

Táo bón

Vietnamese

Táo bón là khi trẻ đi cầu phân cứng hoặc không đi cầu thường xuyên. Độ cứng và tần suất đi cầu bình thường ở trẻ em rất khác nhau.

- Trẻ bú sữa mẹ có thể đi cầu sau mỗi lần được cho bú, hoặc chỉ một lần mỗi tuần.
- Trẻ bú sữa bình và trẻ lớn tuổi hơn thường sẽ đi cầu ít nhất hai đến ba ngày một lần.

Táo bón là vấn đề phổ biến ở trẻ em, đặc biệt là vào khoảng thời gian tập bỏ tã hoặc bắt đầu ăn thức ăn đặc/cứng. Táo bón cũng có thể trở thành vấn đề nếu trẻ đã bị đi cầu đau đớn hoặc sợ hãi.

Dấu hiệu và triệu chứng táo bón

Táo bón có thể gây ra:

- chuột rút ở bụng (cơn đau có xu hướng lúc có lúc không)
- con quý vị cảm thấy ít đói bụng hơn thường lệ
- tính tình cáu kỉnh
- hậu môn bị nứt (da quanh hậu môn bị nứt một chút) gây ra đau đớn và chảy máu khi đi cầu – tình trạng này có thể là vì trẻ phải cố rặn để đi cầu lượng phân lớn, cứng
- có biểu hiện nín/nhịn, chẳng hạn như ngồi xổm, bắt chéo chân hoặc không chịu ngồi lên bàn cầu.

Nếu con quý vị bị táo bón, quý vị có thể nhìn thấy bụng của cháu to hơn thường lệ và thậm chí nếu ấn nhẹ vào bụng, quý vị có thể sờ thấy những cục phân cứng.

Bị táo bón dài hạn có thể khiến con quý vị tự đi cầu trong quần (ỉa trong quần). Trường hợp này xảy ra nếu trực tràng (đít) của con quý vị đầy phân trong khoảng thời gian dài và bị căng ra. Con quý vị có thể không cảm thấy buồn đi cầu vì trực tràng luôn cảm thấy bị căng. Sau đó phân có thể rò rỉ ra quần con quý vị mà cháu không biết. Về mặt y tế, đi cầu ra quần được gọi là 'ỉa đùn' hoặc 'đi cầu mất tự chủ'.

Nguyên nhân gây ra táo bón?

Trong hầu hết các trường hợp, táo bón ở trẻ em không có nguyên nhân trầm trọng. Một số lý do có thể bao gồm:

- Xu hướng tự nhiên – ruột của một số trẻ em hoạt động chậm, gây ra táo bón.
- Thói quen đi cầu – chẳng hạn như làm ngơ khi buồn đi cầu. Nhiều trẻ em ham chơi và trì hoãn đi cầu. Sau đó phân trở nên cứng và lớn hơn. Nên dành thời gian đi vệ sinh ba lần mỗi ngày, để có thể đi cầu đều đặn, không bị xáo trộn.
- Biểu hiện nín/nhịn – trẻ có thể bắt đầu 'nín' sau khi đã từng đi cầu bị đau đớn hoặc kinh sợ, chẳng hạn như đi cầu phân cứng khi hậu môn bị nứt. Nín đi cầu sẽ làm cho lần đi cầu tiếp theo thậm chí còn đau đớn hơn nữa.
- Môi trường phòng vệ sinh thay đổi – chẳng hạn như phòng vệ sinh trường học mới hoặc không thích hay có người bảo nín khi cháu cảm thấy muốn đi cầu (thường là ở trường).
- Chế độ ăn uống – chế độ ăn uống có nhiều thực phẩm chế biến và ít trái cây rau củ tươi có thể khiến trẻ em bị táo bón. Trẻ em uống nhiều sữa bò mỗi ngày cũng có thể bị táo bón.
- Bệnh tật – ở một số rất ít trẻ em, các bệnh như thiếu các đầu dây thần kinh thông thường ở một số phần của ruột, các khiếm khuyết cột sống, thiếu năng tuyến giáp và một số chứng rối loạn chuyển hóa có thể gây ra táo bón. Tất cả những điều này hiếm xảy ra nhưng bác sĩ sẽ kiểm tra xem con quý vị có bị những điều này không.

Chăm sóc tại nhà

Quý vị chỉ nên lo lắng về độ cứng của phân hoặc tần suất con quý vị đi cầu nếu nó có vẻ là vấn đề. Trong hầu hết các trường hợp, quý vị có thể điều trị cho con mình ở nhà để giúp con đỡ bị táo bón.

Thói quen đi cầu có lợi cho sức khỏe

Nếu con quý vị đã bỏ tã mà bị táo bón, điều quan trọng là cháu phải tập thói quen ngồi lên bàn cầu thường xuyên.

- Con quý vị nên được ngồi lên bàn cầu sau bữa sáng, bữa trưa và bữa tối – ngay cả khi cháu không muốn đi cầu. Cháu nên ngồi từ ba đến năm phút, ngay cả khi trước đó đã đi cầu một ít. Bấm đồng hồ đếm giờ dành cho nhà bếp để khỏi phải tranh cãi về khoảng thời gian cháu đã ngồi lên bàn cầu.

- Khen ngợi/thưởng khi con ngoan (ngồi và đi cầu trong phòng vệ sinh) bằng cách khích lệ và nhãn dán thích hợp về độ tuổi và biểu đồ khen thưởng, hoặc các hình thức sáng tạo khác. Khen ngợi khi con quý vị ngồi lên bàn cầu ngay cả khi cháu không đi cầu.
- Khuyến khích con quý vị đi cầu khi cảm thấy buồn đi cầu.

Xóa nỗi kinh sợ hoặc đau đớn liên quan

- Nhiều trẻ em lo lắng rằng chúng có thể bị lọt xuống bồn cầu. Quý vị có thể sử dụng một chiếc ghế gác chân hoặc thanh vịn tay. Để cuốn sách cháu ưa thích bên cạnh bàn cầu có thể làm cho cháu cảm thấy thoải mái hơn.
- Quý vị có thể nên tìm hiểu xem con có lo lắng khi sử dụng phòng vệ sinh ở trường học, trường mẫu giáo hay nhà trẻ không, và xem liệu quý vị có thể làm gì để giúp con.

Chế độ ăn có lợi cho sức khỏe

So với người lớn, chế độ ăn là yếu tố không quan trọng lắm khi điều trị táo bón ở trẻ em, nhưng khi tăng thêm lượng chất xơ thì có thể có lợi cho một số trẻ em có xu hướng tự nhiên dễ bị táo bón. Để bổ sung thêm chất xơ vào chế độ ăn của con mình, quý vị có thể thử các gợi ý dưới đây:

- Ít nhất hai suất trái cây mỗi ngày – trái cây còn nguyên vỏ, chẳng hạn như các loại mận (plum/prune), nho khô, mơ và đào có rất nhiều chất xơ.
- Nước mận – đây là thuốc nhuận tràng nhẹ, tự nhiên, công hiệu ở một số trẻ em. Nước mận có thể ngon hơn nếu pha với nước trái cây khác, chẳng hạn như táo, mơ hoặc nước nam việt quất. Quý vị có thể làm kem đá bằng nước mận.
- Ít nhất ba suất rau mỗi ngày.
- Ngũ cốc ít chế biến, chẳng hạn như ngũ cốc cám, lúa mì vụn, ngũ cốc thô (nguyên hạt) hoặc bột yến mạch – tránh các loại ngũ cốc tinh chế, chẳng hạn như Corn Flakes và Rice Bubbles.
- Bánh mì thô thay vì bánh mì trắng.

Nếu con quý vị trên 18 tháng tuổi, giảm lượng sữa bò xuống tối đa 500ml mỗi ngày và tránh uống nước ngọt trước bữa ăn, như vậy cháu sẽ thêm ăn vào giờ ăn. Uống nhiều nước sẽ giúp làm mềm phân con quý vị.

Đối với trẻ ăn thức ăn đặc/cứng, tăng thêm trái cây và rau trong chế độ ăn của cháu có thể có lợi. Quý vị có thể cho trẻ uống tối đa ba muống canh nước mận hoặc mơ hầm, gạn cái, ba lần mỗi tuần, hoặc cho cháu uống nước mận pha loãng với nước.

Trẻ bị táo bón vì uống sữa bột có thể cần phải đổi loại sữa bột.

Khi nào đi khám bác sĩ

Nếu con quý vị dưới 12 tháng tuổi và quý vị cho rằng cháu bị táo bón, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ hoặc Y tá Y tế Mẫu nhi.

Đối với trẻ lớn tuổi hơn, nếu đã thay đổi chế độ ăn mà không có tác dụng, con quý vị bị đau đớn nhiều hoặc nếu hậu môn bị chảy máu, quý vị nên đưa cháu đi bác sĩ.

Bác sĩ có thể khuyên nên điều trị bằng thuốc nhuận tràng. Trẻ em bị táo bón trong nhiều tháng có thể cần sử dụng thuốc nhuận tràng trong vài tháng, ngoài việc nên tập thói quen đi cầu có lợi cho sức khỏe.

Các hình thức nhuận tràng

Các nhà thuốc tây có bán thuốc nhuận tràng không cần toa, nhưng không nên cho trẻ em sử dụng thuốc nhuận tràng mà không hỏi ý kiến chuyên viên y tế.

- **Thuốc paraffin lỏng** (ví dụ như Agarol, Parachoc) dạng lỏng có hương vị và có tác dụng bôi trơn để thải phân ra dễ dàng hơn.
- **Macrogol3350** (ví dụ như Movicol, Osmolax) dạng gói để pha với nước và có tác dụng làm mềm phân.
- **Lactulose** (ví dụ như Duphalac) dạng lỏng, ngọt, và có tác dụng làm mềm phân và kích thích ruột đẩy phân ra. Lactulose có thể sẽ dễ uống hơn nếu pha với nước trái cây hoặc sữa. Thuốc này có thể khiến trẻ em địt (đánh rắm) mùi hôi thối.
- **Docusate/poloxalkol** (ví dụ như Coloxyl) dạng viên hoặc thuốc nhỏ giọt (phù hợp nhất với trẻ em dưới ba tuổi) và có tác dụng làm mềm phân.
- **Senna** (ví dụ Senokot) dạng viên hoặc hạt và có tác dụng kích thích ruột đẩy phân ra. Có thể trộn thuốc này với thức ăn như táo hầm. Con quý vị có thể bị tiêu chảy hoặc chuột rút ở bụng nếu liều lượng quá cao.
- **Bisacodyl** (ví dụ như Duro lax, Dulcolax) dạng viên hoặc thuốc nhỏ giọt và có tác dụng kích thích ruột đẩy phân ra. Thuốc này gây ra chuột rút ở bụng.
- **Chất xơ trấu Psyllium** (ví dụ như Metamucil) là chất xơ bổ sung tự nhiên giúp làm mềm phân và là thuốc nhuận tràng loại nhẹ. Có thể trộn vào thức ăn của con quý vị.
- **Thuốc nhét hậu môn và thuốc nhét hậu môn loại nhỏ** (ví dụ như Glycerine, Duralax và Micro-lax) là thuốc viên nhỏ hoặc thuốc lỏng đặt vào trực tràng con quý vị, kích thích trực tràng đẩy phân ra. Chúng không làm mềm phân ở ruột phần trên. Đôi khi thường được sử dụng cho trường hợp bị táo bón nặng, nhưng thuốc nhuận tràng loại uống thì công hiệu hơn và ít gây ra đau đớn cho hầu hết trẻ em. Thuốc nhét hậu môn glycerine có thể sử dụng cho trường hợp táo bón nặng ở trẻ sơ sinh. **Đừng bao giờ cho con quý vị sử dụng thuốc nhét hậu môn trừ trường hợp bác sĩ đã dặn quý vị như vậy.**
- **Xổ ruột** – một số rất ít trẻ em bị táo bón nặng đến độ cần phải nhập viện để được xổ ruột. Điều này thường được thực hiện bằng cách sử dụng chất lỏng ‘chuẩn bị ruột’ uống vào hoặc qua ống dẫn vào dạ dày (ống dạ dày).

Những điểm chính cần nhớ

- Độ cứng và tần suất đi cầu ở trẻ em khác biệt nhau rất nhiều.
- Quý vị chỉ nên lo lắng về độ cứng của phân hoặc tần suất con đi cầu nếu nó có vẻ là vấn đề
- Táo bón có thể gây ra chuột rút ở bụng, bớt thèm ăn và cáu kỉnh.
- Đi khám bác sĩ nếu việc thay đổi chế độ ăn không có tác dụng, con quý vị bị đau đớn nhiều hoặc nếu hậu môn bị chảy máu.
- Táo bón thường có thể kiểm chế được bằng thói quen đi cầu có lợi cho sức khỏe và thuốc men theo lời dặn của bác sĩ.

Muốn biết thêm thông tin

- Better Health Channel: [Táo bón và trẻ em](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [Táo bón](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [Nhật ký tập luyện](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- Thông tin Sức khỏe Trẻ em: [Dinh dưỡng — tuổi đi học đến tuổi vị thành niên](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- Thông tin Sức khỏe Trẻ em: [Dinh dưỡng — em bé và trẻ chập chững biết đi](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- Đi khám bác sĩ hoặc Y tá Y tế Mẫu Nhi.



The Royal Children's Hospital soạn thảo và được Chính phủ Tiểu bang Victoria tài trợ.
rch.org.au/kidsinfo

Rà soát năm 2018

Thông tin Sức khỏe Trẻ em được The Royal Children's Hospital Foundation tài trợ.
Muốn quyên góp, truy cập rchfoundation.org.au

Bãi miễn trách nhiệm

Không nên sử dụng thông tin này thay thế việc đi khám bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe. RCH đã cố gắng bằng mọi cách hợp lý để bảo đảm rằng thông tin này là chính xác vào thời điểm phát hành. RCH không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ sai lầm, hiểu lầm hoặc sự thành công của bất kỳ cách điều trị nào nêu trong các tài liệu này. Thông tin này được cập nhật thường xuyên. Luôn kiểm tra và bảo đảm rằng quý vị có phiên bản mới nhất.