

Cách Trị Táo Bón Do Thuốc Gây Ra

How to Treat Constipation Caused by Your Medications

Táo bón là gì? What is constipation?

Táo bón là khi quý vị không đại tiện (“đi cầu”) thường xuyên như thường lệ. Quý vị khó rặn ra phân hoặc bị đau khi rặn. Quý vị có thể bị đau bụng, buồn nôn (cảm thấy nhộn nhạo), hoặc cảm thấy đầy bụng hoặc hơi đau ở bụng dưới (khu vực dạ dày).

Táo bón có thể làm chảy máu, bị lòi trĩ đau đớn, rách hậu môn, hoặc nhiễm trùng.

Nguyên nhân bị táo bón liên quan đến thuốc là gì? What causes medication-related constipation?

Những loại thuốc điều trị ung thư và một số thuốc khác có thể gây táo bón.

Các loại thuốc giảm đau, được gọi là “opioids” (chẳng hạn như morphine, hydromorphone, oxycodone và Tylenol #3,) có thể gây táo bón. Opioids làm giảm tốc độ di chuyển của phân trong ruột quý vị. Tình trạng này khiến ruột có thì giờ rút nước ra khỏi phân, làm cho phân cứng, khô và khó rặn ra.

Quý vị không thể trị táo bón liên quan đến thuốc bằng cách đổi loại thức ăn hoặc thức uống của mình. Ăn thêm chất xơ sẽ không giúp được loại táo bón này và có thể làm nặng thêm.

Quý vị không thể trị loại táo bón này bằng cách đi bộ hoặc các loại thể dục khác.

Khi nào tôi nên nói với toán chăm sóc sức khỏe của tôi? When should I talk to my health care team?

Hãy nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe nếu quý vị bị táo bón.



Có những cách điều trị nào cho tình trạng táo bón do thuốc gây ra? What are the treatments for constipation caused by medications?

Quý vị có thể điều trị loại táo bón này bằng thuốc nhuận trường mua ở tiệm thuốc tây hoặc siêu thị. Quý vị không cần có toa bác sĩ để mua những loại thuốc nhuận trường này.

Thuốc nhuận trường tác động theo hai cách:

- Thuốc nhuận trường kích thích giúp phân di chuyển qua đường ruột

hoặc

- Thuốc nhuận trường thẩm thấu giúp giữ lại chất lỏng trong ruột để phân không bị khô và cứng lại.

Cũng như quý vị cần ăn mỗi ngày, quý vị phải uống thuốc nhuận trường hằng ngày mới có hiệu quả.

Sennosides

Thuốc nhuận trường đầu tiên quý vị nên thử là loại kích thích có tên gọi là **sennosides**. Thuốc này nhẹ và có hiệu quả cho hầu hết mọi người. Quý vị có thể mua sennosides dưới dạng thuốc viên hoặc thuốc nước.

PEG

Nếu quý vị đã từng thường xuyên bị đau bụng (còn được gọi là “Hội Chứng Ruột Bị Cảm Ứng”), quý vị có thể thử một loại thuốc nhuận trường thẩm thấu trước, chẳng hạn như **PEG**.

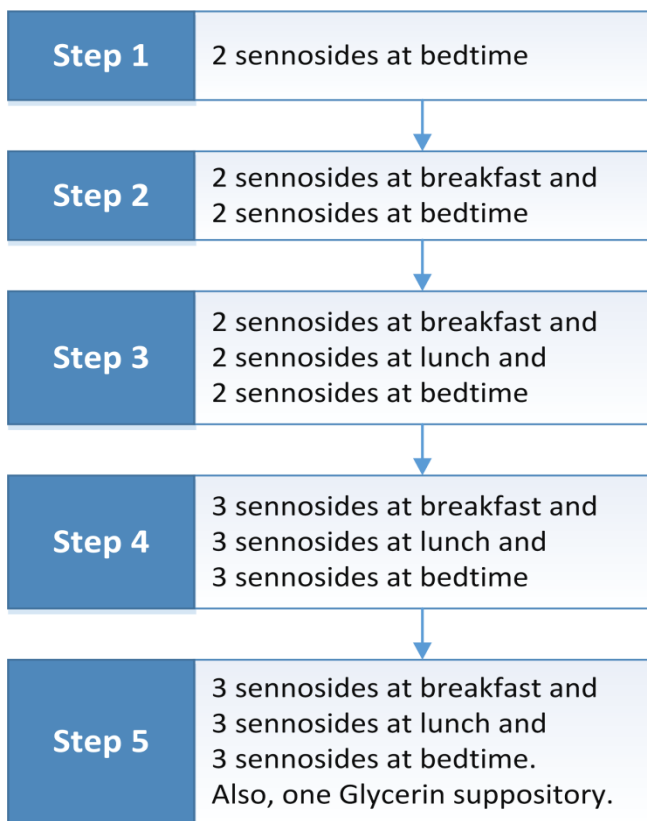
Những bước điều trị táo bón do thuốc gây ra:
Steps to treat constipation that is caused by your medications:

