

Bs Đặng Chí Lạc - KHTH

Táo bón là một tình trạng các chất thải được đào thải ra ngoài qua đường tiêu hóa chậm hơn 3 ngày, hoặc đào thải một cách khó khăn hoặc phải sử dụng đến các phương pháp hỗ trợ cần năng lượng như thuốc. Táo bón có thể gặp ở mọi lứa tuổi và hiện tại có khoảng 30% dân số, và tỷ lệ này ngày càng có xu hướng gia tăng trong giai đoạn hiện nay đã gây nên những ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng cuộc sống cũng như công việc hàng ngày.



Có nhiều nguyên nhân dẫn đến táo bón, trong đó có thể kể đến những số phận mang thai những tháng cuối, hoặc những người bị đường thai đang đi ứ trệ dẫn đến “ngồi” rặn khi đi cầu. Nhiều hơn là các nguyên nhân cần năng lượng rặn hoặc cơ bóp chặt thành ruột gặp trong những người ít vận động, mắc bệnh nội tạng như phổi mãn tính (tai biến, .v.v...), suy nhược cơ thể, dùng thuốc dài ngày .v.v...; Các nguyên nhân gây tắc nghẽn đường ruột như các bệnh lý tắc ruột đường tiêu hóa như ứ đọng, ứ đọng .v.v.... Ngoài ra, trong thời đại công nghiệp “kỹ thuật số” ngày càng phát triển, con người phải hoạt động theo các “lịch trình” mà thời gian không phù hợp với sinh lý tự nhiên của cơ thể, kèm theo sự căng thẳng hàng ngày đã góp phần gây nên tình trạng táo bón ngày càng trở nên phổ biến.

Đi ứ trệ táo bón có nhiều phương pháp, bên cạnh việc sử dụng thuốc thì tập đi ứ trệ cũng cần được quan tâm, tuy nhiên để đạt được hiệu quả như mong muốn thì cũng khá phức tạp, đòi hỏi người bị bệnh phải có đủ kiên nhẫn và phải thực hiện trong một thời gian khá dài. Vì thế việc phòng táo bón có ý nghĩa vô cùng quan trọng, để mà bỏ duy trì chất lượng cuộc sống và để mà bỏ các năng lực hoạt động bình thường của cơ quan tiêu hóa nói riêng, toàn bộ cơ thể nói chung.

Trong quá trình nói đến chế độ sinh hoạt hàng ngày, buổi sáng phải tập thể dục, tránh làm việc

T  ch  a b  nh t o b n b ng c c ph  ng pháp đ n gi n

Vi t b i Bi n t p vi n

Th  sáu, 24 Th ng 7 2015 21:08 - L n c p nh t cuối Th  sáu, 24 Th ng 7 2015 21:16

k o dài trong c ng m t t  th , ph i v n đ ng to n th n sau m i gi  làm việc. Ph i t ch c c t p th  đ c cho b ng b ng c c đ ng t c c  liên quan đ n c  v ng b ng (c i g p người, t p th  b ng .v.v...), b n c  nh đ , m i s ng th c đ y n n uống khoảng 300 ml nước trong. Sau đ  d ng 1 hoặc 2 b n tay  p l i đ t phía b n ph i đ  i r n khoảng 2cm, xoa t  đ  i l n tr n, sang ngang r i xu ng đ  i, th c hiện khoảng 30 v ng (xoa đ c không đ i tr ng theo chiều nhu đ ng). Trong nh ng ngày đ u c  th  ch  a đ i đ i ti n được, nh ng n u th c hiện nh ng h  ng đ n tr n m t cách t ch c c v  ki n tr i th i việc đ i đ i ti n s  tr  n n d  d ng v  đ u đ n h n. Ngoài ra chúng ta c  th  d ng n m đ m phía mu tay k ch thích v ng c ng t , v    đ y c  h  th n kinh ch i ph i v ng đ i tr ng.

Ph i thi t lập ph n x  đ i c u h ng ngày vào gi  c  đ nh, không n n n n khi c  biểu hiện m t r n (đ i khi v i c ng việc), v  c ng n n t o s  tho i m i b ng cách x c định r ng thời gian đ i c u l  “không h n ch ”.

Ch  đ   n ph i đ m b o c  nước (canh, th c ph m l ng .v.v....), th c  n phải c  đ  ch t x : nh  rau c  qu , t ng c  ng sinh t  h ng ngày, m i l n th y đ i th i  n nh  b ng tr i c y, tr nh  n nhi u đ m, m , ch  ý c c th c  n c  t c đ ng nhu n tr  ng nh : rau đ y, rau m ng t i, rau lang, b  đ , mướp, chu i .v.v.... N n v n đ ng nh  trước v  sau m i b   n, v  ch  ý n n h n ch  “làm việc riêng” trong b   n nh  xem TV, đ c s ch, n i chuy n qu  nhi u .v.v...

Trong b   n n n ch  ý:  n rau hoặc  n canh ph i xen k  v i c c th c  n đ c kh c nh  c m, th  ng th i 2 mu ng c m th i g p 1 mu ng rau, không n n  n h t m n n y r i đ n m n kh c.

