D và omega-3.
- Tư vấn dinh dưỡng, chăm sóc da và lựa chọn sản phẩm phù hợp.

Bài 2. Các bệnh lý viêm da – chàm – vảy nến – bệnh da mạn tính

- Cơ chế miễn dịch và phản ứng viêm tại da.
- Chàm và viêm da cơ địa.
- Chàm tổ đỉa.
- Á sừng.
- Vảy nến.
- Hăm da và viêm da do tiếp xúc.
- Phân biệt viêm da cơ địa, viêm da dị ứng và nhiễm khuẩn da.
- Rối loạn hàng rào bảo vệ da.

Các thành phần hỗ trợ sức khỏe da: omega-3, vitamin D, kẽm và các thành phần khác có bằng chứng.

- Chăm sóc da và tư vấn sản phẩm hỗ trợ.

Bài 3. Thuốc và hoạt chất sử dụng ngoài da – cơ chế viêm

- Cơ chế hình thành phản ứng viêm.
- Các chất trung gian gây viêm: histamine, prostaglandin, leukotriene và cytokine.
- Salicylic acid: cơ chế, công dụng và lưu ý.
- Corticosteroid bôi ngoài da.
- NSAID dạng bôi.
- Kháng sinh bôi ngoài da.
- Thuốc kháng nấm và các chế phẩm sát khuẩn.
- Phân biệt thuốc kháng viêm, thuốc kháng sinh và sản phẩm chăm sóc da.
- Nguy cơ lạm dụng corticosteroid và kháng sinh bôi.
- TPCN hỗ trợ da liễu và giới hạn công dụng.

Bài 4. Các bệnh lý mắt và sản phẩm hỗ trợ sức khỏe thị giác

- Giải phẫu mắt: giác mạc, thủy tinh thể, võng mạc, hoàng điểm.
- Sinh lý thị giác và dẫn truyền thần kinh thị giác.
- Hiện tượng ruồi bay (floaters).
- Mắt mờ như có màng: phân biệt các nguyên nhân.
- Thoái hóa điểm vàng.
- Glôcôm (thiên đầu thống).
- Đau mắt hột.
- Khô mắt và mỏi mắt.
- Lutein, zeaxanthin, omega-3, vitamin A, C, E, kẽm.
- Cơ chế hỗ trợ và bằng chứng khoa học của từng thành phần.
- Dấu hiệu cần chuyển khám mắt khẩn cấp.

Bài 5. Bệnh lý răng miệng – tóc – móng và các sản phẩm dinh dưỡng hỗ trợ

- Giải phẫu răng, lợi và khoang miệng.
- Sâu răng, viêm lợi và viêm nha chu.
- Hôi miệng và các nguyên nhân.
- Giải phẫu nang tóc và chu kỳ phát triển tóc.

- Rụng tóc, tóc yếu và gãy rụng.
- Cấu trúc móng và các vấn đề thường gặp.
- Biotin, kẽm, sắt, vitamin nhóm B.
- L-cystine và các acid amin liên quan.
- Collagen peptide và vai trò dinh dưỡng.
- Albumin: vai trò sinh lý, chỉ số xét nghiệm và những nguyên nhân gây giảm albumin.
- Phân biệt thiếu hụt dinh dưỡng với bệnh lý da, tóc, móng cần điều trị.

NỘI DUNG MỞ RỘNG / LƯU Ý

- Nấm da, nấm móng.
- Rụng tóc androgen và rụng tóc từng mảng.
- Viêm da tiết bã.
- Mày đay và phù mạch.
- Viêm da tiếp xúc dị ứng.
- Nám da và tăng sắc tố.
- Lão hóa da và tổn thương da do ánh nắng.
- Khô mắt và bệnh lý bề mặt nhãn cầu.
- Đục thủy tinh thể.
- Bệnh võng mạc đái tháo đường.
- Viêm nha chu và bệnh lý lợi.

Nhóm hoạt chất cần mở rộng:

- Lutein, zeaxanthin.
- Vitamin A, C, E.
- Kẽm.
- Biotin.
- Collagen.
- L-cystine.
- Omega-3.
- Vitamin D.

Các thành phần hỗ trợ hàng rào bảo vệ da.

TẬP 5. NỘI TIẾT – CHUYỂN HÓA – SINH SẢN – SỨC KHỎE PHỤ NỮ VÀ NAM GIỚI

Mục tiêu: Giúp dược sĩ hiểu hệ thống nội tiết, cơ chế điều hòa hormone, bệnh lý chuyển hóa và sức khỏe sinh sản; biết tư vấn dinh dưỡng, vi chất và các sản phẩm hỗ trợ có cơ sở khoa học.

Bài 1. Đái tháo đường và rối loạn chuyển hóa

- Giải phẫu và sinh lý tuyến tụy.
- Vai trò insulin và glucagon.
- Cơ chế điều hòa đường huyết.
- Đái tháo đường type 1.
- Đái tháo đường type 2.
- Kháng insulin và hội chứng chuyển hóa.
- Các chỉ số đường huyết, HbA1c.
- Biến chứng tim mạch, thận, mắt và thần kinh.
- Dinh dưỡng và kiểm soát cân nặng.

Các thành phần được nghiên cứu về chuyển hóa glucose: chất xơ hòa tan, magie, crom và những thành phần khác.

- Tương tác TPCN với thuốc điều trị đái tháo đường.
- Tư vấn an toàn cho người bệnh tiểu đường.

Bài 2. Bệnh lý tuyến giáp và các chỉ số nội tiết

- Giải phẫu tuyến giáp.
- Sinh lý tổng hợp hormone T3, T4.
- Cơ chế điều hòa trục hạ đồi – tuyến yên – tuyến giáp.
- Suy giáp.
- Cường giáp.
- Viêm tuyến giáp.
- Bướu giáp và nhân tuyến giáp.
- Phân tích TSH, FT3, FT4.
- Vai trò iod, selen, kẽm và các vi chất liên quan.
- Tương tác giữa canxi, sắt, magie và thuốc hormone tuyến giáp.
- Những sai lầm thường gặp khi tự bổ sung iod và sản phẩm hỗ trợ tuyến giáp.

Bài 3. Hệ nội tiết nữ – tiền mãn kinh – mãn kinh

- Giải phẫu hệ sinh sản nữ.
- Sinh lý buồng trứng và chu kỳ kinh nguyệt.
- Hệ trục HPO: hạ đồi – tuyến yên – buồng trứng.
- Vai trò estrogen, progesterone.
- Vai trò FSH và LH.
- Tiền mãn kinh và mãn kinh.
- Các biểu hiện rối loạn nội tiết nữ.
- Thay đổi chuyển hóa xương, tim mạch và giấc ngủ ở phụ nữ trung niên.
- Isoflavone, phytoestrogen và các chiết xuất thảo dược.
- Omega-3, vitamin D, canxi và các vi chất liên quan.
- Bằng chứng và giới hạn của các sản phẩm hỗ trợ nội tiết nữ.

Bài 4. Sức khỏe sinh sản – tiền sinh sản – nội tiết sinh sản nam và nữ

- Giải phẫu và sinh lý hệ sinh sản nam.
- Sinh lý quá trình sinh tinh và thụ tinh.
- Chuẩn bị dinh dưỡng trước mang thai.
- Vai trò acid folic, sắt, iod, DHA và các vi chất.
- Chỉ số AMH và dự trữ buồng trứng.
- FSH, LH và các chỉ số hormone sinh sản.
- Lạc nội mạc tử cung.
- Viêm lộ tuyến cổ tử cung.
- Rối loạn kinh nguyệt và các vấn đề sinh sản.
- Sức khỏe sinh sản nam: chất lượng tinh trùng và các yếu tố ảnh hưởng.
- Vai trò kẽm, selenium, CoQ10 và các thành phần được nghiên cứu.

- Tư vấn sản phẩm hỗ trợ sinh sản và những giới hạn không được cam kết.

Bài 5. Chăm sóc sức khỏe phụ nữ – nam giới và các sản phẩm hỗ trợ nội tiết

- Dung dịch vệ sinh phụ nữ: thành phần, pH và nguyên tắc lựa chọn.
- Hệ vi sinh âm đạo và vai trò Lactobacillus.
- Các bệnh lý viêm nhiễm phụ khoa thường gặp và dấu hiệu chuyển khám.
- Sức khỏe đường tiết niệu nữ.
- Các vấn đề nam khoa thường gặp.
- Rối loạn chức năng sinh lý nam và các yếu tố liên quan.

Các thành phần dinh dưỡng và thảo dược được nghiên cứu về sức khỏe sinh sản.

- Các vị thuốc Đông y thường gặp trong sản phẩm hỗ trợ nội tiết.
- Phân tích thành phần, cơ chế, bằng chứng và nguy cơ tương tác.
- Tình huống tư vấn sức khỏe sinh sản tại nhà thuốc.
- Béo phì và hội chứng chuyển hóa.
- Gan nhiễm mỡ liên quan chuyển hóa (liên kết Tập 2).
- Rối loạn lipid máu (liên kết Tập 3).
- Hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS).
- Rối loạn phóng noãn.
- Suy giảm chức năng sinh dục nam.
- Rối loạn cương dương.
- Vô sinh nam và các yếu tố ảnh hưởng chất lượng tinh trùng.
- Loãng xương sau mãn kinh.
- Rối loạn nội tiết liên quan tuyến thượng thận.
- Rối loạn kinh nguyệt.
- Dinh dưỡng trong thai kỳ và cho con bú.

Nhóm hoạt chất cần mở rộng:

- Inositol và myo-inositol.
- Acid folic.
- DHA.
- CoQ10.
- Kẽm, selenium.
- Vitamin D.
- Iod.
- Isoflavone.

Các thành phần thảo dược có liên quan đến sức khỏe sinh sản.

Đặc biệt, cần phân biệt tư vấn dinh dưỡng trước sinh sản với tư vấn điều trị vô sinh. Các chỉ số AMH, FSH, LH cần được kết hợp tổng hợp để kết luận khả năng sinh sản.

TẬP 6. NHI KHOA – BỆNH TRUYỀN NHIỄM – DINH DƯỠNG – GIẤC NGỦ – TƯ VẤN CA THỰC CHIẾN

Mục tiêu: Giúp dược sĩ tư vấn các nhóm đối tượng đặc biệt, hiểu nhu cầu dinh dưỡng theo lứa tuổi, nhận biết bệnh truyền nhiễm, phân tích sản phẩm bổ sung và xử lý các tình huống phức tạp tại nhà thuốc.

Bài 1. Dinh dưỡng trẻ em – phát triển thể chất – vitamin và khoáng chất

- Giải phẫu và sinh lý hệ tiêu hóa trẻ em.
- Đặc điểm sinh lý trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- Nhu cầu dinh dưỡng theo từng giai đoạn phát triển.
- Sữa mẹ và sữa công thức.
- Lượng sữa tham khảo theo tuổi, cân nặng và tình trạng trẻ.
- Vai trò của nước và nguy cơ cho trẻ sơ sinh uống nước quá sớm.
- D3, D3K2 và vai trò trong chuyển hóa canxi.
- Canxi, magie, kẽm và các vi chất thiết yếu.
- DHA, EPA và omega-3 đối với sự phát triển não bộ và thị giác.
- Trẻ biếng ăn, chậm tăng cân và suy dinh dưỡng.
- Các sản phẩm hỗ trợ ăn ngon, tiêu hóa và tăng trưởng.
- Chiều cao trẻ em: yếu tố di truyền, dinh dưỡng, giấc ngủ và vận động.
- Phân tích các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng theo từng độ tuổi.

Bài 2. Các bệnh lý truyền nhiễm do virus và ký sinh trùng

- Tổng quan về virus, vi khuẩn và ký sinh trùng.
- Sởi: nguyên nhân, triệu chứng, biến chứng.
- Thủy đậu: diễn biến bệnh và biến chứng.
- Zona thần kinh: cơ chế tái hoạt virus Varicella-zoster.
- Rotavirus: cơ chế gây tiêu chảy và mất nước.
- Các bệnh truyền nhiễm thường gặp ở trẻ em.
- Tẩy giun và các bệnh lý giun sán.
- Phân biệt triệu chứng bệnh truyền nhiễm với bệnh lý thông thường.
- Dinh dưỡng và chăm sóc hỗ trợ trong thời gian mắc bệnh.
- Vai trò tiêm chủng và phòng bệnh.
- Các dấu hiệu cảnh báo cần chuyển khám.

Bài 3. Giấc ngủ – thần kinh – stress và các sản phẩm hỗ trợ

- Cấu tạo và chức năng hệ thần kinh trung ương.
- Cơ chế điều hòa giấc ngủ.
- Chu kỳ ngủ NREM và REM.
- Vai trò melatonin và nhịp sinh học.
- Cơ chế hình thành mất ngủ.
- Mất ngủ cấp tính và mạn tính.
- Các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.
- Magie và chức năng thần kinh cơ.
- Melatonin và các thành phần được nghiên cứu về giấc ngủ.
- Các chiết xuất thảo dược: lạc tiên, tâm sen, valerian và những thành phần liên quan.
- Tương tác với thuốc an thần, thuốc ngủ.
- Nguyên tắc tư vấn và nhận diện trường hợp cần khám chuyên khoa.

Bài 4. Dinh dưỡng hỗ trợ trong bệnh lý mạn tính, lao và ung thư

- Tổng quan nhu cầu dinh dưỡng ở người mắc bệnh mạn tính.
- Suy dinh dưỡng và thiếu hụt vi chất.
- Bệnh lao: cơ chế bệnh sinh, triệu chứng và biến chứng.
- Nhu cầu năng lượng, protein và vi chất ở người mắc lao.
- Ung thư: khái quát các nhóm ung thư thường gặp.
- Những thay đổi chuyển hóa và dinh dưỡng ở người bệnh ung thư.
- Suy mòn do ung thư (cancer cachexia).
- Vai trò protein, năng lượng và các sản phẩm dinh dưỡng y học.
- Omega-3, DHA, vitamin D và các thành phần được nghiên cứu trong hỗ trợ dinh dưỡng.
- Nguy cơ tương tác giữa TPCN với thuốc hóa trị, xạ trị và thuốc điều trị ung thư.

Các thành phần chống oxy hóa và những trường hợp cần thận trọng.

- Nguyên tắc tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh lao, ung thư và bệnh mạn tính.
- Những sản phẩm không nên tự ý khuyến nghị cho người bệnh đang điều trị.

Bài 5. Kỹ năng tư duy – phân tích sản phẩm – phối hợp và tư vấn TPCN thực chiến

- Quy trình tư duy 7 bước tư vấn TPCN tại nhà thuốc.
- Kỹ năng khai thác thông tin và nhu cầu khách hàng.
- Đọc nhãn sản phẩm và phân tích bảng thành phần.
- Phân biệt hàm lượng nguyên liệu, hàm lượng hoạt chất và liều sử dụng.
- Đánh giá nguồn gốc, chất lượng và bằng chứng khoa học.
- Phân biệt thuốc, thực phẩm bổ sung, thực phẩm bảo vệ sức khỏe và thực phẩm dinh dưỡng y học.
- Phân tích tương tác thuốc – TPCN.
- Nguy cơ trùng lặp thành phần khi phối hợp nhiều sản phẩm.
- Đánh giá đối tượng sử dụng và các trường hợp không nên tư vấn.
- Theo dõi hiệu quả và phản ứng bất lợi.
- Kỹ năng giải thích công dụng đúng giới hạn, xử lý từ chối và chăm sóc khách hàng.
- Đạo đức nghề nghiệp và quy định quảng cáo thực phẩm bảo vệ sức khỏe.
- Các ca thực chiến tổng hợp: khách hàng có nhiều bệnh nền, sử dụng nhiều thuốc và muốn bổ sung nhiều loại TPCN.
- Bài tập phân tích sản phẩm và xây dựng phương án tư vấn.

NỘI DUNG MỞ RỘNG / LƯU Ý

- Thiếu máu thiếu sắt ở trẻ em.
- Thiếu vitamin D và còi xương.
- Táo bón ở trẻ em.
- Tiêu chảy cấp và đánh giá mất nước.
- Dị ứng đạm sữa bò.
- Bất dung nạp lactose.
- Trẻ sinh non và nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt.
- Trẻ biếng ăn kéo dài và chậm tăng trưởng.
- Dinh dưỡng ở trẻ mắc bệnh mạn tính.
- Người cao tuổi và nguy cơ suy dinh dưỡng.
- Người bệnh sau phẫu thuật và phục hồi dinh dưỡng.
- Phản ứng bất lợi của TPCN và xử trí.

tư vấn TPCN cho người cao tuổi