

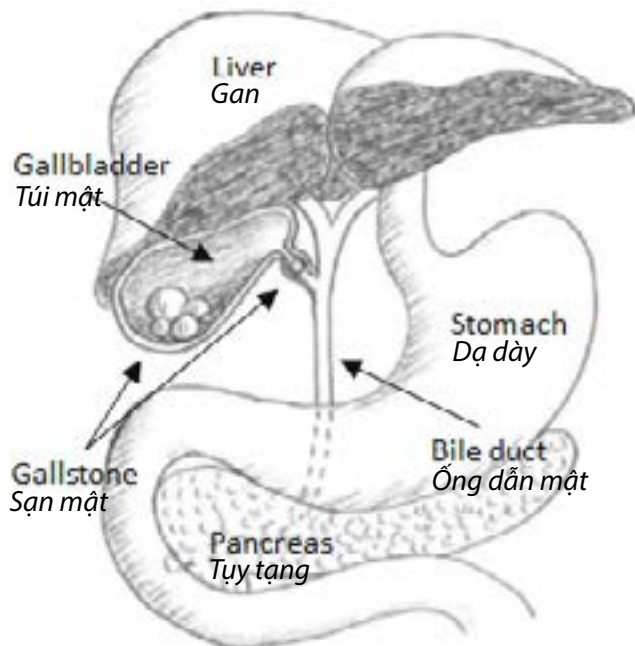
# Sạn mật

## Sạn mật là gì?

Mật được chứa trong túi mật, là một túi dài khoảng 10cm nằm phía trên và bên phải của bụng (dạ dày) – bên dưới gan.

Khi bạn ăn, túi mật co thắt tiết mật vào ruột để giúp tiêu hóa thức ăn. Mật là chất quan trọng nhất cho việc tiêu hóa thức ăn béo. Thường mật là chất lỏng hơi xanh nhưng khi mật trở nên đậm đặc và tạo thành các viên nhỏ, các viên này gọi là sạn mật và có thể khác nhau về số lượng và kích cỡ.

Hầu hết sạn mật là sạn do cholesterol (80%) và số còn lại là sạn mật sắc tố. Nhiều người có sạn mật mà không biết.



## Tại sao tôi bị sạn mật?

Bạn có thể dễ bị sạn mật khi lớn tuổi, hoặc đang có thai, đang dùng thuốc ngừa thai hoặc mới giảm cân một cách nhanh chóng.

Ngoài ra, những người có nguy cơ bị sạn mật là những người dư cân, có lối sống ít vận động, bị tiểu đường hoặc có bệnh sử gia đình có sạn mật.

## Sạn mật có thể gây ra vấn đề gì?

Chứng sạn mật rất phổ biến – khoảng 1 trong 6 người sẽ bị sạn mật vào một thời điểm nào đó trong đời, và mức phổ biến của chứng này ở phụ nữ là gấp đôi so với nam giới.

Đa số những người có sạn mật đều không hay biết rằng mình có, vì chứng này không có hoặc có rất ít triệu chứng. Tuy nhiên, sạn mật có thể gây ra vấn đề đối với một số người. Một số vấn đề thông thường là:

**Đau bụng do sạn mật** (biliary colic) là cơn đau bụng bất ngờ và trầm trọng khi một trong các viên sạn di chuyển và kẹt trong ống hẹp (ống dẫn mật) đi ra từ túi mật làm cho túi mật phải gắng co thắt thêm để đẩy viên sạn mật ra. Cơn đau có thể kéo dài nhiều phút đến hàng giờ, có thể kèm với buồn nôn và ói mửa và thường sẽ hết nếu viên sạn mật hết gây tắc nghẽn.

**Viêm túi mật** (cholecystitis) là khi túi mật dày cứng lại hoặc bị viêm khi một viên sạn mật bị nghẽn chặt trong ống dẫn mật. Cơn đau do viêm túi mật thường không tự hết và thường có kèm với sốt. Viêm túi mật là tình trạng nghiêm trọng và cần được chữa trị khẩn cấp tại bệnh viện.

