

Bệnh Parkinson có gây ra táo bón không?

Bệnh Parkinson gây ra hiện tượng chậm nhu động (cử động) của ruột, do vậy táo bón là một vấn đề rất thường gặp ở hầu hết người bệnh Parkinson. Tuy vậy, mỗi người có một kiểu nhu động ruột riêng, không giống hệt nhau. Vì thế mà số lần đi cầu theo số ngày, đối với một người này có thể là chuyện bình thường, thì đối với người khác lại bị coi là táo bón. Đôi khi táo bón có thể gây ra những biến chứng nghiêm trọng, như tắc ruột hay chứng giả tắc ruột. Các biến chứng khác của táo bón kinh niên là buồn nôn, đau bụng, són phân (ỉa đùn, tiêu chảy), tiểu dầm, nhiễm trùng đường tiêu.

Những nguyên nhân của táo bón là gì?

Táo bón có khi không phải chỉ do bệnh Parkinson; còn có thể có nhiều căn nguyên khác nữa, và cần được bác sỹ thăm khám mới biết được. Sau đây là những nguyên nhân thường gây táo bón nhất:

- 1) Thiếu hoạt động thể lực.
- 2) Thiếu chất xơ trong chế độ ăn
- 3) Không uống đủ nước

- 4) Do một số thứ thuốc vốn dùng để trị bệnh khác
- 5) Chứng suy giáp trạng
- 6) Bệnh ung thư
- 7) Suy thận

Tôi có thể chữa trị chứng táo bón bằng cách nào ?

Nếu như bạn đang dùng một thứ thuốc có tính kháng cholin (anticholinergic), thì hãy tham vấn với bác sỹ của mình, để xem liệu có thể bỏ thuốc được không, vì các thuốc này cũng có thể là căn nguyên gây táo bón. Nếu không nhờ dược sỹ xem lại giùm được, thì đừng uống những loại thuốc không cần kê toa. Những cách làm sau đây rất hữu ích trong điều trị táo bón:

Tập thể dục: tập thể dục rất có ích trong điều trị táo bón, có thể chỉ đơn giản bằng cách đi bộ mỗi ngày 15 phút. Hãy tự mình xác định mục tiêu tập luyện cho mình, ví dụ như đi bộ vài lần trong một ngày. Việc tập thể dục phải thực hiện đều đặn.

Chế độ ăn lành mạnh: Một chế độ ăn thích hợp có thể giúp ngăn ngừa táo bón. Trong chế độ ăn thì có một số lưu ý quan trọng sau đây:

Có lịch ăn đều đặn trong ngày

Đừng bỏ qua bất kỳ món ăn nào

Có thói quen đi cầu đều đặn, bằng cách cố gắng đi cầu vào một thời gian gần giống nhau trong từng ngày. Người ta khuyên nên đi cầu vào khoảng 30 phút sau khi ăn.

Có thể có được chất xơ trong chế độ ăn khi dùng: bánh mì, bột yến mạch, và cám. Cơm gạo và mì sợi cũng là nguồn thức ăn có nhiều chất xơ, cũng giống như rau, trái cây và hạt lúa mạch.

Tuy nhiên, cũng cần ghi nhớ là cám và mầm lúa mì có thể gây trở ngại cho chuyển hóa thuốc Levodopa. Nhưng những bệnh nhân dùng thuốc có Levodopa dưới dạng kết hợp, như Sinemet® và Prolopa®, thì không phải lo gì về việc này.

Nước uống: Điều quan trọng là phải uống nhiều nước. Bạn nên uống khoảng 4 đến 8 ly nước trong một ngày. Nước trắng là tốt nhất, nhưng các loại thức uống khác như trà lá keo (gây nhuận tràng) và nước ép trái mận (4 oz) mỗi ngày 1-2 lần cũng rất tốt. Những thức uống nóng cũng có thể có tác dụng nhuận

tràng, nhưng tốt nhất là nên uống vào buổi sáng sớm.

Nếu tất cả những cách kể trên không giúp bạn hết táo bón, thì hãy tham vấn bác sỹ của bạn. Nếu như bạn còn có những bệnh tật khác nữa, thì trước khi ứng dụng những lời khuyên ở trên, cũng nên tham khảo ý kiến bác sỹ của mình.

Nếu tôi buộc phải dùng đến thuốc để chữa táo bón, thì nên dùng thuốc nào?

Fibyrax và Metamucil là những thuốc nhuận tràng, tác dụng do làm tăng thể tích của phân, làm cho nhu động ruột phải nhiều hơn; Nhưng nếu dùng quá nhiều các thuốc này thì cũng có thể gây tiêu chảy. Liều lượng nên dùng là 1-2 thìa pha trong nước, mỗi ngày một lần.

Docusate hoặc Colace® làm cho mềm phân và đi cầu đều đặn, có thể uống 2 lần trong một ngày.

Si rô chứa lactulose như Acilac® và Duphalac, hoặc viên đặt hậu môn chứa glycerin, cũng là những thuốc có thể dùng.

Uống Senokot (Senna®) 8.6 mg 2 viên lúc đi ngủ tối, có thể tăng liều nếu bác sỹ khuyên.

Uống Dulcolax (Bisacodyl®) 10 mg lúc đi ngủ tối, hoặc dùng viên đặt hậu môn trước bữa ăn sáng.

Nếu bạn bị táo bón quá mức, thì có thể phải dùng tới thuốc dạng thụt tháo như Fleet®. Các thuốc thụt tháo có tác dụng nhanh và thường gây tăng nhu động ruột gấp nhiều lần. Nên thực hiện vào buổi sáng, để việc đi cầu không gây ảnh hưởng tới giấc ngủ của bạn.

Phải dùng các thuốc này dưới sự theo dõi của bác sỹ, dùng đúng liều và trong một thời gian cố định. Đừng tự ý tăng liều mà không hỏi ý kiến bác sỹ.

Nếu cần thì bạn có thể dùng nhiều cách cùng lúc. Nhưng khi mua các thuốc nhuận tràng và làm mềm phân loại bán tự do không cần toa, thì cũng nên tham vấn dược sỹ, xem thứ nào là thứ tốt nhất cho mình.

Thông tin ở đây không thay thế cho lời khuyên của ngành y. Bạn hãy tham khảo ý kiến của bác sỹ trước khi áp dụng theo thông tin ở đây. Bản quyền © 2008 của Chương trình về Parkinson quốc tế. Không ai được phép thay đổi bất kỳ nội dung nào trong tài liệu này.

Những câu hỏi thường gặp

PARKINSON'S DISEASE & CONSTIPATION

BỆNH PARKINSON VÀ CHỨNG TÁO BÓN

4
Vietnamese
Bản tiếng Việt

Bác sỹ A. Q. RANA
Bác sỹ thần kinh



Chương trình về bệnh Parkinson Quốc tế
Toronto, Canada

www.pdprogram.org

“Những người đang tranh đấu chống lại bệnh Parkinson, nếu hiểu biết tốt về bệnh, thì nhất định sẽ tìm ra được giải pháp tốt” - BS. Rana