

Chức Năng Bình Thường của Ruột

Hư cấu của sàn chậu là một mạng lưới cơ và dây thần kinh kiểm soát cả chức năng bàng quang lẫn ruột. Các thói quen đi tiêu tốt giúp bảo vệ các cơ bắp này và giảm đi rủi ro cho cả bàng quang lẫn ruột.

Tôi nên đi tiêu một ngày mấy lần?

Thói quen đi tiêu của mỗi người khác nhau rất nhiều. Từ đi một ngày mấy lần cho đến đi mấy lần trong một tuần đều được xem là khá bình thường. Sự thường xuyên đi tiêu không quan trọng, điều quan trọng là phân không thay đổi. Phân cần phải mềm và dễ cho ra.

Táo bón là gì?

Táo bón là khi phân trở nên cứng và khô, khó cho ra và cần 'rặn' hay sự gắng sức. Quý vị có thể bị đầy bụng, no hơi và đau bụng dưới. Nguyên do táo bón có thể là ăn không đủ chất xơ, uống không đủ nước, thiếu tập thể dục hay có các thói quen đi vệ sinh không tốt.

Làm cách nào ngăn ngừa bị táo bón?

Ăn nhiều thức ăn có nhiều chất xơ

Chất xơ, là xơ trong các thức ăn thực vật, tăng khối lượng và làm mềm phân, giúp cho phân dễ ra hơn.

Hãy dùng các loại thức ăn sau đây có nhiều chất xơ:

- tất cả trái cây và rau cải (ăn luôn vỏ nếu được)
- bánh mì nguyên hạt và loại làm từ bột chưa rây
- các loại ngũ cốc ăn sáng chứa nhiều xơ như muesli, Allbran, Guardian, Healthwise cho Ruột, Bran Plus v.v.
- hạt khô như đậu hằm, đậu tây, đậu khô tách đôi
- trái cây khô, đậu cứng
- ngũ cốc như yến mạch, gạo lứt và bột chưa rây
- prune (quả mận khô) có hiệu quả đối với một số người vì nó chứa một chất kích thích đường ruột. Bắt đầu ăn khoảng 6 quả mận khô hay uống ½ tách nước mận khô.
- các chất bổ sung không chế biến như psyllium.

Uống nhiều nước

Xơ có hiệu quả nhất khi hấp thụ nước. Uống ít nhất bảy hay tám ly nước mỗi ngày (1.5 tới 2 lít nước mỗi ngày). Tất cả loại nước uống, tuy nước lã là tốt nhất!

Tập thể dục nhiều

Tập thể dục giúp kích thích các cơ ở ruột và thúc đẩy thói quen đi tiêu đều đặn. Hãy cố gắng càng năng động càng tốt và làm một thể dục gì mỗi ngày như đi bộ.

Ý thức về các yếu tố khác có thể làm cho tình trạng táo bón tệ hơn.

Một số thuốc có thể gây táo bón. Khi bác sĩ kê toa cho thuốc, hỏi bác sĩ nếu thuốc có phản ứng phụ hay không là điều tốt.

Các bệnh như bệnh tiểu đường, trầm cảm, các vấn đề thần kinh hoặc, tình trạng tập thể dục thay đổi thỉnh thoảng như quý vị phải giải phẫu, có thể dẫn đến sự thay đổi thói quen đi tiêu.

Nên nhớ

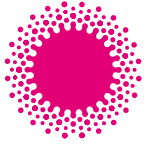
Hãy đến gặp bác sĩ nếu:

- tình trạng táo bón không phản ứng với các thay đổi đơn giản này: hoặc
- trong phân có máu.

Sự đi tiêu bình thường

Đi tiêu được gọi là khử phân. Khử phân gồm sự phối hợp sàn chậu và các cơ bụng dưới, sự hoạt động của ruột kết (ruột), sự thoải mái và cách bố trí.

Sau lần đi tiêu có được khả năng kiểm soát là việc bình thường. Ruột nên được đi tháo một cách dễ dàng, có nghĩa là không cần gắng sức hay phải dùng tay đè lên hay phải đỡ ở chỗ âm đạo hay hậu môn. Phân cần phải mềm và dễ cho ra.



Chức Năng Bình Thường của Ruột

Nếu quý vị gặp khó khăn đi tiêu, lý do có thể là vì một trong những điều sau đây:

- táo bón
- không 'nhận được tin là cần đi' - hoặc không cảm sự thôi thúc để đi vì các dây thần kinh cơ vùng hậu môn có vấn đề
- các cơ sàn chậu hay cơ vùng hậu môn có vấn đề.

Đôi lúc sự thường gắng sức, cơ sàn chậu yếu đi hoặc không thể thả ra cơ vùng hậu môn có thể làm tệ hơn các vấn đề này.

Làm thế nào giúp quá trình đi tiêu

Đừng lờ đi sự thôi thúc đi tiêu. Tốt nhất là hãy đi tiêu ngay khi cảm được sự thôi thúc. Việc này thường xảy ra khoảng hai mươi phút sau bữa ăn, đặc biệt là sau bữa ăn sáng. Ăn và uống, đặc biệt là uống thứ gì nóng trong bữa ăn sáng kích thích thêm bộ tiêu hoá.

Khi đi tiêu hãy từ từ. Cố gắng đừng hấp tấp quá trình tự nhiên của sự đi tiêu. Khử phân là một phần quan trọng của sức khoẻ bộ tiêu hoá và sàn chậu. Mỗi ngày nên bỏ ra vài phút để đảm bảo sự đi tiêu thích hợp.

Tư thế đi vệ sinh

- Tư thế 'ngồi chồm hõm' giúp cho việc đi tiêu dễ dàng hơn.
- Dùng một cái ghế gác chân, ngồi đưa người về phía trước hai chân dang ra và phần đầu hai cánh tay chống lên đùi. Giữ cho lưng được thẳng (xem hình). Tư thế này giúp thư giãn các cơ bắp ở sàn chậu và hậu môn quan trọng cho sự đi tiêu.



- Để giúp tránh sự gắng sức, hãy thư giãn cơ phần bụng dưới và bụng bằng cách cố gắng phồng nó lên một cách có ý thức. Mở miệng và thở ra sẽ giúp thêm việc này.
- Giữ cho cơ sàn chậu được rắn chắc. Tập thể dục sàn chậu là điều tốt. Nếu cần thêm thông tin hãy hỏi lấy tờ dữ kiện Các Bài Thể Dục Sàn Chậu hoặc hỏi để nhờ một người chuyên về lĩnh vực này giúp đỡ (thí dụ như chuyên viên vật lý trị liệu hay y tá).

Đôi lúc có một chế độ ẩm thực và thói quen thể dục tốt vẫn không đủ và quý vị có thể cần thêm sự giúp đỡ như thuốc nhuận tràng. Khi dùng thuốc nhuận tràng phải cẩn thận và dùng cho đúng cách. Hãy hỏi bác sĩ hay cố vấn chúng tôi để được giúp đỡ.

Để có thêm thông tin hoặc quan ngại hãy liên lạc:

Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital
Dịch vụ Vùng Sàn Chậu Khoa Tiết Niệu và Phụ Khoa
Cố Vấn Chứng Són Tiểu Tiện và Bà Mụ
Góc đường Flemington Rd và Grattan St
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khoẻ với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khoẻ của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008