

# Tiêu chảy và Nôn ói

## Nguyên nhân thông thường nhất

Đa số trường hợp tiêu chảy và nôn ói là vì bị viêm dạ dày ruột siêu vi hoặc ngộ độc thức ăn.

**Viêm dạ dày ruột siêu vi** có thể là do nhiều loại siêu vi khuẩn khác nhau, thông thường là loại *rotavirus* hoặc *norovirus* gây ra. Các triệu chứng bệnh lý có thể gồm buồn nôn và nôn ói, đi tiêu phân lỏng và bị đau thắt bắp thịt ở vùng bụng, thường đi chung với triệu chứng của bệnh viêm nhiễm siêu vi khác, chẳng hạn như sốt, nhức đầu và nhức cơ bắp. Viêm dạ dày ruột siêu vi là bệnh dễ lây lan nhất và bệnh lây qua chất ói hoặc phân của người bị bệnh, hay tiếp xúc trực tiếp (t.d. bắt tay) hoặc sử dụng chung đồ vật bị dính siêu vi khuẩn (t.d. đồ dùng nhà bếp). Nói chung, các triệu chứng kéo dài không quá ba ngày nhưng một số bệnh viêm nhiễm do *rotavirus* gây ra có thể kéo dài lâu hơn.

Những nguyên nhân gây ra viêm dạ dày-ruột ít gặp hơn là bệnh viêm nhiễm do vi khuẩn và ký sinh trùng gây ra.

**Ngộ độc thức ăn** xảy ra vì độc tố của vi khuẩn ở trong thức ăn bị nhiễm độc. Các triệu chứng thường có thể xảy ra trong vòng chưa tới 4 giờ cho đến 12 giờ đồng hồ sau khi ăn và có khi bị nôn ói và/hay tiêu chảy. Thông thường, các triệu chứng xảy ra đột ngột và kéo dài không quá 24 giờ đồng hồ. Sốt và các triệu chứng do siêu vi khuẩn gây ra ít xảy ra. Ngộ độc thực phẩm không lây lan.

## Xét nghiệm

Thông thường chúng ta không cần phải làm xét nghiệm phân trong phòng thí nghiệm (cấy phân), ngoại trừ trường hợp dịch bệnh siêu vi bột phát, khi đó xét nghiệm này có thể có ích vì lý do y tế công cộng hoặc khi tiêu chảy có máu hoặc tiêu chảy kéo dài. Thử máu cũng không cần thiết trừ phi quý vị bị mất nước trầm trọng hoặc bị những bệnh tật khác.

## Điều trị

Hiện không có phương thức đặc trị cho những nguyên nhân gây ra chứng viêm dạ dày-ruột thông thường nhất. Cách điều trị quan trọng nhất là thay thế chất lỏng bị mất đi và ngăn chặn tình trạng bị mất nước. Bác sĩ có thể kê toa thuốc để khống chế tình trạng tiêu chảy hoặc đau thắt ở vùng bụng hoặc để trị buồn nôn và nôn ói.

## Thay thế chất lỏng

Đa số người bệnh sẽ không bị mất nước hoặc bị mất nước nhẹ và có thể giải quyết bằng cách uống thêm chất lỏng. Nên uống nước hoặc nước trái cây pha loãng (1:4). Quý vị có thể uống chất lỏng bổ sung nước có bán ở tiệm nhưng không cần thiết trong đa số trường hợp tiêu chảy nhẹ.

Nước trái cây không pha loãng và nước ngọt sẽ làm tình trạng tiêu chảy nặng hơn nữa.

Uống một lượng chất lỏng quá nhiều, quá nhanh sẽ làm cho bụng bị ách gây ra nôn ói.

Ngay cả khi nôn ói không thuyên giảm, miễn sao quý vị uống chất lỏng **thường xuyên** và với một **lượng ít**, cơ thể vẫn có thể hấp thu đủ chất lỏng để ngăn chặn tình trạng bị mất nước.

Nên uống:

Nôn ói	Không nôn ói
¼ ly chất lỏng mỗi 5 phút	1 – 2 ly (300 - 600mL) chất lỏng mỗi giờ

Uống chất lỏng **không** làm cho tiêu chảy nặng hơn và chất lỏng khi uống vào không “chạy thẳng ra” ngoài. Tuy nhiên, uống đầy bụng có thể khiến cho quý vị muốn đi cầu.

Những dấu hiệu bị mất nước gồm có cảm thấy rất khát, chóng mặt và xây xẩm và tiểu ra nước tiểu sậm màu. Khi cơ thể có đủ chất lỏng, nước tiểu phải trong/vàng nhạt và quý vị không còn cảm thấy khát nước nữa.

Bệnh nhân bị mất nước trầm trọng sẽ cần được truyền dịch tĩnh mạch và nhập viện.

# Tiêu chảy và Nôn ói

## Chế độ ăn uống

Một khi đã có thể uống chất lỏng, quý vị có thể bắt đầu ăn. Người lớn hoặc trẻ em bị tiêu chảy nên tiếp tục ăn và trẻ sơ sinh nên tiếp tục bú mẹ. Những thức ăn và chế độ ăn uống đặc biệt không thấy có ích lợi gì hơn chế độ ăn uống thường lệ. Người ta đã có bằng chứng cho thấy một số loại vi khuẩn có ích cho người (probiotics) có lợi về mặt rút ngắn cả thời gian bị các triệu chứng bệnh lý và mức độ đi cầu thường xuyên.

Tránh chất cafêin, thức ăn nhiều đường, sôcôla và rượu bia. Sản phẩm làm từ sữa thông thường cũng không có vấn đề đối với đa số chúng ta.

## Vệ sinh

Rửa tay kỹ bằng xà-bông và nước, rồi lau khô bằng khăn sạch

- sau khi đi tiêu/tiểu
- sau khi thay tã
- trước khi ăn hay làm đồ ăn.

Nên tiếp tục những biện pháp đề phòng này trong 48 giờ đồng hồ sau khi hết nôn ói hoặc tiêu chảy.

Khi dọn dẹp chất ói hay phân, quý vị phải đeo bao tay và sau đó rửa tay.

Lau rửa tất cả đồ vật hay bề mặt bị dơ bằng nước nóng và chất tẩy sạch và để cho thật khô.

## Thuốc men

Dù không phải luôn luôn cần uống thuốc, Bác sĩ có thể kê toa cho quý vị một hoặc nhiều loại thuốc dưới đây:

Thuốc	Thương hiệu	Liều lượng	Trị
Metoclopramide	“Maxalon”		Buồn nôn, nôn ói
Ondansetron	“Zofran”		Buồn nôn, nôn ói
Paracetamol	“Panadol”		Đau, sốt
Loperamide	“Imodium”		Tiêu chảy, đau thắt cơ

## Điều trị tiếp theo

Quay trở lại Khoa Cấp cứu hoặc đi gặp bác sĩ gia đình nếu quý vị

- bị nôn ói và không thể ăn hay uống
- vẫn bị mất nước
- các triệu chứng chuyển nặng hoặc không thuyên giảm trong vòng 48 giờ đồng hồ
- để ý thấy trong phân có máu.

## Chỉ dẫn:

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

## Nhờ giúp đỡ:

 Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.