Đ i v i nh ng người đ u r ng, hoặc r ng r ng  nh h  ng đ n s c nh i, th i trước ti n ph i đ  ch  a h c tr ng r ng, đ  đ m b o th c  n ph i được nghi n nh  trước khi đ a vào đ  d y, n u ch  a đ u tr  th i c ng n n  n c c th c  n l ng, x t m ng, hoặc b m nh  đ  d  tiêu hóa v  t  đ  m i đ  đ i ti n.

Ph i uống đ  nước (khoảng 1,5 – 2 l t m i ngày), t ng c  ng c c lo i nước tr i c y, n n h n ch  uống nước ngọt c  ph m m u, c  ph , hoặc nước c  c n (rượu bia), h n ch  h t thuốc l .

Ph i đ  đường tiêu h a ngh  ng i h p l y b ng cách không n n  n n o vào buổi t i, n n tr nh  n kh ya (n u không ph i tr c đ m), trước khi đ  ng  n n uống m t l y s   m, đ u đ  giúp cho việc đ o th i c c ch t c n b  trong đ m v  h  tr  cho việc đ i đ i ti n vào buổi sáng sau đ .

Tư vấn chuyên gia về táo bón và các phương pháp điều trị

Vị trí biên tập viên

Thứ sáu, 24 Tháng 7 2015 21:08 - Lần cập nhật cuối: Thứ sáu, 24 Tháng 7 2015 21:16

Phải giữ cho tinh thần thoải mái, tránh các stress trong công việc, sinh hoạt .v.v... chúng ta cần chú ý là phải uống đủ nước (khoảng 8 lít/ngày), vì mất nước cũng là nguyên nhân dẫn đến táo bón.

Nếu trên mặt tuôn mà vẫn chưa đi được, trước khi đi khám bệnh thì chúng ta có thể thử bấm huyệt môn kích thích đi được bằng thuốc Microlax, có thể bấm 2-3 ngày, sau khi bấm nên khoảng 15 – 20 phút sau rồi mới đi được, có thể thử cách này 1 lần mỗi ngày trong tối đa 3 ngày. Thuốc Microlax được bán phổ biến tại tất cả các quầy thuốc tây. Riêng phụ nữ có thai thì nên dùng Forlax, thuốc này không được hấp thụ trong cơ thể, không chuyển hóa trong đường ruột cho nên không ảnh hưởng gì đến thai nhi và sữa mẹ.

Nếu táo bón lâu ngày, phân thiêu u nóng sẽ gây ra mất khả năng phân công đồng trục tràng gây tình trạng tắc nghẽn, nếu càng ngày đi được thì có nguy cơ rách hậu môn gây chảy máu, nhiễm khuẩn .v.v... lúc đó chúng ta có thể hỗ trợ tác động bên ngoài hoặc bên trong (phải dùng gắng tay) để làm thay đổi hình dạng và kích thích khả năng phân, để có thể được tiêu xuất ra ngoài (có thể như đi ngoài sẽ hỗ trợ bài tiết khác).

Phải đi khám bệnh để phát hiện các căn bệnh mà có thể liên quan đến táo bón như viêm đại tràng, bệnh trĩ, bệnh thoát vị bẹn, thoát vị thành bụng, các bệnh viêm nhiễm phụ khoa, bệnh tim mạch .v.v... sau đó phải tích cực điều trị và đề phòng tái phát.

Nếu bệnh trĩ hoặc nứt hậu môn làm khó đi đại tiện thì chúng ta hãy ngâm hậu môn vào nước muối ấm và loãng ngày 1 lần, mỗi lần 15 – 20 phút, điều này giúp làm dịu đi cơn đau và có thể hỗ trợ điều trị các bệnh hậu môn kể trên.

Phải dùng thuốc hợp lý, theo chỉ định của bác sĩ, chú ý các thuốc có thể gây táo bón như các thuốc giảm đau gây nghiện, thuốc dẫn cặn ruột, các thuốc chống động kinh, chống trầm cảm .v.v.... Một sai lầm của nhiều người là khi có triệu chứng đau bụng là đi mua thuốc uống (thường là thuốc dẫn cặn ruột) và có thể vô tình không biết là cơn đau này là do táo bón. Vì thế nếu có đau bụng lâm râm, điều đầu tiên phải nghĩ đến là vấn đề đại tiện, trong bệnh viêm cũng vậy, vấn đề đầu thông đường tiêu hóa được lưu tâm trước tiên đối với tất cả bệnh nhân mắc bệnh tiêu hóa.

Tổ chức a bệnh táo bón bằng các phương pháp điều trị

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 24 Tháng 7 2015 21:08 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 24 Tháng 7 2015 21:16

Bệnh táo bón có thể không nghiêm trọng như các bệnh khác về đường tiêu hóa, nhưng nó đã gây ra những hậu quả đáng kể đến công việc, đời sống và sinh hoạt hàng ngày. Trong điều trị, không nên lạm dụng thuốc vào thuốc mà trước tiên phải điều trị và các biện pháp phòng ngừa nên vô cùng quan trọng, không những tốt cho đường tiêu hóa nói riêng, mà còn tốt cho sức khỏe nói chung.