

Táo Bón (Constipation)

Lời giải trừ trách nhiệm: Tờ Dữ Kiện này chỉ có mục đích hướng dẫn mà thôi. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc các chuyên viên y tế khác để bảo đảm thông tin này thích hợp với con quý vị.

Một số trẻ em vào phòng vệ sinh để đi cầu hai hoặc ba lần mỗi ngày. Các em khác có thể chỉ đi hai lần mỗi tuần mà thôi, và không bị vấn đề gì hết. “Táo bón” là khi con quý vị khó đi cầu hoặc đại tiện vì phân cứng, bị đau và/hoặc không đều.

Vấn Đề Là Gì? (What's the Problem?)

Con quý vị có thể bị táo bón nếu em:

Nói bị đau khi đi cầu (đại tiện) (Says it hurts to pass stool (poo))

Khi có chuyện này thì con quý vị sẽ không thích đi cầu thường. Bị đau làm em khó đi cầu hơn. Phân cứng có thể làm rách lỗ đít (hậu môn) khiến em bị đau và chảy máu. Việc này cũng có thể làm em có khuynh hướng “nín” và tránh đi cầu.

Đại tiện trong quần ngoài ý muốn (Passes stool in his / her pants without meaning to)

Đôi khi các em bị táo bón có phân lỏng mà em không kiểm soát được, vì phân lỏng chảy quanh phân còn đóng ở đó do bị táo bón. Điều này có thể làm quần lót của em bị dơ. Nếu chuyện này xảy ra thường xuyên thì dẫn em đi khám để bác sĩ có thể kê toa thuốc.

Bị đau bụng, có thể lúc có lúc không (Has tummy pains that may come and go)

Tại sao bị táo bón? (What causes constipation?)

Không phải lúc nào cũng có lý do rõ ràng tại sao trẻ em bị táo bón. Các lý do có thể gồm có:

- Nhịn không đi cầu.** Đôi khi trẻ em nhịn không đi cầu vì quá bận, hoặc tránh đi cầu vì bị đau. Các em khác không muốn vào nhà vệ sinh của trường hoặc vườn trẻ vì có mùi hôi, không kín đáo hoặc bị chọc ghẹo. Lâu không đi cầu có thể làm phân đọng lại trong ruột và phân cũng có thể trở nên rất cứng. Số lượng phân cứng bị đọng lại nhiều có thể làm ruột già bị giãn ra và có thể không hoạt động bình thường được.
- Không có đủ chất xơ trong thực phẩm.** Chất xơ giúp ruột chúng ta hoạt động đúng đắn và đều đặn. Tất cả chúng ta đều cần ăn thực phẩm chứa chất xơ mỗi ngày, chẳng hạn như bánh mì nguyên hạt hoặc làm bằng bột chưa rây (wholemeal or grain bread), trái cây tươi và rau quả. Ăn thức ăn có chất xơ sẽ giúp ruột con quý vị hoạt động đều đặn.
- Bệnh hoạn,** thí dụ viêm amidan, làm con quý vị ăn uống ít hơn.
- Một số tình trạng y khoa tiềm ẩn** cũng có thể gây ra táo bón. Tuy nhiên, điều này ít xảy ra ở trẻ em. Bác sĩ sẽ có thể coi có cần làm thử nghiệm gì cho con quý vị không.

Phải làm gì (What to do)

Điều quan trọng là phải loại bỏ phân cứng đi và để ruột phục hồi sau khi bị giãn nở, và giữ cho phân mềm để đi ra mà không bị đau. Thường thì phân mềm như kem đánh răng có thể đi ra mà không bị đau. Có nhiều cách trị táo bón. Dù điều quan trọng là con quý vị cần ăn thức ăn hàng ngày có nhiều chất xơ, cách hay nhất để trị táo bón là dùng các loại thuốc đặc biệt (thuốc nhuận tràng) và cách đi cầu cho đúng.

Đôi khi có thể cần dùng thuốc nhuận tràng kích thích để tống khứ cục phân cứng. Movicol hoặc Sennekot có thể được dùng cho chuyên này.

Dầu khoáng (thí dụ Parachoc) làm phân mềm ra để dễ đi ra hơn, nhưng không nên cho uống nếu em bị Liệt Não (Cerebral Palsy) hoặc em có khuynh hướng bị bệnh trào ngược dạ dày-thực quản, dễ ọc hay ói (gastro-oesophageal reflux).

Sau đó các em có thể cần tiếp tục uống các loại thuốc khác để giữ cho phân mềm và dễ tống ra mà không bị đau hoặc phải gắng sức. Các thuốc này gồm có dầu khoáng, Movicol, lactulose (Duphalac, Actilax) sorbitol (Sorbilax) và polylix. Một số người thích dùng thuốc benifibre hơn. Tất cả các thuốc này đều an toàn đối với trẻ em trên 1 tuổi, và an toàn khi dùng ngắn hạn hoặc dài hạn. Một số các loại thuốc khác, có thể dùng cho người lớn, thường không được dùng cho trẻ em. Bác sĩ sẽ cố vấn cho quý vị về loại thuốc nhuận tràng hoặc thuốc làm mềm phân thích hợp cho con quý vị, và về việc con quý vị cần được trợ giúp trong bao lâu. Điều quan trọng là phải theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ. Con quý vị cần uống nhiều nước khi đang dùng các loại thuốc này.

Làm sao để tránh bị tái phát (How to prevent further problems)

Ăn đủ chất xơ là thói quen tốt suốt đời cho mọi người. Để tránh bị táo bón, hãy phối hợp việc ăn thức ăn chứa đủ chất xơ với việc uống nhiều nước và tập thể dục hàng ngày. Ăn thêm chất xơ và uống thêm nước thường không chữa được bệnh táo bón – nhưng có thể cần làm các điều này để tránh bị táo bón trở lại sau khi đã thuyên giảm nhờ các cách chữa trị nói trên. Khuyến khích con đi cầu đều đặn – ít nhất mỗi ngày một lần – sau bữa ăn là lúc thích hợp để đi. Dạy cho con vào nhà vệ sinh khi em cảm thấy muốn/cần đi (chứ đừng nín!). Điều rất quan trọng là trẻ em phải được khuyến khích đi cầu cho đúng cách chứ đừng chỉ trích hoặc trừng phạt.

Các cách để tăng lượng chất xơ... quý vị có thể thử một số các ý kiến

SAU... (Ways to increase fibre... you may like to try some of these ideas....)

Thử ăn ngũ cốc và bánh mì nguyên hạt (Try wholegrain breads and cereals)

- Ăn ngũ cốc điểm tâm gồm có WeetbixTM / VitabritsTM, Shredded WheatTM, Puffed Wheat TM, ngũ cốc trộn trái cây và quả hạch (muesli), cháo đặc, Mini Wheats TM, Fruity Bix TM.
- Ăn bánh mì, bánh mì tròn, ngũ cốc và bánh quy giòn, dùng các loại làm từ bột chưa rây (wholemeal), nguyên hạt (wholegrain), màu trắng hoặc nâu có nhiều chất xơ.
- Thử ăn mì ống làm từ bột chưa rây (wholemeal pasta) hoặc gạo lức.
- Thử cho thêm một ít bột chưa rây hoặc trái cây khi làm bánh quy hoặc bánh ngọt. (Chúng tôi khuyên quý vị dùng quả hạch nghiền nhỏ khi nấu ăn cho trẻ em dưới 5 tuổi, để tránh rủi ro làm các em bị mắc nghẹn).

Ăn nhiều trái cây và rau quả (Eat plenty of fruit and vegetables)

- Gồm các loại còn tươi, đông lạnh và đóng hộp.
- Trái cây phơi khô cũng có thể ăn được, thí dụ trái mơ khô, táo khô, mận khô.
- Trái mận khô và trái kiwi cũng có chứa chất nhuận tràng thiên nhiên (quý vị cũng có thể thử dùng nước mận khô, bắt đầu bằng cách dùng thử khoảng 50 ml mỗi ngày và tăng dần lên nếu cần).
- Các loại đậu và hạt đậu chứa nhiều chất xơ, thí dụ đậu đóng hộp, xúp đậu lăng, xúp đậu Hà Lan và giảm bông, bánh đậu lăng chiên, đậu tương ớt, thịt hầm đậu ớt và bánh mì mỏng cuốn thịt và đậu.

Ăn gồm cả các loại quả hạch (Include nuts)

Thí dụ, phết bơ đậu phộng hoặc các loại bơ quả hạch khác lên bánh mì hoặc bánh quy giòn, thêm quả hạch vào khi nấu nướng, thí dụ khi xào hoặc khi làm bánh ngọt và bánh quy, hoặc làm món ăn chơi (chúng tôi khuyên quý vị dùng quả hạch nghiền nhỏ khi nấu ăn cho trẻ em dưới năm tuổi, để tránh rủi ro làm các em bị mắc nghẹn).

Ghi chú đặc biệt về cám (Special note on bran)

- Cám (bran) là một nguồn cung cấp chất xơ khác, nhưng KHÔNG nên dùng cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh. Ăn thức ăn có nhiều chất xơ luôn luôn tốt hơn là ăn thêm các chất phụ thí dụ như cám. Sợ dĩ vậy là vì cám có thể cản trở việc hấp thụ khoáng chất, chẳng hạn như chất sắt và kẽm.
- Các em lớn tuổi hơn (trên 10 tuổi) có thể được cho ăn thêm một ít cám với sự lưu ý cẩn thận, và nhớ cho các em uống nhiều nước vào cùng lúc này.

Các cách để uống cho đủ nước (Ways to include enough fluid)

- Cho các em uống ít nhất bốn tới năm ly thức uống mỗi ngày, nhất là nước hoặc nước trái cây pha loãng. Một số loại nước trái cây chẳng hạn như nước trái mận khô, nước táo và nước trái lê có chứa chất thiên nhiên làm mềm phân.

Để trị bệnh táo bón cho các em có ống thông dạ dày xuyên qua thành bụng hoặc qua mũi (gastrostomy or nasogastric tubes), quý vị hỏi chuyên viên dinh dưỡng của mình về các điểm sau đây:

- 1 Cung cấp đủ nước
- 2 Dùng thức ăn có chất xơ
- 3 Thêm chất xơ tan trong nước vào thức ăn, (thí dụ Benefiber™)
- 4 Kèm thêm nước trái mận khô

Xin nhớ (Remember)

- Phải cho con quý vị ăn thức ăn thường ngày có nhiều chất xơ, uống nhiều nước và tập thể dục đều đặn.
- Táo bón có thể, và thường thường, tái phát.
- Chữa trị táo bón thường mất nhiều thời giờ.
- Lập ra một chương trình đi vệ sinh.
- Khuyến khích con quý vị đi vệ sinh ít nhất mỗi ngày một lần.
- Tránh lạm dụng chất nhuận tràng.
- Điều quan trọng là dùng thuốc theo chỉ dẫn. Luôn luôn theo lời khuyên của bác sĩ.



Bệnh Viện Nhi Đồng
Westmead
(The Children's Hospital at
Westmead)
ĐT: (02) 9845 3585
Fax: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>

Bệnh Viện Nhi Đồng Sydney,
Randwick
(Sydney Children's Hospital,
Randwick)
ĐT: (02) 9382 1688
Fax: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>

Kaleidoscope, Mạng Lưới Y Tế
Trẻ Em Vùng Hunter
(Kaleidoscope, Hunter Children's
Health Network)
ĐT: (02) 4921 3670
Fax: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick and Kaleidoscope– Hunter Children's Health Network- 2005-2008.

Lời giải trừ trách nhiệm: Tờ dữ kiện này chỉ có mục đích hướng dẫn mà thôi. Dù chúng tôi cố gắng bảo đảm bản dịch từ Anh ngữ được chính xác, chuyển dịch ngôn ngữ là một công việc rất phức tạp và do đó có thể có làm lỗi trong bản dịch. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc các chuyên viên y tế khác để bảo đảm thông tin này thích hợp với con quý vị.