Mỗi người có thói quen đi cầu khác nhau. Những gì là “bình thường” cho quý vị sẽ khác với những gì là “bình thường” cho người khác. Tuy nhiên, đi cầu không nên là chuyện khó chịu đau đớn. Quý vị không phải rặn quá mạnh và phân của quý vị phải mềm, nhưng đủ đặc để thành hình.

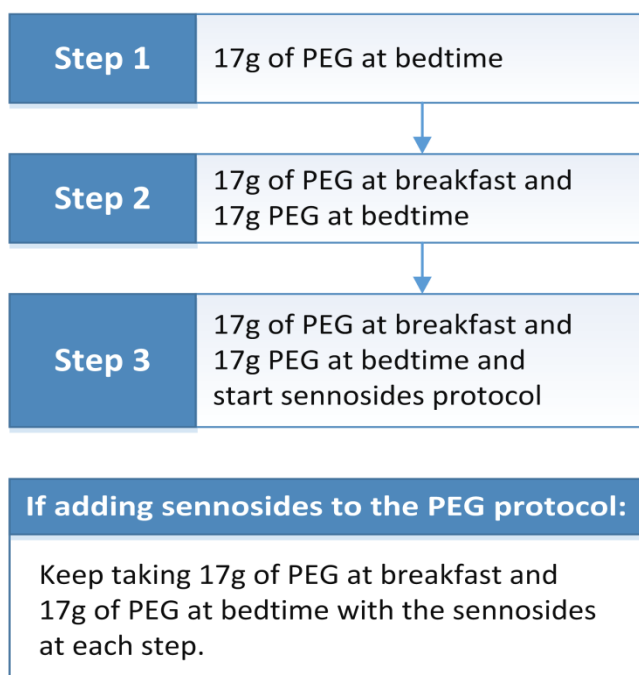
Điều quan trọng là uống thuốc nhuận trường dựa trên thói quen đi cầu và mục tiêu của quý vị. Cách điều trị chọn riêng cho quý vị được gọi là một thể thức.

Xem biểu đồ dưới đây. Look at the diagram below.

Sennosides protocol



PEG protocol



Translator: I cannot access the graphic above, so I created a table below for the translation

Phương thức Sennocides		Phương thức PEG	
BƯỚC 1	2 sennosides vào giờ đi ngủ	BƯỚC 1	17g PEG vào giờ đi ngủ
BƯỚC 2	2 sennosides vào giờ ăn sáng và 2 sennosides vào giờ đi ngủ	BƯỚC 2	17g PEG vào giờ ăn sáng và 17g PEG vào giờ đi ngủ

Bước 3	2 sennosides vào giờ ăn sáng và 2 sennosides vào giờ ăn trưa và 2 sennosides vào giờ đi ngủ	Bước 3	17g PEG vào giờ ăn sáng và 17g PEG vào giờ đi ngủ và bắt đầu thể thức sennonides
Bước 4	3 sennosides vào giờ ăn sáng và 3 sennosides vào giờ ăn trưa và 3 sennosides vào giờ đi ngủ	Nếu thêm sennonides vào thể thức PEG:	
		Tiếp tục uống 17g PEG vào giờ ăn sáng và 17g PEG vào giờ đi ngủ với sennonides vào mỗi bước.	
Bước 5	3 sennosides vào giờ ăn sáng và 3 sennosides vào giờ ăn trưa và 3 sennosides vào giờ đi ngủ. Ngoài ra, thêm một viên Glycerin nhét hậu môn.		

Mỗi bước kế tiếp trong phương thức này có liều cao hơn để quý vị từ từ trị lên đến mức cần thiết hầu duy trì thói quen đi cầu thoải mái. Nếu tiếp tục dần lên theo phương thức này như liệt kê, quý vị sẽ không bị rủi ro điều trị quá mức, mà có thể gây ra tiêu chảy.

Quý vị nên bắt đầu bằng phương thức sennonides HOẶC phương thức PEG. Đừng bắt đầu cả hai cùng lúc. Hầu hết mọi người đều thấy dễ áp dụng phương thức sennosides nhất. Sennosides rẻ hơn PEG nhưng PEG có hiệu quả không kém.

Bất luận quý vị chọn phương thức nào, hãy bắt đầu từ bước 1. Chờ 24 giờ. Nếu quý vị đi cầu trong vòng 24 tiếng mà phân mềm và dễ đi, hãy dừng lại ở bước 1. Nếu quý vị không đi cầu dễ dàng trong vòng 24 giờ, hãy sang bước kế tiếp trong phương thức này.

Chỉ sang bước kế tiếp nếu quý vị vẫn còn bị táo bón sau 24 giờ.

Tiếp tục sang bước kế tiếp sau mỗi 24 giờ cho đến khi quý vị thấy đi cầu được dễ dàng.

Nếu quý vị bị tiêu chảy, hãy ngưng uống thuốc nhuận trường cho đến khi quý vị đi cầu lại bình thường. Hãy bắt đầu lại phương thức này ở bước thấp hơn bước

quý vị đang áp dụng khi bị tiêu chảy. **Đừng dùng thuốc trị tiêu chảy.**

Nếu quý vị bị đau bụng quá nhiều, hãy ngưng dùng sennosides và gọi cho toán chăm sóc sức khỏe.

Gọi cho toán chăm sóc sức khỏe nếu quý vị: Call your health care team if you:

- Cảm thấy phương thức này không có tác dụng cho mình. Quý vị có thể cần loại thuốc nhuận trường có tên gọi là **lactulose syrup**. Trường hợp này đôi khi cần thiết khi quý vị đã áp dụng bước cao nhất trong phương thức này mà vẫn còn táo bón.
- Không biết chắc phải dùng bao nhiêu liều thuốc nhuận trường hoặc khi nào quý vị nên sang bước kế tiếp trong phương thức này.
- Vẫn còn bị táo bón sau khi áp dụng bước cuối cùng trong phương thức này. Quý vị có thể cần kết hợp các loại thuốc nhuận trường hoặc thay đổi thuốc hoặc cách kiểm soát đau đớn.
- Bắt đầu đi phân lỏng sau một thời gian bị táo bón. Có thể có phân cứng còn kẹt trong hậu môn. **Nếu như vậy thì đừng uống thuốc trị tiêu chảy.**

Các loại thuốc không nên dùng Medications you should not take

KHÔNG dùng thuốc nhuận trường nước có dầu khoáng hoặc magnesium. Các hiệu thuốc như Magnolax®, Agarol®, hoặc Milk of Magnesia® có thể không an toàn để sử dụng. Nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe trước.

KHÔNG dùng thuốc nhuận trường ngấm nước nở trương như Metamucil® hoặc Prodiem®. Đây là những dạng chất xơ và không có hiệu quả trị táo bón liên quan đến thuốc. Thuốc này khiến cho rất khó đi cầu nếu quý vị uống không đủ chất lỏng.

KHÔNG dùng thuốc nhét hậu môn hoặc thụt xúc ruột trước khi nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe nếu quý vị nghĩ rằng lượng tế bào máu hoặc lượng tiểu cầu của mình có thể thấp. Một số cách điều trị ung thư làm tăng rủi ro giảm thấp lượng bạch cầu hoặc tiểu cầu. Tế bào bạch cầu giúp chống lại nhiễm trùng. Tiểu cầu giúp cơ thể quý vị cầm máu.

KHÔNG dùng Docusate (thí dụ: “Colace”). Đây là thuốc làm mềm phân. Thuốc này không giúp được chứng táo bón liên quan đến opioid và chúng tôi đề nghị quý vị không nên dùng thuốc này.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu? Where can I get more information?

Dịch Vụ Chăm Sóc Yểm Trợ Ung Thư BC: www.bccancer.bc.ca/supportivecare

