

SỐNG CHUNG CÙNG BỆNH LIỆT

# Kiểm Soát Đại Trào



© fotosearch



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION  
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

SỐNG CHUNG CÙNG BỆNH LIỆT

# KIỂM SOÁT ĐẠI TRÀNG

Hướng dẫn này được lập dựa trên tài liệu chuyên môn và khoa học.

Tài liệu hướng dẫn này được đưa ra nhằm mục đích giáo dục và cung cấp thông tin; tài liệu này không nên được hiểu là chẩn đoán y khoa hoặc tư vấn điều trị bệnh. Vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp để được giải đáp các thắc mắc dành riêng cho tình trạng của quý vị.

## Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
số điện thoại miễn phí (800) 539-7309  
số điện thoại (973) 379-2690  
[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

© 2017 Christopher & Dana Reeve Foundation



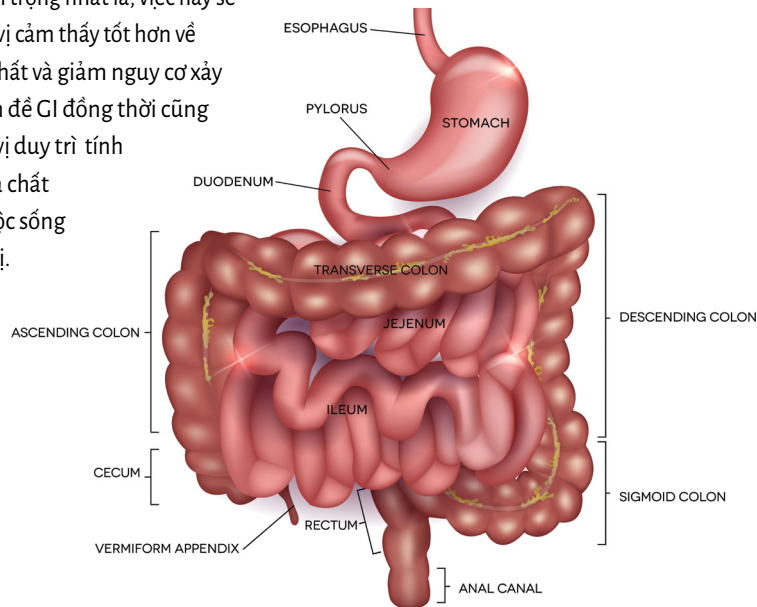
# CHÚNG TA CÓ THỂ TRAO ĐỔI VỀ VIỆC KIỂM SOÁT ĐẠI TRÀNG KHÔNG?

Đối với hầu hết mọi người, đi vệ sinh là một hoạt động thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày, thường diễn ra vào cùng thời điểm mỗi ngày hoặc hai ngày một lần mà không phải suy nghĩ hoặc cố gắng nhiều. Tuy nhiên, sẽ không là như vậy khi quý vị bị thương tổn tủy sống (SCI). Hầu hết những người chịu tổn thương như vậy sẽ bị rối loạn chức năng đại tràng dưới hình thức nào đó, gọi là đại tràng thần kinh. Tình trạng này khác nhau ở mỗi người, nhưng về cơ bản, điều này có nghĩa là các dây thần kinh kiểm soát đại tràng không còn hoạt động đúng cách.

Bây giờ hoạt động đại tiện là điều mà quý vị không chỉ phải nghĩ đến, mà còn phải lên kế hoạch và dành thời gian. Nếu đại tiện không đúng cách, quý vị sẽ phải chịu một loạt các biến chứng. Những biến chứng này có thể bao gồm các vấn đề ở đường tiêu hóa (GI) dưới như bệnh trĩ, tiêu chảy, táo bón và không kiểm soát được việc đi đại tiện, v.v. Thậm chí có thể xảy ra những vấn đề ở đường tiêu hóa trên bao gồm buồn nôn, ợ nóng và loét dạ dày. Thật vậy, các vấn đề đó khiến một trong năm người bị tổn thương tủy sống trong thời gian dài phải nhập viện và thậm chí có thể gây tử vong.

Sau khi quý vị học được cách khiến việc kiểm soát đại tràng trở thành một hoạt động thường xuyên của thói quen hàng ngày thì quý vị sẽ cảm thấy điều đó hoàn toàn tự nhiên.

Điều quan trọng nhất là, việc này sẽ giúp quý vị cảm thấy tốt hơn về mặt thể chất và giảm nguy cơ xảy ra các vấn đề GI đồng thời cũng giúp quý vị duy trì tính độc lập và chất lượng cuộc sống của quý vị.



## MỤC LỤC

- 1 Hiểu Biết về Hệ Tiêu Hóa
- 2 Các Loại Đại Tràng Thần Kinh  
Tăng Phản Xạ Tự Phát
- 3 Duy Trì Đường Ruột Khỏe mạnh  
Chế Độ Ăn Uống
- 4 Chất Lỏng  
Hoạt Động Thể Chất
- 5 Chương Trình Kiểm Soát Đại Tràng Của Quý Vị
- 6 Sắp Xếp Thời Gian Kiểm Soát Đại Tràng Của Quý Vị  
Vệ Sinh  
Các Thành Phần Kiểm Soát Đại Tràng
- 8 Thiết Bị Thích Ứng Kích Thích Bằng Ngón Tay
- 9 Hãy Thận Trọng Với Những Loại Thuốc Này  
Khi Phát Sinh Vấn Đề  
Táo Bón  
Tiêu Chảy
- 10 Biến Cố Với Dịch Nhảy  
Phân Có Máu
- 11 Cơ Đau  
Tổn Thương Do Áp Lực  
Tắc Ruột
- 12 Tôi Có Nên Cân Nhắc Tiến Hành Thủ Thuật Mở Thông Ruột Kết Không?
- 13 Nguồn Lực Thông Tin

## HIỂU BIẾT VỀ HỆ TIÊU HÓA

Để hiểu được sự ảnh hưởng của tình trạng tổn thương đối với đại tràng của quý vị, điều quan trọng là phải hiểu hệ thống tiêu hóa hoạt động như thế nào. Hãy nghĩ rằng hệ thống giống như một con đường dài, hình dạng xoắn, một chiều từ miệng đến hậu môn, nơi mà có những thứ đi vào một đầu, đi ra đầu khác, ngoại trừ các chất dinh dưỡng mà cơ thể quý vị cần để tồn tại.

Hoạt động tiêu hóa bắt đầu trong miệng của quý vị, nơi mà nước bọt của quý vị ngay lập tức bắt đầu phân hủy thức ăn để thức ăn đi vào khắp cơ thể của quý vị. Thức ăn đã nhai đi qua thực quản vào dạ dày, tại đây hoạt động thực sự mới bắt đầu. Ở đó, vi khuẩn trong ruột cùng với axit dạ dày bắt đầu phân hủy chiếc bánh sandwich bò đứt lò mà quý vị vừa ăn. Các cơ mạnh mẽ trong dạ dày và ruột sau đó đẩy khối thức ăn phân hủy, được gọi là dưỡng trấp, vào ruột (còn được biết đến là ruột kết) trong một quá trình gọi là quá trình nhu động.

Trong ruột non, dưỡng trấp hòa trộn với dịch tiêu hóa từ gan, tuyến tụy và ruột. Carbohydrate, protein, chất béo, vitamin và khoáng chất từ dưỡng trấp đi qua các thành của ruột non vào dòng máu trong cơ thể và được đưa đến các phần còn lại của cơ thể.

Phần còn lại—các phần thức ăn chưa được tiêu hóa và các tế bào cũ từ niêm mạc đường tiêu hóa—được đẩy vào ruột già. Các phần thức ăn này hút nước hoặc chất dinh dưỡng còn lại và biến chất thải thành phân. Phân được lưu trữ ở cuối ruột kết lớn, gọi là trực tràng. Phân được giữ cố định bởi các cơ thắt trong hậu môn, thắt chặt lại để ứng phó với phân cho đến khi quý vị thả lỏng thủ công các cơ thắt này và đi đại tiện.

Các dây thần kinh nối hệ tiêu hóa với não và tủy sống và các bộ phận phóng thích các chất trong đường tiêu hóa để ứng phó với thực phẩm, kích hoạt quá trình tiêu hóa, có tham gia vào toàn bộ quá trình. Tất nhiên, với tình trạng tổn thương tủy sống, các thông điệp từ một số hoặc tất cả các dây thần kinh có thể bị chặn. Vì vậy, quý vị có thể không cảm thấy cần phải đi vệ sinh. Những người bị tổn thương ở mức độ cao hơn có thể không thể giữ phân lại mà thường xuyên rỉ ra những lượng nhỏ mà không đi hết. Những người chịu tổn thương ở mức độ thấp sẽ giữ phân lại mà không bài tiết.

Quá trình nhu động cũng có thể bị ảnh hưởng, có thể làm chậm chuyển động của ruột kết dẫn đến tình trạng táo bón và tắc ruột.

## CÁC LOẠI ĐẠI TRÀNG THẦN KINH

### Có hai loại đại tràng thần kinh:

**Hội chứng đại tràng thần kinh vận động trên (UMN)**—Còn được gọi là đại tràng phản xạ, được phát hiện ở những người chịu SCI trên mức T12. Loại UMN được đánh dấu bởi hoạt động đùn xuất tự phát lượng nhỏ phân. Tuy nhiên, các cơ thắt vẫn giữ chặt, vì vậy rất khó để giải phóng tất cả phân trong ruột ra ngoài. Vì vậy, những người mắc hội chứng đại tràng này thường không kiểm soát được lượng phân nhỏ và thường xuyên nhưng lại không đi đại tiện hết được. Sự kích thích thủ công các cơ thắt bên trong và bên ngoài trong trực tràng có thể làm thả lỏng cơ thắt bên trong.

**Hội chứng đại tràng thần kinh vận động dưới (LMN)**—Còn được gọi là đại tràng mất phản xạ, tình trạng này thường ảnh hưởng đến những người chịu tổn thương dưới mức T-12. Phân tích tự trong trực tràng cho đến khi được loại bỏ theo cách thủ công.

## TĂNG PHẢN XẠ TỰ PHÁT

***Y Tá Linda Cho Biết\*... Tăng phản xạ tự phát (AD) là tình trạng có khả năng đe dọa đến tính mạng mà chủ yếu ảnh hưởng đến những người bị tổn thương ở cấp T-6 hoặc cao hơn. Tình trạng này do chất kích thích dưới mức tổn thương gây ra, thường liên quan nhất đến chức năng bàng quang hoặc đại tràng. Bao gồm đại tràng sưng phồng quá mức hoặc bị kích ứng, táo bón, ứ phân, bệnh trĩ, hoặc các bệnh nhiễm trùng hậu môn. Về cơ bản nó là phản ứng quá mức của hệ thần kinh tự chủ mà do tổn thương của quý vị nên cơ thể không thể điều chỉnh. Điều này dẫn đến tình trạng huyết áp đột ngột tăng vọt có thể gây đột quỵ.***

### Các triệu chứng của AD bao gồm:

- Huyết áp cao (cao hơn 20–30 mm/hg so với huyết áp bình thường của quý vị)
- Đau nhức đầu và mặt đỏ bừng
- Đổ mồ hôi trên mức chấn thương cột sống
- Nghẹt mũi, buồn nôn
- Mạch đập ít hơn 60 nhịp mỗi phút
- Sờn gai ốc dưới mức chấn thương cột sống

\*Linda Schultz là Nhà Giáo Dục Điều Dưỡng Lâm Sàng làm việc với Christopher & Dana Reeve Foundation

Việc tuân thủ chương trình đại tràng thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa AD. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, các chương trình kích ứng đường ruột cũng có thể kích hoạt AD.

AD được điều trị bằng cách quý vị nhanh chóng nâng hoặc yêu cầu người khác nhanh chóng nâng đầu quý vị lên để làm giảm huyết áp. Phải loại bỏ sự kích thích độc hại này ngay lập tức chẳng hạn như tháo nghẹt đại tràng.

## DUY TRÌ ĐƯỜNG RUỘT KHỎE MẠNH

Chế độ ăn uống, tiêu thụ chất lỏng và vận động thể chất đều đóng vai trò quan trọng trong hệ đại tràng khỏe mạnh.

## CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

***Y Tá Linda Cho Biết...*** Thực phẩm cũng rất quan trọng trong việc điều chỉnh chức năng đại tràng. Nếu một loại thực phẩm nào đó làm cho quý vị bị tiêu chảy trước khi bị tổn thương hoặc mắc bệnh, thực phẩm đó sẽ làm vậy sau đó. Tương tự đối với các loại thực phẩm có xu hướng làm cho quý vị bị táo bón. Các loại thực phẩm có ích bao gồm thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao, chẳng hạn như hầu hết các loại trái cây và rau củ (mức điều độ), bánh mì và mì ống làm từ ngũ cốc nguyên hạt, gạo nâu, cám và đậu. Cố gắng tránh các loại thực phẩm có thể khiến cho quý vị bị táo bón hoặc tiêu chảy, bao gồm chuối, sữa, bánh mì trắng, khoai tây trắng, caffeine hoặc đồ ăn cay.

Tuy nhiên, cũng nên nhớ rằng quý vị có thể có phản ứng khác nhau với các loại thực phẩm khác nhau. Một số người ăn chuối để kích thích đi đại tiện trong khi những người khác ăn chuối để tránh bị tiêu chảy. Một số người phát hiện ra rằng pho mát gây táo bón trong khi những người khác phát hiện dầu trong pho mát giúp đi đại tiện dễ dàng.

Chất xơ đóng vai trò quan trọng vì giúp phân đi qua đại tràng của quý vị. Một số người cần lượng nhiều hơn những người khác. Hãy bắt đầu với chế độ ăn uống thông thường của quý vị và điều chỉnh lượng chất xơ (trái cây và rau củ) để điều chỉnh chương trình đại tràng của quý vị.

Quý vị nên ghi chép nhật ký tiêu thụ thực phẩm trong một vài tháng để ghi lại những gì bạn ăn và đó là tinh bột, rau củ, thịt, trái cây, sản phẩm làm từ sữa hay chất béo. Cho biết tác dụng của thực phẩm đối với chương trình đại tràng của quý vị. Điều này cho biết những loại thực phẩm nào có hiệu quả và những loại thực phẩm nào không có hiệu quả trong chương trình đại tràng của quý vị.

## CHẤT LỎNG

Điều quan trọng là nạp đủ chất lỏng. Hãy bắt đầu với thói quen nạp chất lỏng thường xuyên của quý vị và từ từ bổ sung lượng nước để làm ẩm phân của quý vị. Từ từ có nghĩa là bổ sung thêm một 1/2 chén nước mỗi tuần cho đến khi quý vị được cung cấp đủ nước. Có thể kiểm tra việc lượng nước nạp vào bằng cách nhẹ nhàng nhéo da ở trên mu bàn tay của quý vị. Khi thả tay ra, vùng da này cần phải trở lại đúng vị trí. Đưa nước, cà phê không chứa caffeine, và trà thảo mộc vào danh sách lựa chọn đồ uống của quý vị.

***Y Tá Linda Cho Biết...*** Việc uống nước uống rất quan trọng vì các chất phụ gia có đường, caffeine hoặc chất lỏng khác có thể ảnh hưởng đến sự di chuyển của phân qua đại tràng dẫn đến tình trạng táo bón hoặc tiêu chảy. Ví dụ, các loại đồ uống có đường có thể gây tiêu chảy trong khi các tác dụng khử nước của caffeine và đồ uống có cồn có thể làm đại tràng cũng như cơ thể quý vị bị mất nước.

## HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

***Y Tá Linda Cho Biết...*** Phương pháp điều trị được giám sát thường xuyên đối với chức năng đại tràng là hoạt động. Có thể khó hình dung ra tình trạng tổn thương tùy sống. Chúng ta biết rằng đi bộ kích thích đại tràng hoạt động hiệu quả hơn. Để bắt chước hoạt động này, quý vị vẫn có thể kích thích các dây thần kinh và cơ bụng bằng cách sử dụng chân và bụng của quý vị thực hiện một loạt các bài tập vận động. Lợi ích mang lại là chức năng ruột tốt hơn, nhiễm trùng đường tiết niệu ít hơn, giảm tình trạng co cứng, và cải thiện lưu thông. Quý vị có thể tự di chuyển chân tay và cơ thể mình hoặc yêu cầu ai đó làm điều đó cho quý vị.

Sự phóng thích áp lực có thể làm thay đổi áp suất trong bụng quý vị, điều này cũng có thể giúp kích thích ruột thông qua hoạt động hoặc chuyển động.

Kích thích điện chức năng (FES) cũng có thể được sử dụng. Kích thích điện này ảnh hưởng đến cơ chân và cơ bụng.

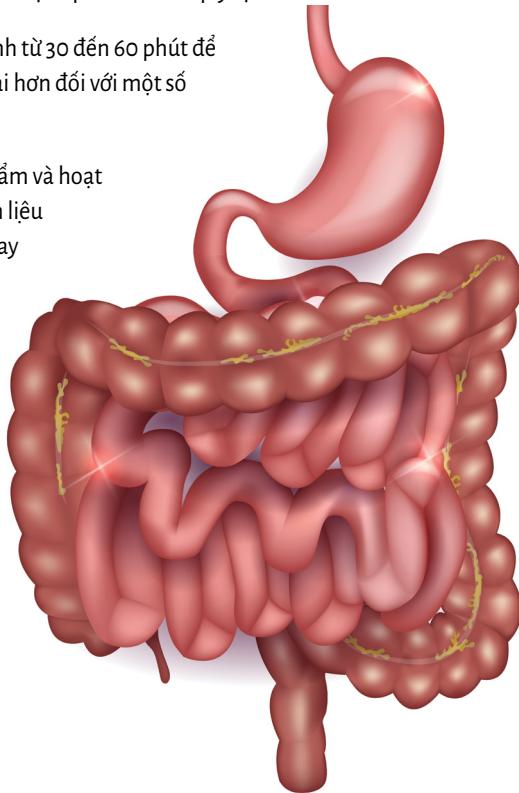


## CHƯƠNG TRÌNH KIỂM SOÁT ĐẠI TRÀNG CỦA QUÝ VỊ

Mục tiêu của bất kỳ chương trình kiểm soát đại tràng nào đều là đảm bảo loại bỏ hoàn toàn và có thể dự đoán để giảm thiểu nguy cơ không kiểm soát được, táo bón và các vấn đề khác về GI. Quý vị cần phải bắt đầu chương trình kiểm soát đại tràng ngay sau khi bị thương tổn. Y tá của quý vị sẽ giúp đỡ trong khi quý vị ở trong bệnh viện và phục hồi chức năng. Sau khi quý vị về nhà, quý vị và người chăm sóc của quý vị có trách nhiệm duy trì chương trình đại tràng của quý vị.

### Một số điều cần lưu ý:

- Chương trình đại tràng của mọi người là duy nhất.
- Chương trình chăm sóc đại tràng là một quá trình động; chương trình sẽ thay đổi khi quý vị di chuyển từ phòng cấp tính đến phòng chăm sóc hậu cấp tính ở nhà và khi tình trạng thể chất của quý vị thay đổi và khi quý vị già đi.
- Có thể mất vài tháng để tìm ra cách hiệu quả nhất cho quý vị.
- Kiểm soát đại tràng mất trung bình từ 30 đến 60 phút để hoàn thành nhưng thời gian sẽ dài hơn đối với một số người.
- Chi chép nhật ký tiêu thụ thực phẩm và hoạt động đi đại tiện của quý vị để xem liệu một số thực phẩm hữu ích hơn (hay kém hữu ích hơn), cũng như theo dõi tần suất, loại và số lần đi đại tiện và phân thải ra.



## SẮP XẾP THỜI GIAN KIỂM SOÁT ĐẠI TRÀNG CỦA QUÝ VỊ

- Lên kế hoạch cho việc chăm sóc đại tràng thường lệ của quý vị vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Quý vị có thể đã hình thành thói quen này trước khi quý vị bị thương tổn. Buổi sáng là thời điểm lý tưởng vì đại tràng đã nghỉ ngơi cả đêm. Tuy nhiên, các thời điểm khác cũng thích hợp miễn là có hiệu quả với lịch biểu của quý vị.
- Ăn và uống 20-30 phút trước khi chăm sóc đại tràng để kích thích phản ứng tiêu hóa (phản xạ dạ dày-đại tràng). Đồ uống ấm hoặc nóng là lựa chọn phù hợp.
- Lập kế hoạch chăm sóc đại tràng ít nhất hai ngày một lần.
- Hãy dành thời gian của quý vị. Vội vàng sẽ chỉ gây thêm khó khăn cho việc giải phóng cho đại tràng của quý vị. Nếu quý vị gặp hội chứng đại tràng thần kinh vận động trên, hãy tránh bị căng thẳng. Điều này có thể khiến cơ thắt co lại và thắt chặt trong phân.
- Ngồi đúng cách. Trọng lực có thể giúp ích cho quý vị. Ngồi ở tư thế thẳng người nhất có thể và, nếu có thể, sử dụng ghế hỗ trợ đi vệ sinh được gắn lắp đúng cách hoặc dụng cụ Hoyer hay bộ cáp treo móc trần nhà có khoét lỗ để đi vệ sinh. Đảm bảo rằng thiết bị mà quý vị sử dụng có chỗ ngồi có đệm dựa lưng làm phân tán áp lực. Nếu quý vị không thể ngồi, hãy nằm nghiêng bên trái.

## VỆ SINH

Thực hành vệ sinh tốt là điều rất quan trọng vì nhiều lý do. Thứ nhất, vì nguyên nhân lớn nhất gây nhiễm trùng đường tiết niệu là nhiễm bẩn từ đại tràng, đặc biệt ở phụ nữ. Thứ hai, vì bất kỳ phân còn sót lại trong khu vực hậu môn có thể làm phân hủy da.

## CÁC THÀNH PHẦN KIỂM SOÁT ĐẠI TRÀNG

**Kích thích bằng ngón tay** – Có ý nghĩa đúng như tên gọi. Quý vị hoặc người chăm sóc của quý vị đưa một ngón tay đã được bôi trơn thích hợp, mang bao tay vào trực tràng và nhẹ nhàng di chuyển ngón tay theo hình tròn để thả lỏng các cơ thắt bên ngoài và bên trong, đặc biệt là cơ thắt bên trong. Hãy chắc chắn rằng bất kỳ người nào thực hiện kích thích đều phải có móng tay ngắn. Có thể mất 1-2 phút để cơ thắt bên trong có thể thả lỏng. Chờ năm phút trước lần thử thứ hai nếu lần đầu tiên không có kết quả. Quý vị có thể phải đợi và lặp lại một vài lần.

Quý vị có thể cần được hỗ trợ thêm cho chương trình đại tràng bằng cách sử dụng một hoặc kết hợp các sản phẩm này:

**Thuốc đạn** – Thuốc đạn phát huy tác dụng bằng cách hút nước vào trực tràng để làm mềm phân và kích thích các đầu dây thần kinh trong trực tràng để làm co đại tràng và đẩy phân ra ngoài. Hai loại thuốc đạn chính là Dulcolax® và Magic Bullet®, cả hai loại thuốc này đều chứa hoạt chất bisacodyl. Magic Bullets® được cho là sẽ phát huy tác dụng nhanh gấp hai lần loại thuốc khác. Ở trẻ em và người lớn tuổi, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giới thiệu thuốc glycerin nếu các lựa chọn thay thế khác quá mạnh và dẫn tới tình trạng co thắt và rò rỉ.



**Điểm chính:** Nhét thuốc đạn vào thành đại tràng, tại đây thuốc có thể tan ra và tác dụng bằng cách kích thích quá trình nhu động của ruột kết.

**Thuốc làm mềm phân** – Các thuốc này tác dụng bằng cách tăng lượng nước rút vào đại tràng và bằng cách bọc phân bằng lớp bọc trơn trượt. Thuốc làm mềm phân bao gồm Colace® hoặc Doss.

**Thuốc tạo khối** – Những thuốc này làm cho phân tạo thành khối hơn và mềm hơn nhưng có thể mất vài ngày mới có tác dụng. Citrucel®, Metamucil® (sử dụng loại không chứa đường của cả hai thuốc), MiraLAX®, lá cây keo và vỏ hạt mã đề là các thuốc tạo khối.

**Thuốc thụt loại nhỏ** – Chỉ thuốc thụt Enemeez® loại nhỏ, kích thích ruột kết dưới, có mức độ dịu nhẹ đủ để được sử dụng hàng ngày.

**Chất kích thích thuốc** – Quý vị có thể cần thuốc không kê toa hoặc thuốc kê theo toa để làm giảm táo bón hoặc tiêu chảy.

**Thuốc chống tiêu chảy** – Nếu quý vị bị tiêu chảy, hãy thử dùng loperamide (Imodium®).

**Túi đặt hậu môn** – được đặt lên trên trực tràng, có thể chứa phân són và khí hơi. Chỉ nên sử dụng các túi này tạm thời và không thường xuyên. Túi đặt hậu môn có thể dẫn đến gây thối rữa vùng trực tràng, vì vậy thực hành vệ sinh tốt là điều rất quan trọng.

*\*Thuốc nhuận tràng và thuốc thụt hiếm khi được sử dụng để kiểm soát đại tràng thông thường. Các thuốc này dùng để điều trị các vấn đề như ứ phân và được chuyên gia chăm sóc sức khỏe chỉ định, không để sử dụng thông thường tại nhà. KHÔNG sử dụng các sản phẩm này trừ khi được bác sĩ kê toa.*

**Thuốc thụt** – Thuốc thụt được dùng để bơm nước qua trực tràng vào đại tràng để xối rửa phân. Không khuyến cáo sử dụng hoàn toàn thuốc thụt và chỉ nên sử dụng nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khuyến cáo sử dụng để điều trị chứng táo bón nặng. Thuốc có thể gây kích ứng quá mức cho đại tràng cũng như gây tăng phản xạ tự phát.

**Thuốc nhuận tràng gây kích thích** – Những thuốc này chỉ nên được sử dụng trong thời gian ngắn và chỉ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị kê toa. Các thuốc này tác dụng bằng cách kích thích các cơ dọc theo đại tràng để đẩy phân xuống và ra ngoài. Đôi khi, thuốc tạo khối được xác định là thuốc nhuận tràng vì chúng kích thích đại tràng bằng cách tăng kích thước khối phân mà không làm ảnh hưởng đến hoạt động bên trong của đại tràng. Thuốc tạo khối lượng rất hữu ích; thuốc nhuận tràng kích thích làm giảm chức năng của đại tràng theo thời gian.

## THIẾT BỊ THÍCH ỨNG KÍCH THÍCH BẰNG NGÓN TAY

**Y Tá Linda Cho Biết...** Có sẵn thiết bị đặc biệt để giúp quý vị hoàn thành việc kích thích bằng ngón tay dễ dàng hơn nếu quý vị bị giảm hoạt động ngón tay hoặc bàn tay và muốn trở nên độc lập hơn. Các thiết bị này bao gồm dụng cụ hỗ trợ nhét thuốc đạn, có đầu chịu tải bằng lò xo, cho phép thuốc đạn được nhét vào hoàn toàn và dụng cụ kích thích hậu môn (còn được gọi là phần mở rộng ngón tay), khớp với lòng bàn tay và đường vòng trên bàn tay để cho phép quý vị độc lập hơn trong việc kiểm soát đại tràng. Cả hai dụng cụ điều này đều được minh họa bằng hình ảnh dưới đây.

Các thiết bị và vật tư sau đây cũng cần thiết:

- Găng tay (không bằng cao su)
- Chất bôi trơn, có thể tan trong nước
- Xà phòng và nước
- Khăn lau mặt, khăn tắm
- Giấy vệ sinh và/hoặc giấy lau ướt
- Tắm lót chống thấm dùng một lần (nếu chương trình được thực hiện khi quý vị nằm giường)
- Túi nhựa đựng chất thải
- Chế độ vệ sinh nâng cao, ghế hỗ trợ đi vệ sinh hoặc ghế tắm có chỗ ngồi và tấm dựa lưng làm phân tán áp lực nếu thực hiện trong phòng tắm



## HÃY THẬN TRỌNG VỚI NHỮNG LOẠI THUỐC NÀY

Một số thuốc có thể góp phần điều trị táo bón và/hoặc tiêu chảy, bao gồm thuốc giảm đau gây mê (hydrocodone, oxycodone, Percocet), thuốc chống động kinh (gabapentin và pregabalin), oxybutynin hoặc tolterodine (dùng để điều trị các vấn đề về tiết niệu), một số loại thuốc chống co thắt, chẳng hạn như baclofen, tizanidine, hoặc diazepam, một số thuốc làm giảm đau, bao gồm duloxetine, sertraline, hoặc citalopram, và một số thuốc kháng axit.

## KHI PHÁT SINH VẤN ĐỀ

Việc kiểm soát đại tràng ở người bị tổn thương tủy sống là một quá trình phức tạp và sẽ phát sinh khó khăn. Sau đây là cách xử lý.

## TÁO BÓN

Táo bón là một vấn đề phổ biến với đại tràng thần kinh. Điều quan trọng là nắm bắt kịp thời trước khi phân trở nên bị ứ, bí trực tràng và khiến cho việc thải trừ trở nên khó khăn hơn nhiều.

**Điều phải làm:** Tăng lượng nước và hàm lượng chất xơ nạp vào. Các thuốc tạo khối như psyllium (Metamucil®, Citrucel®) tăng thêm kích thích, khiến cho việc di chuyển phân trở nên dễ dàng qua đại tràng và ngăn ngừa tiêu chảy. Các thuốc làm mềm phân, chẳng hạn như Colace®, tăng hàm lượng nước trong phân, làm phân mềm hơn và làm phân dễ di chuyển hơn; thuốc đạn kích thích, chẳng hạn như bisacodyl, tăng số lần co cơ (nhu động) của đại tràng, làm di chuyển phân dọc theo đại tràng. Tuy nhiên, không nên dùng thuốc nhuận tràng kích thích dùng qua đường miệng một cách hoang phí vì ruột kết có thể trở nên phụ thuộc vào các thuốc này cho quá trình nhu động.

## TIÊU CHẢY

Tiêu chảy là sự di chuyển thường xuyên của phân lỏng, chứa nước ít nhất ba lần một ngày, thường xảy ra không báo trước. Nguyên nhân bao gồm quá nhiều thuốc nhuận tràng, thức ăn cay và/hoặc nhiều mỡ, đồ uống có chứa caffeine, nước cam, rượu/chất cồn, nhiễm trùng, một số thuốc kháng sinh hoặc các thuốc khác. Ngay cả cảm giác lo lắng bình thường về một tình huống nào đó cũng có thể dẫn đến tiêu chảy. Tình trạng tiêu chảy cũng có thể xảy ra nếu quý vị bị táo bón hoặc ứ phân nặng. Đây được gọi là "tiêu chảy tràn", trong đó phân nước chảy xung quanh phân bị ứ.

**Điều phải làm:** Trước hết, hãy kiểm tra tình trạng ứ phân. Sau đó dừng sử dụng các thuốc đại tràng cho đến khi ngừng tiêu chảy. Tiếp tục thực hiện chương trình đường ruột của quý vị vào thời gian dự kiến tiếp theo. Đồng thời kiểm tra nhật ký ghi chép sử dụng thực phẩm của quý vị: quý vị đã ăn gì khi tình trạng tiêu chảy bắt đầu? Bổ sung chuối, gạo, và bánh mì nướng vào chế độ ăn uống của quý vị để tạo phân rắn. Hãy chắc chắn rằng quý vị uống nhiều nước để quý vị không bị mất nước.

## BIẾN CỐ VỚI DỊCH NHẢY

Đây là tình trạng rỉ nước xảy ra thường là sau khi đi đại tiện, bao gồm hầu hết các sản phẩm tiêu hóa. Các sản phẩm tiêu hóa thường xuất hiện khi chương trình đường ruột quá khe khắt.

**Điều phải làm:** Kiểm tra lại việc thực hiện chương trình đường ruột của quý vị để đảm bảo rằng quý vị không quá tích cực trong việc lựa chọn sử dụng thuốc đạn hoặc phương pháp kích thích bằng ngón tay. Bạn cũng có thể cắt giảm lượng chất phụ gia tạo khối trong thuốc và chế độ ăn uống.

## PHÂN CÓ MÁU

Nếu máu có màu đỏ tươi và xuất hiện ở bên ngoài phân, thì máu đó có thể do bệnh trĩ hoặc vết nứt hậu môn, vết cắt nhỏ hoặc vết nứt quanh lỗ mở hậu môn gây ra. Đây có thể là kết quả của việc kích thích bằng tay quá tích cực hoặc không sử dụng đủ chất bôi trơn, và thường gặp hơn khi nhiều tuổi hơn.

Bệnh trĩ cũng có thể là do sử dụng thuốc nhuận tràng quá mức và béo phì. Các triệu chứng bao gồm nóng bừng, ngứa (mà quý vị có thể không cảm thấy), và/hoặc sưng mô xung quanh hậu môn.

**Điều phải làm:** Hãy thao tác nhẹ nhàng và nhanh nhất có thể trong quá trình kích thích bằng ngón tay và đảm bảo rằng ngón tay được đeo bao tay được bôi trơn thích hợp.

**Ngoài Ra:**

- Hạn chế sử dụng thuốc nhuận tràng. Không dùng thuốc nhuận tràng kích thích
- Kiểm soát cân nặng của quý vị
- Giảm lượng chất xơ trong chế độ ăn uống của quý vị
- Sử dụng kem thoa hoặc miếng dán không theo toa để làm giảm tình trạng viêm
- Máu có màu sẫm hoặc có máu trong phân có thể đến từ dạ dày hoặc ruột kết. Đó có thể là dấu hiệu nhiễm trùng, loét, hoặc ung thư, vì vậy hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Bất kể máu ở trong hay ngoài phân, hãy chắc chắn rằng bác sĩ của quý vị biết điều này



## TÌNH TRẠNG ĐAU NHỨC

Một số người bị đau ở trực tràng hoặc đau dị nguyên (đau ở xa vùng bụng hoặc vùng trực tràng) từ chương trình đường ruột.

**Điều phải làm:** Sử dụng các chất gây tê như Nupercainal hoặc Surfacaine để gây tê trực tràng trước khi bắt đầu thực hiện chương trình đường ruột.

## TỖN THƯƠNG DO ÁP LỰC

Quý vị đã biết rằng quý vị có nguy cơ cao phải chịu các vết loét và đau do áp lực. Hoạt động chuyển đến và ra khỏi nhà vệ sinh cũng có thể gây tổn thương do áp lực lên da giữa hai mông hoặc ở vùng ụ ngồi (xương ngồi) mà có thể quý vị không cảm thấy nhưng có thể nhanh chóng trở thành tổn thương do áp lực hoặc tổn thương do cọ xát da.

**Điều phải làm:** Sử dụng thiết bị phù hợp, bao gồm ghế ngồi vệ sinh có tấm dựa lưng làm phân tán áp lực ở độ cao thích hợp với quý vị. Ngoài ra:

- Giữ cân bằng trên ghế đi vệ sinh và không mở rộng hoặc bóp ép mông của quý vị
- Thay đổi vị trí của quý vị trên ghế đi vệ sinh mỗi 15 phút một lần
- Rải tinh bột ngô lên trên ghế và di chuyển tấm ván để tránh dính
- Rửa sạch và làm khô da quanh hậu môn và mông
- Kiểm tra da thường xuyên

## TẮC RUỘT

Tình trạng tắc ruột xảy ra khi ruột ngừng di chuyển phân. Tình trạng này có thể xảy ra bất cứ lúc nào do những thay đổi thần kinh, đặc biệt là sau khi bị thương tổn. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến toàn bộ ruột hoặc chỉ một đoạn ruột.

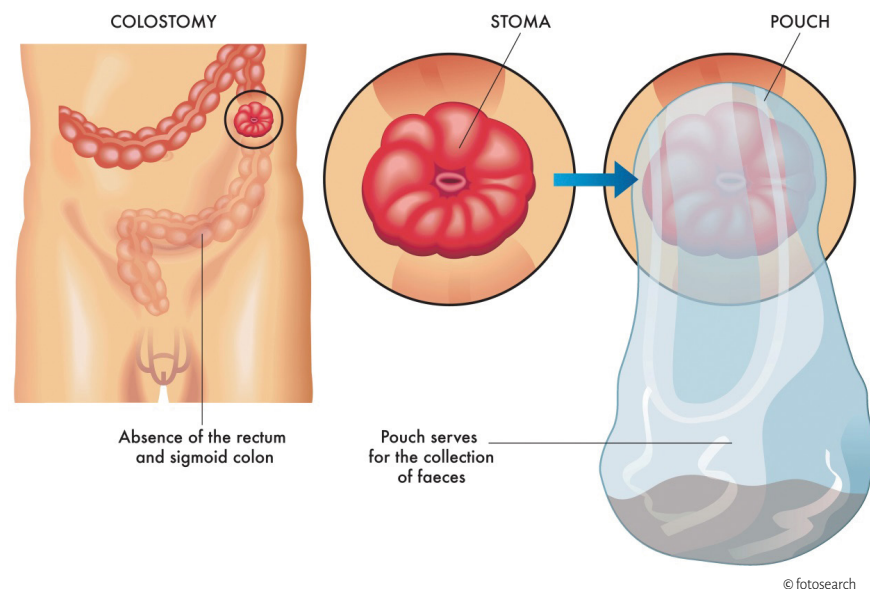
**Điều phải làm:** Hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị sẽ có thể sẽ cần phải nhập viện để thực hiện thủ thuật và dùng thuốc để di chuyển phân qua đại tràng để tránh các biến chứng khác.

## TÔI CÓ NÊN CÂN NHẮC TIẾN HÀNH THỦ THUẬT MỞ THÔNG RUỘT KẾT KHÔNG?

Nếu việc kiểm soát đại tràng tiếp tục gây khó khăn cho quý vị và người chăm sóc, có thể cần thiết về mặt y tế cần thực hiện thủ thuật mở thông ruột kết. Đây là một thủ thuật phẫu thuật, trong đó bác sĩ phẫu thuật tạo ra một lỗ mở cố định giữa ruột kết và bề mặt ổ bụng. Một cái túi được gắn vào lỗ mở để thu gom phân.

Lý do thực hiện thủ thuật mở thông ruột kết xuất phát từ thương tổn do áp lực, ú phân, hoặc các chương trình đường ruột kéo dài quá mức. Với thủ thuật mở thông ruột kết, quý vị có thể kiểm soát đại tràng của mình một cách độc lập hơn và trong thời gian ngắn hơn so với chương trình kiểm soát đại tràng tiêu chuẩn.

Tuy nhiên, có những rủi ro đáng kể khi thực hiện thủ thuật phẫu thuật và cho việc kiểm soát sau phẫu thuật mở thông ruột kết. Vì vậy, hãy chắc chắn rằng quý vị thảo luận về điều này rất cẩn thận với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và gia đình của quý vị.



## NGUỒN LỰC THÔNG TIN

Nếu quý vị đang tìm kiếm thêm thông tin về việc kiểm soát đại tràng hoặc có câu hỏi cụ thể, các Chuyên Gia về Thông Tin của Reeve Foundation luôn sẵn sàng giải đáp vào các ngày trong tuần từ Thứ Hai đến Thứ Sáu theo số điện thoại miễn phí 800-539-7309 từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo Múi Giờ Miền Đông (ET).

Reeve Foundation lưu giữ những tờ thông tin về kiểm soát đại tràng và thủ thuật mở thông ruột kết với một danh sách phong phú nguồn lực thông tin từ các nguồn đáng tin cậy. Cũng kiểm tra kho thông tin về hàng trăm chủ đề từ nguồn tình trạng đến những biến chứng thứ phát của bệnh liệt.

Dưới đây là một số nguồn lực thông tin bổ sung về việc kiểm soát đại tràng dành cho những người sống chung với bệnh liệt:

**Bệnh Viện Craig: Nguồn Lực Thông Tin Về Chăm Sóc Đại Tràng**  
[craighospital.org/resources/topics/bowel-care](http://craighospital.org/resources/topics/bowel-care)

**Trung Tâm Chuyển Đổi Kiến Thức Hệ Thống Mổ (MSKTC):**

**Chức Năng Đại Tràng Sau Tổn Thương Tủy Sống**  
[www.msktc.org/sci/factsheets/Bowel\\_Function](http://www.msktc.org/sci/factsheets/Bowel_Function)

**Hệ Thống Tổn Thương Tủy Sống Khu Vực Tây Bắc:**

**SCI và Duy Trì Đại Tràng Khỏe Mạnh**  
[rehab.washington.edu/patientcare/patientinfo/articles/sci\\_bowels.asp](http://rehab.washington.edu/patientcare/patientinfo/articles/sci_bowels.asp)

**Trung Tâm Shepherd: Chăm Sóc Đại Tràng**

[www.myshepherdconnection.org/sci/bowel-care](http://www.myshepherdconnection.org/sci/bowel-care)

### THÔNG TIN VỀ THỦ THUẬT MỞ THÔNG RUỘT KẾT:

**Bệnh Viện Craig: Tập sách Thủ Thuật Mở Thông Ruột Kết - Phương Pháp Kiểm Soát Đại Tràng Triệt Để**  
[craighospital.org/resources/colostomies-a-radical-approach-to-bowel-management](http://craighospital.org/resources/colostomies-a-radical-approach-to-bowel-management)

**Hình Thức Vận Động Mới: Ưu Điểm và Khuyết Điểm của Thủ Thuật Mở Thông Ruột Kết**  
[www.newmobility.com/2014/04/colostomy-pros-cons/](http://www.newmobility.com/2014/04/colostomy-pros-cons/)

*Đóng Góp: Tư Vấn Biên Tập: Linda M. Schultz, PhD, CRRN*

## CHÚ THÍCH

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Chúng tôi có mặt tại đây để giúp đỡ quý vị.**

Hãy tìm hiểu thêm ngay hôm nay!

### **Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

số điện thoại miễn phí (800) 539-7309

số điện thoại (973) 379-2690

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

Một phần dự án này đã được Cơ Quan Quản Lý Cuộc Sống Cộng Đồng Hoa Kỳ, Bộ

Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201 hỗ trợ theo cấp phép số 90PR3002.

Khuyến khích những người thụ hưởng thực hiện các dự án do chính phủ tài trợ tự do trình bày những phát hiện và kết luận của họ. Do đó, những quan điểm hay ý kiến không nhất thiết phải thể hiện chính sách chính thức của Cơ Quan Quản Lý Cuộc Sống Cộng Đồng.