Việc chữa trị chứng viêm túi mật thường sẽ gồm có thuốc giảm đau, trụ sinh và dịch truyền tĩnh mạch trong khi hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi. Nếu không chữa trị, chứng viêm túi mật có thể trầm trọng hơn và túi mật có thể bị vỡ - đây là tình trạng nguy hiểm đến tính mạng. Đôi khi người bệnh cần đến giải phẫu ở bệnh viện để cắt bỏ túi mật.

**Vấn đề khác:** Sạn mật cũng có thể gây ra tắc nghẽn sâu thêm ở ống dẫn mật, có thể dẫn đến chứng hoàng đản (vàng da), ống dẫn mật bị nhiễm trùng hoặc viêm tụy tạng và mọi bệnh trạng này đều cần được chăm sóc khẩn cấp tại bệnh viện.

# Sạn mật

## Làm sao để biết mình có sạn mật?

Sạn mật thường được phát hiện bằng cách dò siêu âm, tuy nhiên cũng có thể thấy được bằng các thử nghiệm khác chẳng hạn như Chụp cắt lớp vi tính (Computerised Tomography - CT) hoặc Chụp cộng hưởng từ (MRI).

Thường thường sạn mật được phát hiện tình cờ khi một cuộc thử nghiệm được bác sĩ chỉ định vì lý do nào khác – bạn không cần phải lo lắng gì về sạn mật trừ khi chúng gây ra vấn đề.

## Tôi có các chọn lựa gì trong việc chữa trị?

Thông thường chứng sạn mật không cần đến chữa trị, tuy nhiên đôi khi phải xét tới các chọn lựa khác kể cả giải phẫu.

Giải phẫu được xem là cách chữa trị tốt nhất cho những người bị sạn mật gây đau tái phát nhiều lần và cách được ưa chuộng là phẫu thuật 'lỗ khóa' (phẫu thuật nội soi) hoặc cần phải giải phẫu mở ổ bụng nếu là trường hợp phức tạp hơn.

Bạn có thể vẫn có một cuộc sống lành mạnh mà không có túi mật và khoảng 9 trong 10 người nhận thấy rằng cơn đau sẽ hết sau cuộc giải phẫu loại bỏ túi mật.

Nhiều người đã được giải phẫu để loại bỏ túi mật nhưng không có thủ thuật nào mà không có nguy cơ.

Bác sĩ của bạn sẽ thảo luận với bạn về nguy cơ của việc giải phẫu và các phương cách khả hữu nào khác.

## Tôi có thể làm gì để tự giúp mình trong lúc này?

Nếu bạn đang thử các liệu pháp không cần đến giải phẫu hoặc đang có tên trong danh sách chờ đợi để được giải phẫu, có một số bước mà bạn có thể thực hiện để giảm nguy cơ có thêm các cơn đau hoặc chịu đựng các biến chứng của sạn mật. Các bước này là:

- ◆ Có chế độ ăn uống lành mạnh và quân bình với nhiều trái cây và rau quả
- ◆ Giảm cân dần dần để có được thể trọng lành mạnh (tránh giảm cân cấp tốc)
- ◆ Uống thật nhiều thức uống để cơ thể có đủ nước
- ◆ Hạn chế việc dùng cà-phê-in (caffeine) và rượu
- ◆ Giữ nhật ký ghi chép các thức ăn uống và triệu chứng có thể giúp bạn tìm ra 'các thức ăn nào kích hoạt các cơn đau'
- ◆ Tránh thức ăn béo và tránh dùng quá nhiều dầu khi nấu ăn vì các thứ này làm cho mật co thắt và có thể dẫn tới cơn đau.

## Khi nào tôi nên tìm giúp đỡ?

Nên đến gặp bác sĩ nếu bạn có cơn đau mà:

- ◆ khi dùng các thuốc giảm đau đơn giản (như paracetamol hoặc ibuprofen) vẫn không thấy đỡ hơn,
- ◆ không bớt sau vài giờ,
- ◆ có kèm với cơn sốt,
- ◆ làm cho bạn không thể ăn uống bình thường; hoặc
- ◆ nếu bạn lo lắng gì về sức khỏe và sự an lành của mình.

## Tìm giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp:



Trong trường hợp khẩn cấp y tế, hãy đến khu cấp cứu gần nhất hoặc điện thoại số 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES