

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

Đại tiện khó là hiện tượng rối loạn đường tiêu hoá cực kỳ thường gặp, gây ra biến chứng đến những hoạt động thường ngày, trường hợp không nên tâm sự chữa đúng phương pháp cũng có thể dẫn đến các ảnh hưởng khó lường. Bệnh nhân buộc phải nghiên cứu rõ về những biểu hiện cũng như là phương pháp chữa trị đúng đắn để hạn chế khiến tình trạng đại tiện khó vươn lên là trầm trọng hơn cũng thí dụ các phương pháp để phòng ngừa đại tiện khó tác dụng tốt.

Tìm hiểu tổng quan táo bón

Táo bón là 1 kiểu thay đổi tiêu hoá có khả năng tiếp diễn ở tất cả lứa tuổi, đặc trưng do tình trạng giảm sút tần suất đi cầu (sau 3 lần/ tuần), phân khô cứng (giảm sút 70% số lượng nước trong phân) cùng với ít hay cảm giác chưa đầy hết phân.

Thói quen đi ngoài của từng người là vô cùng không giống nhau cũng như gặp phải nguy hại vì tuổi, sinh dục, chế độ dinh dưỡng, xã hội và văn hoá. Nhiều người không tin rằng việc đi cầu hàng ngày là cần phải có cùng với chỉ phân nản về táo bón giả dụ đại tiện ít đều đặn hơn. Các hiểu biết khác về hình dạng bên bên cạnh (kích cỡ, kích thước, màu sắc) hay tính đồng nhất của phân cần được tâm sự đều đặn, ngoài việc riêng khi mắc phải táo bón.

Biểu hiện đại tiện khó

Các biểu hiện và biểu hiện của táo bón

Dựa vào tiêu chuẩn Rome III, người bệnh được chẩn đoán là đại tiện khó khi thì có bé nhất 2 trong 3 biểu hiện dưới đây, trong khi từ 3 tháng trở tới cũng như khởi phát tối thiểu từ 6 tháng :

Suy giảm số lần đi cầu (dưới 3 lần/tuần), đặc điểm này còn tùy thuộc tới lối sống cũng như tần suất đi ngoài tại mỗi cá nhân.

- Phải rặn lắm lúc đi đại tiện.
- Phân khô cũng như cứng.
- Cảm giác chưa đầy hết phân.
- Đôi khi bắt buộc sử dụng tay để sử dụng phân ra bởi ko tổng được phân.

Các triệu chứng cùng với bao gồm :

<https://www2.sgc.gov.co/AtencionAlCiudadano/InformesPQRD/Borrar/cach-chua-benh-tri.htm?chi-ph-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.
- Đau đón khi đi cầu.

Một vài biểu hiện nhất định tăng nghi ngờ về nguyên do nặng hơn của táo bón mạn tính :

Bụng chướng, gõ vang ví dụ trống.

- Nôn.
- Máu trong phân.
- Sụt cân.
- Táo bón cấp độ nặng thời gian mới khởi phát/trầm trọng hơn trên người bệnh dài tuổi.

Ảnh hưởng có thể bắt gặp thời gian mắc đại tiện khó

Trường hợp không được chữa kịp thời cùng với đúng cách, táo bón :

Nhiều ngày khiến cho lắng đọng các chất cặn bã, gây ra nhiễm trùng trực tràng, có khả năng phát triển thậm chí là ung thư đại tràng.

- Dẫn tới trĩ nội, bệnh trĩ ngoại.

Thời điểm nào nên bắt gặp chuyên gia ?

Trường hợp có bất kỳ biểu hiện nào nêu trên xảy ra, bạn phải liên hệ tức thì sở hữu bác sĩ để được thăm khám và giải đáp. Kết luận cũng như chữa trị sớm sẽ giảm sút nguy cơ tăng trầm trọng của bệnh lý cũng như giúp bạn nhanh chóng hồi phục tính mạng.

Nguyên nhân đại tiện khó

Đại tiện khó cấp tính giúp nhìn thấy 1 nguyên do thực thể, trong khi táo bón mãn tính có khả năng là thực thể hoặc cơ năng.

Nguyên do gây ra táo bón giai đoạn đầu :

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

- Tắc ruột vì liệt ruột : viêm phúc mạc, những bệnh lý cấp tính trầm trọng (ví dụ : nhiễm khuẩn máu), chấn thương sọ bộ não hay cột sống,...
- Thuốc : Thuốc kháng cholinergic (như là : thuốc kháng histamin, thuốc chống loạn thần, thuốc chữa trị parkinson, thuốc chống thụt thắt), những ion dương (sắt, nhôm, canxi, bari, bismuth), thuốc phiện, thuốc chẹn kênh can xi, gây mê thể chất. Táo bón tiếp diễn kịp thời sau khi bắt đầu tiên trị bằng thuốc.

Nguyên nhân gây ra đại tiện khó mạn tính :

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

- Rối loạn chuyển hóa : bệnh lý giải tháo đường, suy giáp, hạ kali máu hay nâng cao canxi máu, mang bầu, ure máu, bệnh thay đổi chuyển hóa porphyrin.
- Các rối loạn ở hệ thần kinh Trung ương : bệnh Parkinson, đa xơ cứng, đột quỵ, những thương tổn tại tủy sống.
- Mất cân bằng thần kinh ngoại biên : bệnh lý phình đại tràng bẩm sinh, u xơ thần kinh, bệnh lý thần kinh tự động.
- Mất cân bằng hệ thống : Xơ cứng bì đội ngũ, bệnh thoái hóa dạng tinh bột, viêm cơ tự miễn, loạn dưỡng cứng cơ.
- Các rối loạn cơ năng : đại tiện khó bởi món ăn đi lại qua trễ, chứng bệnh ruột ham muốn, rối loạn chức năng sàn chậu (thay đổi cơ năng đi ngoài).
- Các nguyên do dưỡng chất : chế độ ăn ít chất xơ, khẩu phần ăn làm giảm đường, sử dụng nhiều

thuốc lợi tràng.

Khả năng đại tiện khó

Những ai có khả năng mắc phải đại tiện khó ?

Nhân viên lao động văn để phòng : vì ngồi làm việc lâu, ko chuyển động nhiều.

- Các bệnh nhân ăn dùng không khoa học : Ăn ít chất xơ, ăn đa dạng đồ cay nóng, uống đa dạng rượu bia.
- Đối tượng cao độ tuổi : vì nhiệm vụ đường ruột suy giảm.
- Bà bầu : bởi đè nén đường tiêu hoá cùng với biến đổi hormon.
- Trẻ em : bởi thói quen ăn dùng cùng với thường xuyên nhịn đi cầu.

Yếu tố khiến nâng cao khả năng táo bón

Một vài lý do làm tăng khả năng mắc phải táo bón, gồm :

Chế độ dinh dưỡng ko hợp lý phù hợp.

- Bà bầu.
- Những trẻ đừng nên huấn luyện đúng bí quyết về việc đi wc cùng với tuân suất đi ngoài,...

Phương pháp chẩn đoán và chữa táo bón

Phương pháp thăm khám và phỏng đoán đại tiện khó

Đánh giá qua khai thác tiền sử cùng với bệnh sử :

Tiền sử : cần thiết xác định tiền sử để lâu về tần suất đại tiện của bệnh nhân, thời điểm tạo thành dấu hiệu, cấp độ đặc, cần phải rặn hay dùng nghiệm pháp đáy chậu (như là : Đồn sức vào đáy chậu, khu vực mông, hay vách âm đạo - trực tràng) trong lúc đi đại tiện cũng như cảm thấy nhẹ nhõm dưới lúc đi cầu hoặc ko, tần suất cùng với thời gian dùng thuốc lợi tràng hoặc co ví như có.

- Sảm những dấu hiệu do những mất cân bằng gây nên, gồm biến đổi kích cỡ phân hoặc huyết trong phân (Khám phá ung thư), những triệu chứng thể xác giúp nhìn thấy những bệnh mạn tính (ví dụ : Sụt cân).
- Bệnh lý sử : Hỏi về những bệnh có sự liên quan đến táo bón như là tiểu phẫu bụng cùng với các dấu hiệu của những bệnh lý thay đổi (như : Suy giáp, giải tháo đàng) cùng với bệnh thần kinh (như : Parkinson, xơ cứng bì, chấn thương tủy sống). Cần thiết nhận xét kỹ càng việc sử dụng thuốc kê đơn cũng như ko kê đơn thí dụ những loại thuốc kháng cholinergic cùng với thuốc phiện.

Khám thực thể :

Khám tổng quan được đáp ứng để chọn các dấu hiệu của bệnh lý. Chạm nắn bụng để tậu những khối khu vực bụng. Khám trực tràng bắt buộc đáp ứng để tậu khu nút kẽ, chít hẹp, máu, hay các khối (gồm cả nút phân) cũng như để đánh giá trương lực khi nghỉ của lỗ đít ("nâng" cơ mu-trực tràng khi bệnh nhân tụt cơ thắt lỗ đít), sa đáy chậu trong lúc bài chảy phân bị kích thích khả năng tình dục cùng với cảm giác của trực tràng.

- Bệnh nhân liệu có rối loạn về đại tiện có khả năng có nâng cao trương lực thời gian nghỉ của

hậu môn (hay tụt thất cơ mu-trực tràng), giảm (tức là < 2 cm) hoặc nâng cao (nghĩa là > 4 cm) sa đáy chậu và/hoặc co nghịch thường của cơ mu-trực tràng trong khi tổng phân do kích thích.

Xét nghiệm :

Thăm khám được định hướng qua các biểu hiện lâm sàng cũng như tiền sử về khẩu phần ăn uống của người bệnh.

- Táo bón liệu có nguyên nhân rõ ràng (thuốc, chấn thương, tọa lạc nhiều ngày) có khả năng được chữa dấu hiệu mà ko buộc phải nghiên cứu thêm.
- Người bệnh thì có dấu hiệu tắc ruột cần chụp X-quang bụng phẳng và TW thể đứng, có khả năng co thuốc cản quang tan trong nước để đánh giá mức độ tắc đại tràng cùng với có thể chụp CT hay chụp X-quang ruột non.
- Tối đa các người bệnh chưa có nguyên do điển hình nên làm nội soi đại tràng cũng như phản hồi xét nghiệm (công thức máu, hormon kích thích khả năng tình dục tuyến giáp, đường máu lúc đói, điện giải và canxi).

Phương pháp chữa táo bón hiệu quả

Trị ko sử dụng thuốc :

Thay đổi khẩu phần ăn uống : khẩu phần ăn bắt buộc thì có không thiếu chất xơ (hay từ 15 tới 20 g/ngày) để đảm bảo đầy đủ số lượng phân. Chất xơ thực vật, phần đa không thể tiêu hóa cùng với không thể hấp thụ được, làm nâng cao lượng phân. Trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên vỏ là các nhóm món ăn được khuyến nghị.

- Thay đổi hành vi có thể cho nâng cao dấu hiệu. Bệnh nhân cần phải cố gắng đi ngoài đến cộng một lúc mỗi ngày, tuyệt vời là sau ăn sáng từ 15 tới 45 phút, bởi do ăn dùng sẽ kích thích ham muốn nhu động của đại tràng. Những nỗ lực đầu tiên sở hữu nhu động ruột trở thường xuyên có khả năng được hỗ trợ bằng viên đạn đặt hậu môn cất glycerin.

Điều trị dùng thuốc nhuận tràng :

Tụt tháo phân (dùng trước thời gian chữa trị duy trì) : PEG, dầu paraffin,...

- Thuốc khiến nâng cao khối số lượng phân (đó là : Psyllium, canxi polycarbophil, methylcellulose) tác động chậm cùng với nhẹ nhàng là các dòng thuốc an toàn nhất để thúc đẩy vấn đề bài chảy phân.
- Thuốc nhuận tràng thẩm thấu có chứa đa ion hấp thụ yếu (thí dụ : Magiê, photphat, sulfat), những polyme (đó là : Polyethylene glycol), hoặc carbohydrate (như : Lactulose, sorbitol) hiện đang trong ruột, khiến cho nâng cao áp suất thẩm trong lòng ruột và kéo nước tới ruột.
- Nhuận tràng ham muốn (ví dụ : Bisacodyl, anthraquinones, dầu thầu dầu, anthraquinones) thì có công dụng với phương pháp kích thích ham muốn niêm mạc ruột hay kích thích trực tiếp mảng rối thần kinh sau niêm mạc cũng như cụm rối thần kinh cơ ruột.
- Thuốc làm cho mềm phân (như là : Docusate, dầu khoáng) có công dụng trễ để làm cho mềm phân, khiến vấn đề bài ra phân đơn giản hơn.
- Thuốc đối kháng thụ thể μ -opioid thì có tác động ngoại biên (PAMORAs; đó là : Methylnaltrexone, naloxegol, naldemedine) có thể được sử dụng để chữa táo bón bởi thuốc phiện dẫn đến thời gian sử dụng các cách khác ko nâng cao. Alvimopan là 1 mẫu thuốc đối kháng μ -opioid được dùng trong bệnh viện trong không lâu phía trên người bệnh phẫu thuật để chữa trị hồi tràng sau tiểu phẫu.

Đề ý : những dòng thuốc thời gian sử dụng phải tuân theo theo quá trình chỉ dẫn của chuyên gia.

Chế độ sinh hoạt và ngăn chặn táo bón

Các lối sống có khả năng cho bạn giảm thiểu diễn tiến của táo bón

Chế độ dinh dưỡng :

Thực hiện theo hướng cặp của bác sĩ trong vấn đề chữa trị.

- Duy trì thói quen sinh hoạt tích cực, làm giảm sự căng thẳng.
- Tập luyện đi đại tiện cùng 1 khi hằng ngày.
- Gọi điện tức thì với bác sĩ khi người có các lạ thường trong quá trình điều trị.
- Thăm khám thường xuyên để được để ý tình trạng tính mệnh, diễn tiến của bệnh cùng với để bác sĩ chọn hướng chữa hợp lý trong thời gian kế tiếp trường hợp bệnh chưa có triệu chứng đỡ.
- Người bệnh nên lạc quan. Tâm lý có ảnh hưởng không nhỏ tới điều trị, hãy kể chuyện sở hữu các đối tượng đáng tin cậy, chia sẻ mang các nhân viên trong gia đình, nuôi thú cưng hay dễ dàng là đọc sách, làm cho bất cứ thứ gì khiến bạn dòm thấy thoải thích.

Khẩu phần ăn uống :

Cung cấp nhiều chất xơ thực vật.

- Dùng đa dạng nước.

Phương pháp phòng tránh táo bón lợi ích tốt

Để ngăn chặn bệnh lý tác dụng tốt, bạn có khả năng vận dụng một vài Tìm hiểu sau đây :

Ăn nhiều chất xơ.

- Uống đầy đủ nước 1 ngày.
- Không nên sử dụng nhiều các chất chứa caffein.
- Ko nhịn đi tiêu, đi tiêu khi có nhu cầu.
- Di chuyển, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên.