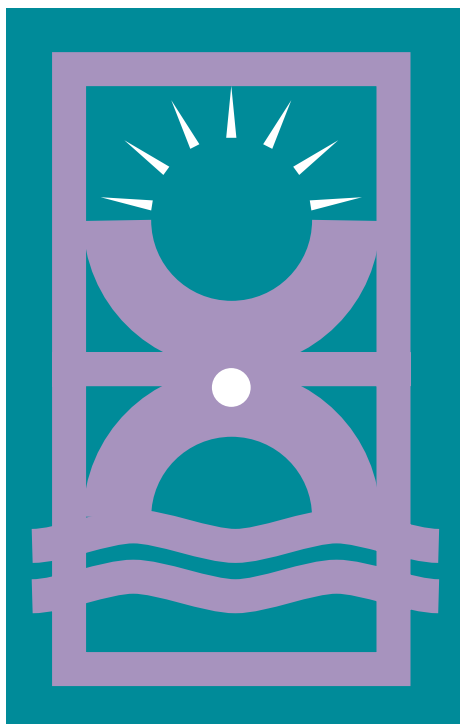




Chứng khó nhịn đại tiện



Chứng khó nhịn đại tiện là gì?

Người có chứng khó nhịn đại tiện (faecal incontinence) là người gặp khó khăn kiểm chế việc đại tiện của họ. Hậu quả là, họ đại tiện không đúng lúc hoặc đúng nơi. Họ cũng có thể đánh rắm mà không kiểm chế được.

Những ai bị chứng khó nhịn đại tiện?

Cứ 100 người thì có đến 1 người có chứng này. Chứng này thông thường hơn khi quý vị lớn tuổi, nhưng nhiều người trẻ cũng có chứng này.

Nhiều người có chứng khó nhịn đại tiện cũng có thể có cả chứng khó nhịn tiểu tiện.

Việc gì gây ra sự khó nhịn đại tiện?

Có nhiều nguyên nhân của chứng khó nhịn đại tiện:

Bấp thịt bị yếu

Các bắp thịt hay cơ thắt của hậu môn có thể bị yếu do bởi:

- Sinh nở
- Vài loại giải phẫu – ví dụ, giải phẫu vì bệnh trĩ.
- Thương tích

Tiêu chảy trầm trọng

Sự tiêu chảy có thể ngắt quãng hoặc liên tục tùy theo nguyên nhân. Việc này có thể do:

- Nhiễm trùng – nguyên nhân thông thường nhất, ví dụ như chứng viêm dạ dày và ruột (gastroenteritis)
- Tác dụng phụ của vài loại thuốc, chẳng hạn như trụ sinh
- Triệu chứng đau ruột (co cơ của ruột cùng)
- Viêm ruột (diverticulitis)
- Một vài loại bệnh riêng biệt (và tương đối không phổ thông), chẳng hạn như: loét ruột cùng hay còn gọi là bệnh Crohn
- Việc trị liệu bằng quang tuyến (radiotherapy) trước kia.

Chứng táo bón và Phân bị nén chặt

Đây có lẽ là nguyên nhân thông thường nhất của chứng khó nhịn đại tiện ở những người già và người khuyết tật.

Chứng không nhịn đại tiện được gây ra bởi nguyên nhân này có đặc điểm là đi cầu ra phân cứng và không thường xuyên, cùng với những đợt tiêu chảy són. Việc này xảy ra một cách khó đoán trước.



Faecal Incontinence

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Một số yếu tố có thể góp phần vào sự táo bón. Các yếu tố này gồm:

- Chế độ ăn uống nghèo nàn – ít chất xơ
- Uống ít
- Ít đi lại
- Một vài loại thuốc; chẳng hạn như các thuốc giảm đau
- Một số chứng bệnh khác

Rối loạn Hệ thống Thần kinh

Chứng khó nhin đại tiện đôi khi có thể là kết quả của các bệnh hoặc thương tích của thần kinh. Điều này có thể dẫn đến:

- Thiếu cảm nhận do đó quý vị không cảm thấy được nhu cầu đại tiện
- Mất đi các tín hiệu thần kinh giúp để giữ cho cơ thắt của hậu môn co thắt và đóng hậu môn.

Ví dụ, các rối loạn thần kinh sau đây đôi khi có thể gây ra chứng khó nhin đại tiện:

- Hở xương sống (spina bifida)
- Thương tích cột sống
- Multiple sclerosis (phần bao quanh dây thần kinh não và cột sống bị xơ cứng, làm ảnh hưởng chức năng các dây thần kinh đó)
- Chứng đột quỵ
- Mất trí nhớ (dementia)

Rối loạn Ruột già

Sự không nhin đại tiện được có thể xảy ra do hậu quả các rối loạn ruột già:

- Ung thư
- Vết/kẽ rách hậu môn
- Trĩ

Thăm định

Với quá nhiều nguyên nhân có thể có, thì việc thăm định sâu rộng là điều thiết yếu để nhận ra (các) nguyên nhân và yếu tố góp phần.

Tất cả những người có chứng khó nhin đại tiện nên được bác sĩ toàn khoa của họ thăm định. Quý vị nên tham khảo ý kiến bác sĩ càng sớm càng tốt nếu quý vị có bất cứ vấn đề nào sau đây:

- Thay đổi trong thói quen đại tiện thường lệ của quý vị
- Đau hoặc chảy máu hậu môn
- Có cảm giác không bao giờ đi đại tiện ra hết
- Phân sẫm màu hoặc đen
- Giảm cân mà không giải thích được

Việc thăm định thường gồm cả:

- Phỏng vấn
- Khám cơ thể
- Sơ đồ ghi chép thói quen đại tiện và chế độ ăn uống
- Các thử nghiệm có thể gồm: soi ruột già (colonoscopy) hoặc chụp quang tuyến ruột già (với chất lỏng barium phát quang truyền qua hậu môn/barium enema)
- Giới thiệu đến chuyên gia như bác sĩ giải phẫu ruột già và trực tràng (colorectum surgeon) hoặc bác sĩ chuyên về các bệnh đường tiêu hóa (gastroenterologist) nếu cần thiết.



Kiểm chế

Nguyên tắc tổng quát trong việc kiểm chế là hãy trị các tình trạng gốc rễ. Nên nhớ: chứng không nhịn đại tiện được là một triệu chứng chứ không phải là một bệnh. Điều này có nghĩa là việc chữa trị sẽ tùy theo nguyên nhân tìm ra.

Việc chữa trị có thể bao gồm:

Đi tiêu chảy trầm trọng

- Do nhiễm trùng:

Trong nhiều trường hợp tình trạng này thường được để vậ. Nên uống nhiều thêm thức uống.

- Do hậu quả thuốc men:

Việc chữa trị còn tùy theo loại thuốc nào đã dùng. Bác sĩ của quý vị có thể khuyên đổi qua thuốc khác. Đừng bao giờ ngưng dùng thuốc đã được kê toa mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

- Hậu quả từ nguyên nhân khác:

Việc chữa trị tiêu chảy gây ra do bệnh về ruột có thể gồm việc uống thuốc hoặc giải phẫu để chữa tận gốc. Bác sĩ của quý vị có thể kê toa thuốc để giúp làm cho phân cứng hơn hoặc để bớt tiêu chảy.

Táo bón và Phân bị nén chặt

Sự táo bón có thể dễ giải quyết bằng cách:

- Chữa trị tận gốc nguyên nhân
- Chế độ ăn uống có nhiều chất xơ
- Uống ít nhất 1.5 lít mỗi 24 tiếng (6-8 tách) trừ khi bác sĩ của quý vị khuyên khác
- Tập thể dục.

Nếu phân bị chèn cứng, có thể dùng thuốc nhuận trường nhẹ và ngay cả thuốc nhét hậu môn hoặc bơm chất lỏng vào hậu môn nếu cần (Xem tập hướng dẫn "Táo bón và chứng tiểu són" trong loạt này để biết thêm chi tiết).

Yếu Bắp thịt

Một chuyên gia vật lý trị liệu có thể giúp quý vị trong việc làm mạnh thêm các bắp thịt sàn xương chậu và cơ thắt hậu môn. Một chương trình chữa trị có thể gồm có tập thể dục sàn xương chậu, kích thích điện cho bắp thịt hoặc phương thức "biofeedback" (cho biết tin tức lập tức về tiến triển cơ thể). Nếu cần có thể giới thiệu đến bác sĩ chuyên giải phẫu ruột già và trực tràng (colorectal surgeon).

Các bệnh Rối loạn về Thần kinh

Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc quản chế chứng khó nhịn đại tiện có liên quan đến rối loạn thần kinh. Đôi khi việc táo bón cố ý (có thể do thuốc men) kết hợp với việc thường xuyên tẩy ruột bằng cách truyền chất lỏng qua hậu môn hoặc thuốc nhét hậu môn là phương cách rất hữu hiệu để kiểm chế vấn đề này.

Mất trí nhớ/Lấn trí

Những người bị chứng mất trí nhớ trầm trọng hoặc lấn trí trầm trọng có thể không cảm thấy hoặc nhận ra nhu cầu cần đi đại tiện. Kết quả là mất kiểm soát đại tiện trong khi chức năng đại tiện vẫn bình thường. Điều này xảy ra thường vào lúc vừa xong bữa ăn, nhất là sau bữa ăn sáng.



Biểu đồ ghi chép thói quen đại tiện trong một khoảng thời gian có thể giúp cho thấy một mẫu thời biểu thói quen đại tiện. Quan sát hành vi cũng có thể cho biết khi nào thì người đó sắp đại tiện, để người ta có thể đem người đó vào phòng vệ sinh kịp lúc.

Hãy hỏi để được giúp đỡ

Quý vị không lẻ loi. Chứng khó nhịn đại tiện có thể được chữa khỏi hoặc được kiểm chế một cách hiệu quả hơn nếu được điều trị.

Ai có thể giúp đỡ?

- Bác sĩ của quý vị.
- Đường dây toàn quốc để giúp vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (National Continence Helpline) số điện thoại miễn phí **1800 33 00 66**.
(Họ có thể thu xếp để có thông-ngôn qua-điện-thoại.)
- Nhân viên cộng đồng hoặc nhân viên y tế, hoặc chuyên viên vật lý trị liệu.
- Các cố vấn chuyên về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence adviser) làm việc tại các bệnh viện, trung tâm y tế cộng đồng, y viện chuyên về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence clinics) hoặc tại các Trung tâm hoặc Chi nhánh của 'Continence Foundation of Australia' (Cơ quan Úc trợ giúp về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu).

Thông dịch viên. Vài dịch vụ có thể thu xếp thông dịch viên (nam hoặc nữ, nếu cần) miễn phí cho quý vị. Hãy hỏi dịch vụ.

Các dịch vụ thông dịch qua điện thoại rẻ hơn và thường có ngay lập tức. Ví dụ như Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch qua Điện thoại (TIS) có Đường dây Ưu tiên cho Bác sĩ (Doctors Priority Line) để phục vụ miễn phí cho bác sĩ phòng mạch tư cần nói chuyện với bệnh nhân kém lưu loát tiếng Anh. Bác sĩ của quý vị có thể đặt hẹn dịch vụ này bằng cách điện thoại đến số 1300 131 450.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các tập hướng dẫn khác trong loạt này:

- Chứng tiểu són là gì?
- Thói quen Tiêu tiện Tốt cho Mọi người
- Tập luyện việc Tiêu tiện
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Đàn ông
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Phụ nữ
- Chứng mất trí nhớ và chứng Tiểu són
- Táo bón và chứng Tiểu són
- Các vấn đề về Tiêu tiện và Tuyến tiền liệt
- Trợ phẩm và Dụng cụ để giúp người bị chứng khó nhịn tiêu tiểu
- Chứng khó nhịn tiêu tiểu: Hoang đường và Sự thật
- Thẩm định sự kiểm chế tiêu tiểu là gì?
- Mười Câu hỏi Thường được Hỏi
- Một trong ba phụ nữ đã từng sinh nở bị chứng tiểu són
- Giải phẫu để chữa Chứng Tiểu són do Căng thẳng của Phụ nữ

