

Táo bón là gì? Những dấu hiệu để nhận biết táo bón và cách điều trị ra sao?

Đại tiện khó là tình trạng mất cân bằng đường tiêu hoá siêu thường gặp, gây nên biến chứng đến những vận động hay hôn, ví như không nên tâm sự chữa đúng phương pháp cũng có thể gây nên các biến chứng khó khăn lường. Bệnh nhân phải tìm hiểu rõ về những dấu hiệu cũng như là phương pháp chữa đúng đắn để giảm thiểu làm cho tình hình táo bón trở nên nặng nề hơn cũng như những bí quyết để phòng tránh đại tiện khó hiệu quả.

Tìm hiểu sơ lược táo bón

Táo bón là một loại rối loạn tiêu hoá có thể diễn ra ở hầu hết lứa độ tuổi, điển hình vì tình trạng giảm tần suất đi cầu (sau 3 lần/ tuần), phân khô cứng (giảm 70% lượng nước trong phân) và ít hay cảm giác chưa tống hết phân.

Thói quen đi cầu của từng bệnh nhân là vô cùng không giống nhau cùng với bị nguy hại bởi độ tuổi, sinh dục, chế độ ăn uống, tập thể cũng như văn hoá. Đa dạng bệnh nhân ko tin rằng vấn đề đi ngoài hàng ngày là cần phải có và chỉ phàn nàn về đại tiện khó nếu đi ngoài ít thường xuyên hơn. Các thông tin không giống về hình dáng bên ngoài trừ (kích cỡ, hình dáng, màu sắc) hay tính đồng nhất của phân nên được nổi niềm đều đặn, không những riêng rẽ thời gian gặp phải táo bón.

Biểu hiện táo bón

Các dấu hiệu cũng như triệu chứng của táo bón

Dựa vào quy chuẩn Rome III, bệnh nhân được phỏng đoán là đại tiện khó lúc thì có tối thiểu 2 trong 3 biểu hiện trong bài viết này, trong thời điểm từ 3 tháng trở lên cũng như khởi phát ít nhất từ 6 tháng :

Giảm sút số lần đại tiện (sau 3 lần/tuần), tính này còn tùy thuộc vào lối sinh hoạt cùng với tần suất đại tiện tại từng cá nhân.

- Phải rặn đôi khi đi cầu.
- Phân khô và cứng.
- Cảm thấy chưa tống hết phân.
- Nhiều lúc bắt buộc sử dụng tay để sử dụng phân chảy bởi không tống được phân.

Các biểu hiện cùng với bao gồm :

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?chi-phi-i-dat-vong-tranh-thai-gia-bao-nhieu.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?tai-sao-co-mui-hoi-nach.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?dia-chi-chua-liet-duong-o-dau.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?mui-hoi-nach-ra-nhieu.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?bien-c hung-benh-giang-mai.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?cac-gi ai-doan-giang-mai.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?hinh-a nh-benh-giang-mai.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?duong -vat-noi-mun-trang.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?mun-r op-sinh-duc-co-nguy-hiem-khong.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?noi-m un-vung-kin.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?viem-a m-dao.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?viem-l o-tuyen-co-tu-cung.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?hinh-a nh-benh-lau.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?viem-l o-tuyen-co-tu-cung-khi-mang-thai.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?viem-n hiem-phu-khoa.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?pha-th ai-5-thang-tuoi.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?benh- hoi-nach-co-lay-khong.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?dau-hi eu-benh-giang-mai.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?dau-hi eu-sui-mao-ga.html>

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/tu-van-benh-phu-khoa.htm?chu axuattinhso=68>

Đau bụng.

- Đầy bụng.
- Cảm giác đau lúc đi cầu.

Một số dấu hiệu cố định tăng nghi ngờ về lý do trầm trọng hơn của đại tiện khó mẫn tính :

Bụng chướng, gõ vang như trống.

- Nôn.
- Máu trong phân.
- Sụt cân.
- Đại tiện khó cấp độ trầm trọng lúc mới khởi phát/trầm trọng hơn trên kia người bệnh lớn độ tuổi.

Biến chứng có thể bắt gặp thời điểm bị đại tiện khó

Trường hợp nặng nên điều trị kịp thời cùng với đúng cách, táo bón :

Lâu ngày khiến cho tích tụ các chất cặn bã, gây nên viêm trực tràng, có thể tiến triển đặc biệt là ung thư đại tràng.

- Gây ra trĩ nội, trĩ ngoại.

Thời gian nào buộc phải bắt gặp y bác sĩ ?

Nếu thì có bất kỳ dấu hiệu nào nêu phía trên tiếp diễn, bạn buộc phải gọi điện tức khắc sở hữu y bác sĩ để được thăm khám cùng với giải thích. Chẩn đoán cũng như chữa kịp thời sẽ giảm khả năng nâng cao nặng của bệnh cũng như giúp bạn nhanh chóng hồi phục tính mạng.

Nguyên nhân táo bón

Đại tiện khó giai đoạn đầu giúp phát hiện một nguyên nhân thực thể, trong khi táo bón mạn tính có khả năng là thực thể hay cơ năng.

Nguyên nhân gây nên đại tiện khó giai đoạn đầu :

Tắc ruột : Xoắn ruột, thoát vị, dính ruột, nút phân.

- Tắc ruột bởi liệt ruột : viêm phúc mạc, những bệnh lý cấp tính trầm trọng (như là : nhiễm trùng huyết), chấn thương sọ bộ não hay cột sống,...
- Thuốc : Thuốc kháng cholinergic (như : thuốc kháng histamin, thuốc ngăn chặn loạn thần, thuốc trị bệnh parkinson, thuốc ngăn ngừa thụt thắt), các ion dương (sắt, nhôm, canxi, bari, bismuth), thuốc phiện, thuốc chẹn kênh can xi, dẫn đến mê cơ thể. Táo bón xảy ra kịp thời sau lúc bắt đầu chữa trị bằng thuốc.

Nguyên nhân gây ra táo bón mãn tính :

Viêm đại tràng : Ung thư biểu mô tuyến đại tràng sigma.

- Biến đổi tiến hóa : bệnh đái tháo đường, suy giáp, hạ kali huyết hoặc nâng cao canxi huyết, mang thai, ure huyết, bệnh rối loạn tiến hóa porphyrin.
- Các rối loạn ở hệ thần kinh TU : bệnh Parkinson, đa xơ cứng, đột quy, những tổn thương tại tủy sống.
- Thay đổi thần kinh ngoại biên : bệnh lý phình đại tràng bẩm sinh, phì đại thần kinh, bệnh lý thần kinh tự động.
- Rối loạn đội ngũ : Xơ cứng bì đội ngũ, bệnh lý thoái hóa kiểu tinh bột, viêm nhiễm cơ tự miễn, loạn dưỡng cứng cơ.
- Những thay đổi cơ năng : táo bón bởi thực phẩm vận động qua chậm, hội chứng ruột kích thích khả năng tình dục, thay đổi nhiệm vụ sàn chậu (mất cân bằng cơ năng đi cầu).

- Những lý do dưỡng chất : chế độ ăn ít chất xơ, chế độ ăn làm giảm đường, sử dụng nhiều thuốc tốt cho trực tràng.

Nguy cơ táo bón

Những ai có khả năng mắc phải táo bón ?

Nhân viên lao động văn đề phòng : vì ngồi lao động lâu, không vận động nhiều.

- Những bệnh nhân ăn uống ko khoa học : Ăn ít chất xơ, ăn nhiều quần áo cay nóng, uống phổ biến rượu bia.
- Đối tượng dài độ tuổi : do chức năng đường ruột suy giảm.
- Thai phụ : do đè nén đường tiêu hoá và biến đổi hormon.
- Trẻ tôi : bởi lối sinh hoạt ăn sử dụng và đều đặn nhin đi ngoài.

Tác nhân khiến cho tăng nguy cơ táo bón

Một vài yếu tố khiến tăng nguy cơ gặp phải đại tiện khó, gồm có :

Chế độ sinh hoạt không phù hợp hợp lý.

- Thai phụ.
- Các trẻ không được huấn luyện đúng phương pháp về vấn đề đi cầu cũng như tuần suất đi đại tiện,...

Cách phỏng đoán và điều trị táo bón

Cách thăm khám cũng như chẩn đoán đại tiện khó

Nhận xét qua khai thác tiền sử cùng với bệnh lý sử :

Tiền sử : nên định vị tiền sử lâu dần về tần suất đại tiện của người bệnh, thời điểm hình thành triệu chứng, mức độ đặc, cần phải rặn hoặc sử dụng nghiệm pháp đáy chậu (thí dụ : Dồn sức tới đáy chậu, khu vực mông, hay vách vùng kín - trực tràng) trong khi đi cầu và cảm thấy nhẹ nhõm sau lúc đi vệ sinh hay không, tần suất cũng như thời gian sử dụng thuốc lợi tràng hay thụt giả dụ thì có.

- Mua những triệu chứng vì các biến đổi dẫn tới, gồm thay đổi kích cỡ phân hay huyết trong phân (Gợi ý ung thư), các dấu hiệu thể xác giúp phát hiện các bệnh mãn tính (ví dụ : Sụt cân).
- Bệnh sử : Hỏi về các bệnh liệu có sự liên quan đến táo bón ví dụ mổ bụng cũng như những triệu chứng của các bệnh lý thay đổi (đó là : Suy giáp, giải tháo đường) cũng như bệnh thần kinh (như : Parkinson, xơ cứng bì, chấn thương tủy sống). Cần đánh giá kỹ càng việc sử dụng thuốc kê đơn cũng như ko kê đơn như các loại thuốc kháng cholinergic cùng với thuốc phiện.

Khám thực thể :

Khám tổng quan được làm theo để mua những triệu chứng của bệnh. Tiếp xúc nắn bụng để tìm các khối khu vực bụng. Khám trực tràng cần thực hiện để chọn chỗ nút kẽ, chít hẹp, huyết, hoặc những khối (gồm có cả nút phân) cùng với để phản hồi trương lực khi nghỉ của hậu môn ("nâng" cơ mu-trực tràng khi người bệnh thụt cơ thắt hậu môn), sa đáy chậu trong quá trình bài xuất phân bị kích thích khả năng tình dục cũng như cảm thấy của trực tràng.

- Bệnh nhân thì có rối loạn về đại tiện có khả năng có tăng trương lực thời gian nghỉ của lỗ đít (hay co thắt cơ mu-trực tràng), giảm (tức là < 2 cm) hay nâng cao (có nghĩa là > 4 cm) sa đáy chậu và/hoặc tụt nghịch luân của cơ mu-trực tràng trong quá trình đẩy phân vì kích thích ham muốn.

Xét nghiệm :

Thăm khám được định hướng qua những triệu chứng lâm sàng và tiền sử về chế độ dinh dưỡng của bệnh nhân.

- Táo bón liệu có nguyên do rõ ràng (thuốc, chấn thương, nằm lâu ngày) có thể được điều trị dấu hiệu mà không buộc phải tìm hiểu thêm.
- Bệnh nhân liệu có biểu hiện tắc ruột cần chụp X-quang bụng phẳng và TW thế đứng, có thể co thuốc cản quang tan trong nước để đánh giá cấp độ tắc đại tràng cũng như có thể chụp CT hay chụp X-quang ruột non.
- Tối đa các bệnh nhân không có nguyên nhân điển hình cần phải khiến nội soi đại tràng và nhận xét xét nghiệm (công thức máu, hormon kích thích khả năng tình dục tuyến giáp, đường huyết khi đói, điện tiểu cùng với canxi).

Cách chữa táo bón lợi ích tốt

Chữa ko sử dụng thuốc :

Điều chỉnh khẩu phần ăn uống : khẩu phần ăn phải có đầy đủ chất xơ (hay từ 15 đến 20 g/ngày) để giữ gìn đủ lượng phân. Chất xơ thực vật, hầu như chưa thể tiêu hóa cũng như không thể hấp thụ được, làm cho nâng cao lượng phân. Trái cây, rau củ cũng như ngũ cốc nguyên vỏ là các nhóm món ăn được khuyến nghị.

