



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA VIÊM ĐẠI TRÀNG MẠN TÍNH

Viêm đại tràng mãn tính là căn bệnh không phải hiếm gặp ở nước ta. Bệnh rất khó để điều trị dứt điểm và khiến người bệnh luôn thường trực nỗi lo ung thư đại tràng.

I. Viêm đại tràng mãn tính là gì?

Viêm đại tràng mãn tính là tình trạng viêm đại tràng kéo dài dẫn đến mãn tính, nghĩa là tình trạng viêm nhiễm đại tràng đã ở mức độ nặng, gây tổn thương khu trú hay lan tỏa đến niêm mạc đại tràng. Viêm đại tràng mãn tính nhẹ có thể khiến niêm mạc đại tràng dễ tổn thương, chảy máu, nặng sẽ xuất hiện những vết loét, xung huyết, thậm chí là áp xe. Ở nước ta, viêm đại tràng mãn tính là bệnh đường tiêu hóa thường gặp, ước tính có đến 20% dân số mắc viêm đại tràng mãn tính, tỉ lệ này ngày càng gia tăng nhanh chóng.

II. Nguyên nhân gây viêm đại tràng mạn

Viêm đại tràng mãn tính được chia thành 2 nhóm bệnh theo nguyên nhân, gồm:

- Viêm đại tràng mãn tính có nguyên nhân
 - Do lao, crohn, viêm đại tràng chảy máu...
 - Do nhiễm ký sinh trùng, nhiễm trùng, nhiễm độc, nhiễm nấm gây viêm đại tràng cấp tính nhưng không được điều trị dứt điểm mà diễn tiến thành.
- Viêm đại tràng mãn tính không rõ nguyên do: Viêm đại tràng mạn không rõ nguyên do thường gặp ở bệnh nhân viêm đại tràng mãn tính không đặc hiệu. Theo đó, các nhóm nguyên nhân thường gặp ở bệnh nhân viêm đại tràng mãn tính được cho là ảnh hưởng gây bệnh gồm:
 - Nhiễm ký sinh trùng: Giun tóc, giun kim, giun đũa...

- Nhiễm vi trùng gây bệnh đường ruột: Salmonella, Shigella...

- Chế độ ăn uống không điều độ, ăn nhiều thức ăn gây kích thích, tổn thương dạ dày, niêm mạc đại tràng.

- Táo bón kéo dài.

III. Dấu hiệu của viêm đại tràng mãn tính

Không giống như viêm đại tràng cấp tính có thể dễ dàng chữa khỏi, không ảnh hưởng nhiều tới cuộc sống và sinh hoạt, viêm đại tràng mãn tính có nhiều dấu hiệu đặc trưng:

1. Người viêm đại tràng mãn tính đau bụng kéo dài

Người bệnh thường bị đau dọc theo khung đại tràng, vị trí nửa khung đại tràng trái và hai hố chậu. Con đau xuất hiện theo cơn, đau quặn nhiều lần, có khi đau âm ỉ, cơn đau giảm bớt khi đi tiêu. Đặc biệt, bệnh nhân sẽ cảm thấy bụng luôn căng trướng, căng tức rất khó chịu, nhất là khu trú dọc khung đại tràng.

2. Phân bất thường

Viêm đại tràng mãn tính gây biểu hiện rõ nhất ở phân, nhưng cũng rất đa dạng, chủ yếu là đi tiêu ra phân lỏng, nhiều lần trong ngày, nhiều trường hợp có thể bị táo bón, mót rặn, phân có máu, có nhầy hoặc không kèm nhầy. Có những bệnh nhân viêm đại tràng mãn tính vừa bị táo bón xen kẽ với tiêu phân lỏng, nhìn chung phân không ổn định khiến bệnh nhân không thấy thoải mái sau khi đi tiêu.

3. Cơ thể mệt mỏi, suy nhược

Viêm đại tràng mãn tính là bệnh đường tiêu hóa ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng nên biểu hiện suy nhược,

(xem tiếp trang 2)

KHUYẾN CÁO PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH MÙA ĐÔNG XUÂN

Thời tiết mùa đông xuân là điều kiện thuận lợi cho các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh phát triển, tồn tại lâu hơn trong môi trường, vì vậy làm tăng nguy cơ gây bệnh ở người, lây lan trong cộng đồng và bùng phát bệnh truyền nhiễm, đặc biệt là các bệnh lây truyền qua đường hô hấp, đường tiêu hóa như bệnh tay chân miệng, sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, các bệnh cúm, tiêu chảy, liên cầu lợn, ...

Để chủ động phòng chống dịch bệnh mùa đông xuân, Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế khuyến cáo mọi người dân cần quan tâm, chủ động thực hiện các biện pháp nâng cao sức khỏe, phòng chống dịch bệnh như sau:

1. Tiêm vắc xin phòng bệnh đầy đủ và đúng lịch (đối với các bệnh có vắc xin phòng bệnh như: sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm ...).
2. Giữ ấm cơ thể khi thời tiết chuyển lạnh; ủ ấm cho trẻ em khi đi xe máy, khi ra ngoài trời; khi làm việc ngoài trời, ra ngoài trời vào ban đêm,

sáng sớm phải mặc đủ ấm, lưu ý giữ ấm bàn chân, bàn tay, ngực, cổ, đầu.

3. Tránh tiếp xúc với những người đang có dấu hiệu bị các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp như sởi, rubella, ho gà, não mô cầu, thủy đậu, cúm ...

4. Đảm bảo an toàn thực phẩm, ăn chín, uống chín, ăn uống đủ chất, đủ dinh dưỡng, ăn nhiều hoa quả để giúp cơ thể tăng cường vitamin, nâng cao sức đề kháng. Ăn cân đối các nhóm dưỡng chất: tinh bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

5. Đảm bảo vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay với xà phòng, vệ sinh mũi, họng hàng ngày. Thực hiện tốt vệ sinh môi trường, vệ sinh gia đình, sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh.

Khi có các dấu hiệu nghi bị bệnh truyền nhiễm cần thông báo ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời./.

*Nguồn Cục Y tế dự phòng
Văn Khoa (tổng hợp)*

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT VÀ CÁCH PHÒNG NGỪA...

(tiếp theo trang 1)

một môi cơ thể cũng rõ ràng. Theo đó, bệnh nhân viêm đại tràng mãn tính thường thấy chán ăn, ăn uống kém, toàn thân mệt mỏi, đầy bụng, giảm trí nhớ, ăn ngủ kém, hay cáu gắt, lo lắng... Có những bệnh nhân viêm đại tràng mãn tính kéo dài còn bị suy giảm rõ ràng, thể trạng gầy sút, hốc hác thiếu sức sống.

IV. Phòng ngừa viêm đại tràng mãn tính

1. Chế độ sinh hoạt lành mạnh

Kiểm soát stress, căng thẳng, lo lắng, bởi điều này kéo dài gây trầm cảm hay giảm nhu động ruột, đảm bảo tinh thần vui vẻ, thoải mái, lành mạnh.

Ngoài ra, tăng cường vận động thể dục thể thao tăng cường sức khỏe và sức đề kháng, uống nhiều nước kết hợp xoa bóp nhẹ vùng thượng vị để kích thích tăng nhu động ruột.

2. Đảm bảo chế độ ăn hợp lý, lành mạnh

Nên ăn nhiều thực phẩm tốt cho đại tràng và sự phục hồi như sữa đậu nành, gạo, khoai tây, cá, tăng cường rau xanh, trái cây, củ quả giàu chất xơ, chuối đủ đủ giàu Kali...

Hạn chế ăn các loại thực phẩm còn tươi sống như nem chua, tiết canh, rau sống, gỏi các loại, lòng heo... tránh nhiễm khuẩn đường ruột.

Hạn chế ăn trứng, nem rán, thịt mỡ, sữa... cùng các chất gây kích thích đường ruột như cà phê, rượu bia, thuốc lá, những đồ ăn chiên nóng khó tiêu. Nên ăn thức ăn dễ tiêu, chia thành nhiều bữa nhỏ, ăn ít vào buổi tối để giảm gánh nặng cho đường ruột.

3. Hạn chế uống bia rượu, thức uống gây kích thích

Dù đảm bảo chế độ ăn uống lành mạnh nhưng điều trị bệnh vẫn cần đủ thành phần dinh dưỡng, đảm bảo 1g chất đạm, 30 - 35 kcal cho mỗi 1kg cân nặng mỗi ngày, đồng thời giảm chất béo, tăng cung cấp nước, vitamin và muối khoáng.

Viêm đại tràng mãn tính có những biểu hiện khó chịu tiêu hóa khác nhau, và cách xử lý như sau:

- Khi bị táo bón: Chế độ ăn cần tăng chất xơ, chia bữa ăn thành nhiều bữa nhỏ, giảm chất béo.
- Khi bị tiêu chảy: Giảm ăn chất xơ, không ăn trái cây khô, đóng hộp, cần bỏ vỏ trái cây tươi, không ăn rau sống, nên ăn trái cây xay như.

• Bên cạnh đó, các loại thuốc kháng viêm, giảm đau như: Naprosyn, Voltaren, Aspirin, Ibuprofen, Feldene... cũng có thể tác động làm tăng tổn thương đại tràng, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ khi đang cần sử dụng những loại thuốc này./.

BSCKII Hầu Văn Nam