



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

Từ bỏ những thói quen xấu

Để phòng ngừa táo bón, việc duy trì chế độ ăn cân bằng và khỏe mạnh là điều rất quan trọng.

Bạn nên cố gắng ăn hoa quả tươi và rau nhiều nhất có thể. Lựa chọn bánh mì nguyên cám hơn là bánh mì trắng, và thường xuyên ăn ngũ cốc nguyên hạt (ví dụ như muesli).

Những loại thực phẩm này đảm bảo bạn ăn đủ chất xơ (thức ăn thô), giúp cho ruột dưới của bạn làm việc hiệu quả.

Bạn cũng nên uống đủ nước: Tùy thuộc vào khí hậu nơi bạn sống, bạn có thể cần phải uống 1,2-2 lít nước hoặc nước hoa quả mỗi ngày.



Tập thể dục thường xuyên (nếu có thể, tập ít nhất 30 phút mỗi ngày) sẽ tốt cho hệ tiêu hóa của bạn.

Nếu điều kiện sống của bạn rất áp lực, bạn nên cân nhắc cách làm giảm mức áp lực.

NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ

Hãy tìm kiếm sự trợ giúp

Không ai cảm thấy thoải mái khi nói về việc đi ngoài của mình.

Nhưng đừng lo lắng – bạn luôn có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình về vấn đề này. Bạn nên nhớ rằng táo bón phổ biến, nghĩa là bác sĩ của bạn giúp đỡ nhiều người về những vấn đề này.

Ghi chép lại là một ý tưởng hay. Trong một hoặc hai tuần, hãy theo dõi những gì bạn ăn vào và tần suất đi ngoài như thế nào.

Ghi chép lại những thuốc mà bạn dùng và những bệnh gần đây mà bạn mắc phải. Tất cả những điều này sẽ giúp bác sĩ của bạn quyết định phương pháp điều trị đúng đắn dành cho bạn.

TÁO BÓN

Một tình trạng rất phổ biến ...



*...nhưng vẫn là
một chủ đề khó nói*



TÁO BÓN LÀ GÌ?

Triệu chứng hay bệnh?

Táo bón là tên gọi của một số vấn đề khác nhau với việc đi ngoài. Đây là tình trạng rất phổ biến; cứ ba người thì có một người bị táo bón vào lúc nào đó.

Táo bón có thể có nghĩa là chỉ đi ngoài một hoặc hai lần/tuần. Nó cũng có nghĩa là bạn phải rặn nhiều khi đi ngoài; nghĩa là phân của bạn cứng và dính cục; hoặc bạn có cảm giác đi ngoài không hết.

Thông thường, táo bón không phải là tình trạng quá nghiêm trọng. Nhưng nếu các triệu chứng của táo bón như đã mô tả ở trên kéo dài vài tuần hoặc vài tháng, bạn nên tham vấn bác sĩ.

NGUYÊN NHÂN GÂY TÁO BÓN LÀ GÌ?

Nguyên nhân đa dạng

Táo bón thường là do lối sống và chế độ ăn kém, ví dụ:

- ăn không đủ bánh mì/ngũ cốc nguyên cám
- ăn không đủ hoa quả và rau
- căng thẳng
- sinh hoạt hàng ngày không đều đặn
- tập thể dục không đủ



Nhưng cũng có những nguyên nhân khác:

- nhiều loại thuốc có tác dụng phụ gây táo bón
- mang thai
- hạn chế vận động do tuổi cao, khuyết tật hoặc bệnh
- các vấn đề tâm thần như trầm cảm
- các tình trạng y khoa khác

Nếu bạn có những tình trạng này, bạn nên nói chuyện với bác sĩ.

ĐIỀU TRỊ TÁO BÓN NHƯ THẾ NÀO?

Lối sống và thuốc

Có thể điều trị táo bón theo hai cách:

- bằng cách thay đổi chế độ ăn và lối sống hoặc
- dùng thuốc nhuận tràng

Táo bón thường do sự kết hợp sai của vi khuẩn trong ruột già gây ra.

Một chế độ ăn giàu chất xơ giúp tái thiết lập sự cân bằng do chất xơ thực phẩm là thức ăn của vi khuẩn và được xem là có tác dụng tăng cường sức khỏe. Một số thuốc nhuận tràng có thể giúp phục hồi sự cân bằng khỏe mạnh của vi khuẩn trong đường ruột.

THUỐC NHUẬN TRÀNG HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Cơ chế tác dụng khác nhau

Thuốc nhuận tràng là các thành phần giúp cho việc đi ngoài dễ dàng hơn và thường xuyên hơn. Hiện có một số loại thuốc nhuận tràng khác nhau.

Chất xơ

Psyllium (còn được gọi là ispaghula) là chất xơ tự nhiên hấp thụ rất nhiều nước. Ở ruột già, nó giúp phân mềm hơn và ướt hơn. Đây có thể là liệu pháp điều trị tốt trong trường hợp táo bón nhẹ nhưng không thực sự hiệu quả.

Macrogol

Macrogol là một loại polymer tổng hợp (polyethylen glycol) hấp thụ nước và làm cho phân lớn hơn và mềm hơn. Đây là loại thuốc nhuận tràng có hiệu quả. Thông thường, thuốc này được sử dụng trong tối đa tuần.

Lactulose

Lactulose là dẫn xuất của lactose đường sữa tự nhiên. Chất này không được hấp thụ ở ruột non. Ở ruột già, nó thúc đẩy sự phát triển của một số loại vi khuẩn có lợi, làm cho phân lớn hơn, mềm hơn và ướt hơn. Đây là loại thuốc nhuận tràng hiệu quả và an toàn khi sử dụng trong thời gian dài hơn nếu cần thiết.

Thuốc nhuận tràng kích thích

Các thành phần như chiết xuất keo lá nhọn, picosulphate và bisacodyl là các thuốc nhuận tràng mạnh kích thích sự co thắt của đại tràng và hậu môn, gây đi ngoài. Chỉ nên sử dụng ít và trong thời gian ngắn.

**bạn nên tham khảo ý kiến
của bác sĩ và/hoặc dược sĩ**