

Đi u tr táo bón

Vi t b i Biên t p viên

Th sáu, 05 Tháng 4 2013 07:38 - L n c p nh t cu i Th t , 10 Tháng 4 2013 20:06

B c đ u tiên trong đi u tr táo bón là hi u r ng t n su t bình th ng thay đ i khác nhau, t 3 l n/ngày t i 3 l n/ tu n. M i ng i c n xác đ nh nh th nào là bình th ng đ tránh tr n nên l thu c thu c nhu n tràng.

Đ i v i h u h t m i ng i, s c i thi n ch đ ăn u ng và l i s ng có th gi m táo bón. M t ch đ ăn u ng cân b ng g m các th c ph m giàu ch t x , nh là ngũ c c ch a qua ch bi n, trái cây t i và rau qu t nhiên đ c đ ngh . U ng nhi u n c và t p th d c th ng xuyên s giúp kích thích s ho t đ ng c a đ ng ru t. Bài t p đ c bi t có l là c n thi t đ làm m nh lên c b ng sau mang thai ho c b t c khi nào c b ng l ng o.

Thói quen đi c u cũng quan tr ng. C n đ th i gian và s yên tĩnh khi đi c u. Ngoài ra, s thúc gi c đ đi c u nên đ c chú ý.

N u có nguyên nhân gây ra táo bón, đi u tr h ng vào nguyên nhân c th . Ví d , b nh tuy n giáp gây táo bón thì đi u tr b nh t tuy n giáp.



Đi u tr táo bón

Vi t b i Biên t p viên

Th sáu, 05 Tháng 4 2013 07:38 - L n c p nh t cu i Th t , 10 Tháng 4 2013 20:06

Ch đ ăn g m các th c ph m giàu ch t x nh ngũ c c, trái cây t i, rau qu

Trong h u h t các tr ng h p, kích thích nhu n tràng là ph ng cách cu i cùng.

Tr c h t, s c n thi t ph i nh n ra r ng m t ch ng trình đi u tr thành công đòi h i s c g ng b n b và th i gian. “Táo bón không x y ra qua đêm và không h p lý đ mong ch r ng táo bón có th thuyên gi m qua đêm”.

Phân lo i thu c nhu n tràng:

1. Nhóm t o x :

Còn đ c g i là nhóm b sung ch t x , chúng ho t đ ng b ng cách gi n c trong ru t, do đó làm cho phân m m h n và t o thành kh i l n h n nên d dàng bài ti t.

2. Nhóm kích thích ru t :

Gây nên s co c (ru t) nh p nhàng nh bisacodyl (Dulcolax), senna (lá cây keo lá nh n làm thu c nhu n tràng)...

3. Nhóm làm m m phân:

Làm m m phân và gi n c nh docusate sodium (Colace), th ng dùng sau sinh đ hay ph u thu t.

Đi u tr tảo bón

Vi t b i Biên t p viên

Th sáu, 05 Tháng 4 2013 07:38 - L n c p nh t cu i Th t , 10 Tháng 4 2013 20:06

4. Nhóm làm tr n phân:

Làm tr n phân nên di chuy n d dàng. D u khoáng hay đ n glycerin là nh ng ví d . Th ng kích thích nhu đ ng ru t trong vòng 8 gi .

5. Nhóm th m th u:

Là thu c nhu n tr ng th m th u nh milk of magnesia, magnesium citrat, Sorbitol...có tác đ ng hút n c vào đ i tràng nên phân d di chuy n. **Bs Võ T n Thi- Khoa N i t ng h p**

-Update January 17, 2013 from

gastro.org

<http://www.gastro.org/patient-center/digestive-conditions/constipation#.UVsV7SNFYql.gmail>