

5

Các khuyến nghị để điều trị bệnh trĩ



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS

➔ **Trĩ là gì?** Trĩ là tình trạng các tĩnh mạch bị sưng lên, hình thành bên trong hoặc bên ngoài trực tràng. Khi các mạch máu bị sưng hoặc giãn ra, các triệu chứng như chảy máu trực tràng và đau có thể xảy ra.



1 Quản lý táo bón

Táo bón và việc rặn mạnh khi đi vệ sinh làm tăng áp lực trong ống hậu môn, có thể dẫn đến bệnh trĩ mới hoặc làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh trĩ hiện có.

◆ **Chế độ ăn giàu chất xơ**
Thực phẩm giàu chất xơ và các chất bổ sung chất xơ giúp giảm chảy máu, viêm và sưng tấy do bệnh trĩ.

Ngũ cốc (yến mạch, lúa mạch đen, lúa mì, lúa mạch)

Các loại đậu (đậu pinto, đậu lăng)

Các loại hạt (hạt chia, hạt lanh, hạnh nhân)

Trái cây (quả mọng, bơ)

Rau củ (cải xoăn, cà rốt, atiso)

Mục tiêu chất xơ hàng ngày:

Nam giới: 30g mỗi ngày

Phụ nữ: 25g mỗi ngày

◆ **Hạn chế ăn thực phẩm nhiều chất béo, rượu và carbohydrate**

◆ **Uống nhiều nước**
Khuyến cáo nên uống 64 ounce nước mỗi ngày (8 ly).

2 Thay đổi hành vi

Tránh ngồi trên bồn cầu quá lâu.

Tránh rặn mạnh khi đi đại tiện.

Không mang điện thoại vào nhà vệ sinh.



3 Tập thể dục

Tập thể dục nhịp điệu vừa phải, bao gồm đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày, có thể giúp kích thích chức năng ruột.



4 Tắm ngồi

Mua bồn tắm ngâm mông sitz tại hiệu thuốc. Đổ nước ấm vào bồn và thêm muối Epsom.

Nên ngâm vùng hậu môn trong bồn khoảng 10-20 phút sau mỗi lần đi đại tiện và 2 hoặc 3 lần mỗi ngày. Sau đó, lau khô vùng hậu môn nhẹ nhàng, tránh chà xát mạnh.

Ngâm nước ấm giúp giảm đau và sưng do bệnh trĩ gây ra.

5 Thuốc men

Thuốc làm mềm phân

Colace (docusate sodium)

Miralax (polyethylene glycol)

Thực phẩm bổ sung chất xơ

Metamucil (psyllium), Citrucel, Benefiber, Fibercon

Kem, thuốc mỡ hoặc thuốc đặt hậu môn không cần kê đơn

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com