

Các chứng bệnh  
liên quan đến đường ruột  
Help for common digestive problems

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

**REVIEWED**  
May 2001

NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## Các chứng bệnh liên quan đến đường ruột

Help for common digestive problems

Hệ thống tiêu hóa của con người chẳng khác nào một nhà máy chế biến thực phẩm. Nó biến thức ăn thành nhiên liệu giúp cơ thể hoạt động lành mạnh. Nhưng nếu có sự trục trặc ở bộ máy tiêu hóa, kết quả có thể là những triệu chứng hết sức khó chịu.

**Khi vùng ngực đau tức, đó là triệu chứng của ợ chua, loét tá tràng hay lên cơn đau tim?**

Khi thấy đau tức ở ngực ngay sau vùng xương ức, đó thường là triệu chứng của "ợ chua", nghĩa là chất dịch trong bao tử (có chứa a-xít) bị đẩy lên, khiến cho quí vị có cảm giác nóng bỏng ở vùng ngực. (Ngược lại, khi lên cơn đau tim, người bệnh có cảm giác như có vật gì đè lên ngực, có khi thấy khó thở, mồ hôi toát ra như tắm, bụng dạ khó chịu. Nếu thấy các triệu chứng này, quí vị nên gọi xe cứu thương ngay).

Ợ chua có thể do đồ ăn, thức uống gây nên, chẳng hạn như do thức ăn có chứa nhiều mỡ hay chất béo, uống nhiều cà phê hoặc rượu, hay ăn quá no vào buổi tối. Thỉnh thoảng thế nào cũng có lúc quí vị bị ợ chua, nhưng nếu bị thường xuyên, quí vị nên đi bác sĩ ngay, vì đó có thể là triệu chứng bao tử bị loét. Ở Úc có khoảng 230,000 người bị chứng loét bao tử, và trước đây có nhiều người cho rằng nguyên nhân là do tinh thần căng thẳng, uống nhiều rượu và ăn quá nhiều những thứ có dầu, mỡ.

Tuy các nguyên nhân vừa kể có thể làm cho chứng loét bao tử nặng hơn, nhưng nguyên nhân chính gây ra bệnh này là một loại vi trùng gọi là *H. pylori*. Bác sĩ khuyên những ai có triệu chứng loét bao tử, nên đi khám xem trong cơ thể mình có loại vi trùng vừa kể không. Bệnh loét bao tử có thể trị bằng tru sinh.

Bao tử có chứa vi trùng *H. pylori* xảy ra nhiều ở Úc đặc biệt là đối những người thuộc gốc Ý, Trung Đông và Á Châu. Vi trùng *H. pylori* còn làm tăng nguy cơ của chứng ung thư bao tử. Bất cứ ai trong gia đình đã từng có người thân bị ung thư dạ dày nên đi khám bác sĩ để khám phá ra sớm các triệu chứng của bệnh này.

**Đầy bụng?** Đây có thể là dấu hiệu của chứng rối loạn đường ruột (IBS).

Thông thường cứ bảy người lại có một người bị chứng này. Nhưng bệnh thường xảy ra ở phụ nữ hơn là nam giới. Triệu chứng có thể gồm đầy bụng, bụng đau nhói, thêm vào đó là tiêu chảy hay táo bón. Các triệu chứng này đến rồi đi, có khi kéo dài hàng vài ngày, hay vài tuần. Cho đến nay y học vẫn chưa biết nguyên nhân chính xác gây ra chứng bệnh nói trên. Tuy nhiên, theo một số các nhà chuyên môn, nguyên nhân đôi khi có thể là do căng thẳng, buồn bực hay ruột bị nhiễm trùng. Đồ ăn, thức uống cũng có thể là một yếu tố gây bệnh, nhưng cơ thể mỗi người phản ứng với từng loại thức ăn một cách khác nhau. Ăn những thứ có chứa nhiều chất xơ (fibre) có thể giúp tránh được chứng rối loạn đường ruột. Chứng bệnh này tuy không nguy hiểm, nhưng gây nhiều bực bội, khó chịu. Quí vị nên hỏi ý kiến bác sĩ về trường hợp của mình.

Tuy nhiên, nếu thấy các triệu chứng như bụng đau quặn, phân có máu, thì lại là những dấu hiệu đáng lưu ý. Nếu thấy phân có máu, sụt cân hoặc nếu đã ngoài 40 và tự nhiên có những triệu chứng như kể trên, hoặc trong gia đình có người đã từng bị chứng ung thư đường ruột, quí vị nên đi khám bác sĩ ngay.

### Táo bón

Nhiều người vẫn tin nếu bị bón, dùng thuốc xổ là giải quyết ngay được vấn đề. Tuy nhiên, thỉnh thoảng mới dùng đến thuốc xổ thì không sao, nhưng nếu dùng thường xuyên, có thể gây những hậu quả khó lường. Phương pháp tốt nhất để trị táo bón là ăn những thứ có chứa nhiều chất xơ, thí dụ như bánh mì làm bằng bột xay còn lẫn hạt, rau, trái cây, các loại hạt đậu khô và đậu đũa, vãn vãn. Ngoài ra, uống nhiều nước và tập thể dục đều đặn cũng giúp giải quyết được chứng táo bón. Nếu đã làm như trên mà vẫn bị táo bón, quí vị có thể dùng thuốc xổ. Tuy nhiên, nếu tình trạng này kéo dài quí vị nên đi bác sĩ.

### Làm sao để tránh các chứng bệnh đường ruột?

Hàng ngày nên ăn nhiều ngũ cốc, cơm, rau, trái cây và tránh ăn những thứ có chứa nhiều dầu, mỡ. Nếu đang hút thuốc, quí vị nên tìm cách bỏ, vì thuốc lá là một trong những nguyên nhân gây ra chứng chậm tiêu và loét bao tử.