

Táo bón (Người lớn)

Táo bón là gì?

Táo bón có nghĩa là đi cầu phân cứng, khô; nhiều khi bị đau.

Táo bón thường xảy ra và cứ năm người có một người bị táo bón.

Mức độ đi cầu thường xuyên như thế nào tùy theo mỗi người, từ 1 hoặc 2 lần một ngày cho đến một lần mỗi 3 ngày. Khi lớn tuổi dần, chúng ta đi cầu ít thường xuyên hơn. Táo bón là khi thói quen thường lệ của quý vị thay đổi.

Nguyên nhân gây ra táo bón?

Táo bón có thể do một số nguyên nhân gây ra.

Chế độ ăn uống

- Không uống đủ nước
- Chế độ ăn ít chất xơ

Lối sống

- Biếng vận động thường xuyên
- Đợi quá lâu rồi mới đi cầu
- Sinh hoạt thường lệ thay đổi t.d. đi đây đi đó hoặc giờ làm việc thay đổi

Thai nghén - vì tác dụng của nội tiết tố (hoóc-môn), bớt vận động và tử cung lớn dần đè/ép lên ruột

Lớn tuổi - vì bắp thịt ruột co thắt yếu đi và phải uống thuốc thường xuyên

Thuốc men - vì uống thuốc giảm đau loại mạnh cũng như sau khi ngưng uống thuốc xổ

Bệnh mạn tính - bao gồm những bệnh bao tử nhất định và chứng trầm cảm.

Có những triệu chứng gì?

- Phải rặn và bị đau khi đi cầu ra phân cứng
- Không đi cầu trong một vài ngày
- Bụng bị đau thắt, dù thông thường không bị đau lắm
- Bụng bị chướng và đầy hơi
- Ăn không ngon miệng hoặc bị sệt cân
- Buồn nôn
- Cảm thấy không khỏe nói chung
- Bị chảy máu chút ít vì làn da quanh hậu môn bị rách (ở ngoài hậu môn).

Tại Khoa Cấp cứu

Những gì diễn ra tại Khoa Cấp cứu hầu như tùy thuộc lý do quý vị phải tới bệnh viện.

Nếu quý vị tới bệnh viện vì bị đau ở bụng và sau khi đã loại ra hết những nguyên nhân nguy hiểm khác làm cho quý vị bị đau, và quý vị bớt đau dần, thông thường quý vị sẽ được điều trị táo bón.

Cách điều trị (xem ở mặt kia) sẽ là dùng thuốc xổ để giúp phân dễ đi qua đường ruột và cả thuốc nhét hậu môn để giúp quý vị bớt bị đau khi đi cầu phân cứng.

Có khi quý vị cần sử dụng thuốc bơm hậu môn (xem ở mặt kia) để giúp quý vị dễ đi cầu hơn.

Nếu bị đau trầm trọng và quý vị cảm thấy không khỏe, có khi quý vị bị vấn đề gì khác nặng hơn là táo bón và quý vị phải báo cho Bác sĩ biết.

Khi thói quen đi cầu thường lệ thay đổi, điều đó có thể biểu hiện một vấn đề tiềm ẩn nào trầm trọng hơn nhưng không cấp tính và quý vị phải đi gặp Bác sĩ Gia đình về vấn đề này.

Táo bón (Người lớn)

Các cách điều trị

Cách điều trị sẽ tùy thuộc nguyên nhân gây ra chứng táo bón của quý vị.

Thuốc xổ

Đây là loại thuốc uống để giúp làm mềm phân và kể cả nước mật, Metamucil, Lactulose, Coloxyl và paraffin lỏng. Quý vị nên bỏ dần những loại thuốc men và thay thế bằng chế độ ăn uống như đã được gợi ý. Trái mật và nho cùng với đa số trái cây đều là những thứ giúp nhuận trường tốt.

Thuốc nhét hậu môn

Đây là loại thuốc viên nhét vào hậu môn t.d. glycerine.

Thuốc bơm hậu môn

Đây là chất lỏng đặc biệt, t.d. microlax, được bơm vào trực tràng và giữ trong đó càng lâu càng tốt để giúp quý vị muốn đi cầu.

Xin lưu ý

Thói quen đi cầu thường lệ bị thay đổi có thể là dấu hiệu sớm bị ung thư ruột và nếu không tìm ra nguyên nhân rõ ràng, quý vị nên đi gặp Bác sĩ Gia đình (GP) hoặc Bác sĩ chuyên khoa dạ dày-ruột để được theo dõi.

Một khi quý vị về nhà

Chế độ ăn uống:

- Uống nhiều chất lỏng nhưng đừng quá nhiều và không uống thêm quá 1 lít mỗi ngày
- Từ từ tăng dần lượng chất xơ quý vị tiêu thụ (chẳng hạn như mứt cốc, bánh mì thô (nguyên hạt), rau cải và trái cây). Trong thức ăn 'tạp' có ít chất xơ.

Lối sống:

- Tập thể dục nhiều hơn – nên thường xuyên đi bộ hoặc chạy bộ
- Đừng nín đi cầu vì những chuyện ưu tiên khác. Nên đi cầu đều đặn
- Kiểm tra tất cả thuốc men với Bác sĩ hay dược sĩ địa phương và thay loại thuốc nào làm cho quý vị bị táo bón.

Chỉ dẫn:

Nhờ giúp đỡ:



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



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES