

Constipation (Vietnamese)

# Chứng táo bón



Chứng táo bón là khi trẻ đi cầu có phân cứng và không đi cầu thường xuyên như bình thường. Chứng táo bón là vấn đề rất phổ biến và ảnh hưởng đến 1 trong 10 trẻ em. Trong hầu hết các trường hợp, không có gì sai với cơ thể của con quý vị và tình trạng này có thể được điều trị dễ dàng ở nhà.

## Nguyên nhân gây hen suyễn là gì?

Con quý vị có thể bị táo bón khi có sự thay đổi trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ như bắt đầu đi nhà trẻ, bắt đầu đi học mẫu giáo hoặc trường học, tập đi vệ sinh hoặc có em trai/em gái mới sinh.

Táo bón có thể bắt đầu rất nhanh hoặc xảy ra theo thời gian.

## Các dấu hiệu và triệu chứng

### Bình thường không bị táo bón là gì?

- Trẻ em từ 3 tuổi trở lên thường đi cầu một lần vào mỗi ngày.
- Trẻ em dưới 3 tuổi thường đi cầu nhiều lần vào mỗi ngày.
- Trẻ bú sữa mẹ và em bé sơ sinh có thể không đi cầu một lần vào mỗi ngày, nhưng nếu phân mềm, con quý vị không bị táo bón.

### Con quý vị có thể bị táo bón nếu em:

- có phân cứng, to và gây đau đớn
- không đi cầu một lần như thường xuyên
- tránh đi vệ sinh
- có một lượng nhỏ phân lỏng trong quần lót của em (được gọi là đi cầu mất tự chủ).

## Chữa trị

Táo bón có thể được điều trị tại nhà bằng thuốc (thuốc nhuận tràng (laxatives)) và chương trình tập đi cầu. Táo bón nên được điều trị sớm để tránh các vấn đề khác về sức khỏe.

### Thuốc nhuận tràng (Laxatives)

Thuốc nhuận tràng giúp phân dễ dàng đi qua ruột. Bác sĩ gia đình sẽ cho quý vị biết liều lượng chỉ định và con quý vị nên tiếp tục dùng thuốc nhuận tràng trong thời gian khi em bị táo bón.

- Thuốc nhuận tràng chứa Macrogol 3350 (được gọi là Osmolax và Movicol) là sự lựa chọn tốt nhất cho con quý vị. Quý vị có thể trộn các loại bột này vào thức uống. Osmolax không có bất kỳ hương vị nào.
- Quý vị cũng có thể sử dụng thuốc nhuận tràng chứa lactulose (chất lỏng ngọt như Duphalac).
- Các loại thuốc khác không có hiệu quả bằng.



**Chương trình hành vi cho trẻ mẫu giáo (Behaviour program for preschool children)**

Bắt đầu tập thói quen với việc con quý vị ngồi trên bàn cầu trong vài phút đồng hồ và cố đi cầu. Hãy thực hiện việc này sau khi đã ăn sáng, ăn trưa (hoặc bữa trà chiều nếu con quý vị đi học) và ăn tối được 15 phút. Đây được gọi là tập thói quen ngồi trên bàn cầu.

Vị trí ngồi đúng trên bàn cầu là rất quan trọng. Trẻ nhỏ hơn có thể cần chèn ghế ngồi trên bàn cầu và ghế đẩu dưới chân. Khuyến khích con quý vị làm chặt cơ bụng khi ngồi trên bàn cầu.

Khuyến khích hoặc khen thưởng con quý vị vì đã thực hành ngồi trên bàn cầu **ngay cả** khi em không thể đi cầu. Quý vị cũng có thể sử dụng biểu đồ có nhãn dán để theo dõi sự tiến triển của con mình. Đừng tức giận với con quý vị khi em đi cầu trong quần.

**Khi nào tới gặp bác sĩ**

**Đi gặp bác sĩ gia đình nếu con quý vị có:**

- máu trong phân
- đau dạ dày dữ dội
- phân cứng và ít đi cầu thường xuyên hơn
- các triệu chứng đang trở nặng hơn sau khi chữa trị.

Bác sĩ gia đình sẽ chẩn đoán táo bón bằng cách kiểm tra con quý vị và nói chuyện với quý vị. Rất khó có khả năng chứng táo bón sẽ là do một vấn đề từ cơ thể của con quý vị và thường không cần phải làm các cuộc xét nghiệm nào cả. Nếu bác sĩ gia đình nghĩ rằng có vấn đề, họ sẽ giới thiệu con quý vị đến một chuyên gia.

**Những điều cần nhớ**

- Quý vị không nên thực hiện việc tập đi vệ sinh khi con mình đang bị táo bón.
- Hãy chắc chắn rằng con quý vị ăn thực phẩm có nhiều chất xơ và nhiều trái cây (ví dụ như mận khô hoặc nước ép lê), và uống nhiều nước.

Do Khoa Cấp Cứu, thuộc Bệnh Viện Nhi Đồng Queensland, soạn thảo. Chúng tôi ghi nhận ý kiến đóng góp của người tiêu dùng và người chăm sóc. **Resource ID:** FS152 **Reviewed:** July 2022

**Tuyên bố từ chối trách nhiệm:** Thông tin này được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tạo ra chỉ nhằm mục đích hướng dẫn và hỗ trợ; thông tin này không thay cho việc tư vấn với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của con quý vị. Thông tin được cập nhật thường xuyên, vì vậy hãy kiểm tra rằng quý vị đang tham khảo phiên bản mới gần đây nhất. Nếu quý vị lo ngại về sức khỏe của con mình, hãy tìm kiếm lời khuyên về y tế, khi thích hợp.