- Biến đổi hành vi có khả năng giúp cải thiện dấu hiệu. Người bệnh cần thiết cố gắng đi ngoài vào cùng một khi hàng ngày, xuất sắc là sau ăn sáng từ 15 tới 45 phút, vì ăn sử dụng sẽ kích thích ham muốn nhu động của đại tràng. Các nỗ lực ban đầu sở hữu nhu động ruột trở thường xuyên có khả năng được hỗ trợ bằng viên đạn đặt lỗ đít chứa glycerin.

Điều trị dùng thuốc lợi tràng :

Co tháo phân (dùng trước khi trị giữ) : PEG, dầu paraffin,...

- Thuốc làm cho tăng khối số lượng phân (đó là : Psyllium, canxi polycarbophil, methylcellulose) tác động chậm cũng như từ từ là những dòng thuốc sử dụng các biện pháp an toàn nhất để thúc đẩy vấn đề bài xuất phân.
- Thuốc lợi tràng ngấm liệu có cất đa ion hấp thu yếu (như : Magiê, photphat, sulfat), các polyme (ví dụ : Polyethylene glycol), hay carbohydrate (thí dụ : Lactulose, sorbitol) vẫn đang trong ruột, làm tăng áp suất thẩm trong lòng ruột và kéo nước tới ruột.
- Tốt cho trực tràng ham muốn (như là : Bisacodyl, anthraquinones, dầu thầu dầu, anthraquinones) liệu có công dụng với phương pháp kích thích khả năng tình dục niêm mạc ruột hoặc kích thích trực tiếp cụm rối thần kinh dưới niêm mạc và đám rối thần kinh cơ ruột.
- Thuốc làm cho mềm nhũn phân (như : Docusate, dầu khoáng) thì có tác dụng chậm để khiến mềm phân, khiến cho việc bài ra phân dễ dàng hơn.
- Thuốc đối kháng thụ thể μ -opioid có công dụng ngoại biên (PAMORAs; thí dụ : Methylnaltrexone, naloxegol, naldemedine) có thể được dùng để trị đại tiện khó vì thuốc phiện dẫn tới lúc sử dụng những phương pháp khác ko cải thiện. Alvimopan là 1 mẫu thuốc đối kháng μ -opioid được sử dụng trong bệnh lý viện trong thời gian ngắn trên bệnh nhân tiểu phẫu để

chữa trị hôi tràng dưới tiểu phẫu.

Chú ý : các chiếc thuốc thời điểm sử dụng cần làm theo theo quá trình chỉ dẫn của chuyên gia.

Chế độ ăn uống và phòng ngừa táo bón

Các lối sống có thể giúp bạn giảm thiểu diễn tiến của đại tiện khó

Chế độ ăn uống :

Thực hiện theo phương dẫn của bác sĩ trong vấn đề trị.

- Duy trì lối sống tốt đẹp, giảm thiểu quá trình lo lắng.
- Luyện tập đi cầu cùng một thời điểm hàng ngày.
- Liên hệ nhanh chóng sở hữu bác sĩ lúc người liệu có các không bình thường trong khi trị.
- Thăm khám thường xuyên để được để ý tình hình sức khỏe, diễn tiến của bệnh lý cũng như để bác sỹ tìm hướng điều trị khoa học trong thời điểm tiếp theo ví như bệnh lý không có dấu hiệu đỡ.
- Bệnh nhân bắt buộc lạc quan. Tâm sinh lý có nguy hiểm không nhỏ đến điều trị, hãy kể chuyện sở hữu các người bệnh đáng chất lượng, giới thiệu với các nhân viên trong gia đình, nuôi thú cưng hoặc dễ dàng là đọc sách, khiến bất kỳ trang bị gì khiến bạn thấy tha hồ.

Chế độ ăn uống :

Bổ sung rộng rãi chất xơ thực vật.

- Dùng phổ biến nước.

Phương pháp ngăn chặn táo bón lợi ích tốt

Để phòng tránh bệnh lợi ích tốt, bạn có thể vận dụng một số Gợi ý sau đây :

Ăn đa dạng chất xơ.

- Sử dụng đầy đủ nước hàng ngày.
- Không được dùng nhiều các chất đựng caffein.
- Ko nhịn đi tiêu, đi tiêu khi thì có nhu cầu.
- Đi lại, tập luyện thể dục thường xuyên.