

Táo bón và chăm sóc đường ruột sau phẫu thuật

Táo bón rất phổ biến sau phẫu thuật — đặc biệt là khi sử dụng các loại thuốc giảm đau mạnh — nhưng phần lớn có thể phòng ngừa được.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Táo bón là một trong những vấn đề phổ biến nhất mà bệnh nhân gặp phải sau phẫu thuật, và nó thường khiến nhiều bệnh nhân bất ngờ. Tin tốt là tình trạng này có thể dự đoán được, nghĩa là nó cũng phần lớn có thể phòng ngừa được. Một chút lên kế hoạch trong vài ngày đầu tiên, đặc biệt liên quan đến việc sử dụng thuốc giảm đau, thường giúp duy trì sự di chuyển của phân một cách thoải mái.

Tại sao phẫu thuật làm chậm nhu động ruột

Nhiều yếu tố cùng tác động lên đường tiêu hóa của bạn ngay sau khi phẫu thuật:

- **Thuốc giảm đau mạnh (nhóm opioid) là nguyên nhân chính.** Các loại thuốc như codeine, oxycodone, tramadol, tapentadol và morphine giảm đau hiệu quả, nhưng chúng cũng tác động trực tiếp lên ruột và **làm chậm nhu động ruột đáng kể**. Đây là nguyên nhân quan trọng nhất. Không giống như tình trạng buồn ngủ và buồn nôn do các loại thuốc này gây ra (thường hết sau vài ngày), ruột không thích nghi với opioid. Tình trạng chậm nhu động kéo dài trong suốt thời gian bạn còn sử dụng thuốc, do đó cần được quản lý chủ động thay vì chờ đợi nó tự hết.
- **Bạn vận động ít hơn.** Đi lại và các hoạt động nói chung giúp thúc đẩy sóng co cơ tự nhiên di chuyển chất thải qua đường ruột. Việc nghỉ ngơi sau phẫu thuật làm giảm bớt hoạt động này.
- **Bạn ăn và uống ít hơn.** Giảm cảm giác thèm ăn, ít chất xơ và uống ít nước hơn bình thường đều khiến phân cứng hơn và khó thải ra hơn.
- **Bản thân thuốc gây mê.** Thuốc gây mê toàn thân tạm thời làm ruột giảm hoạt động, và có thể mất một đến hai ngày để ruột phục hồi hoạt động bình thường.

Khi kết hợp các yếu tố trên, cảm giác chập chập và tắc nghẽn trong vài ngày là rất phổ biến. Nó gây khó chịu, nhưng trong hầu hết các trường hợp, nó không nguy hiểm.

Bước quan trọng nhất: dùng thuốc nhuận tràng kèm theo thuốc giảm đau mạnh

Nếu bạn được xuất viện với đơn **thuốc opioid hoặc codeine**, thông điệp then chốt là: bắt đầu dùng **thuốc nhuận tràng cùng lúc với thuốc giảm đau, ngay từ ngày đầu tiên**. Đừng chờ đến khi bạn bị táo bón và khó chịu mới bắt đầu. Vì những thuốc giảm đau này làm chậm nhu động ruột một cách đáng tin cậy, cách tiếp cận hợp lý là chủ động phòng ngừa vấn đề thay vì xử lý khi đã xảy ra.

Bác sĩ được có thể tư vấn cho bạn một loại thuốc nhuận tràng không kê đơn phù hợp; lựa chọn phổ biến là một loại kích thích nhẹ như **senna**, đôi khi kết hợp với **thuốc làm mềm phân (docusate)**. Hãy dùng đều đặn trong suốt thời gian dùng thuốc giảm đau mạnh, chứ không chỉ dùng một lần. Nếu chúng tôi đã kê đơn hoặc khuyến nghị một loại thuốc nhuận tràng cụ thể cho bạn, hãy tuân theo chỉ định đó.

Nửa còn lại của thông điệp cũng quan trọng không kém: **giảm dần và ngưng dùng thuốc giảm đau mạnh ngay khi cơn đau cho phép**. Khi cơn đau giảm dần trong những ngày đầu, hãy chuyển từ opioid sang các lựa chọn đơn giản hơn như paracetamol (và thuốc chống viêm nếu bạn được thông báo rằng loại thuốc này phù hợp với bạn). Bạn càng dùng ít opioid thì nhu động ruột càng ít bị chậm lại, và việc ngưng dùng chúng là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho đường ruột cũng như cho quá trình hồi phục tổng thể. Có thêm thông tin về vấn đề này trên trang của chúng tôi về quản lý cơn đau và opioid sau phẫu thuật.

Duy trì vận động – những điều cơ bản hàng ngày

Bên cạnh thuốc nhuận tràng, một vài thói quen đơn giản cũng tạo ra sự khác biệt đáng kể:

- **Uống nhiều chất lỏng.** Uống nước đều trong ngày giúp phân mềm và hỗ trợ thuốc nhuận tràng hoạt động. Điều này càng quan trọng hơn nếu bạn đang dùng thuốc giảm đau.
- **Ăn chất xơ khi cảm giác thèm ăn trở lại.** Trái cây và rau quả, bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và hạt họ đậu, và đặc biệt là **mận khô hoặc nước ép mận**, đều có lợi. Một thức uống ấm vào buổi sáng cũng có thể hỗ trợ quá trình này.
- **Vận động càng nhiều càng được phép.** Ngay cả việc đi bộ nhẹ nhàng, đều đặn trong nhà cũng giúp kích thích ruột hoạt động. Hãy tuân thủ các giới hạn mà chúng tôi đã hướng dẫn cho ca phẫu thuật của bạn, nhưng đừng ngồi yên cả ngày.
- **Đi vệ sinh ngay khi có nhu cầu.** Khi cảm thấy muốn đi vệ sinh, đừng cố nhịn, và dành cho mình thời gian thoải mái, không vội vã. Một chiếc ghế đầu kê chân giúp nâng đầu gối lên một chút có thể giúp việc đi vệ sinh dễ dàng hơn.

Một lưu ý nhỏ: **các chất bổ sung chất xơ tạo khối (như psyllium / Metamucil) không phải là lựa chọn tốt nhất trong những ngày đầu sau phẫu thuật**, đặc biệt nếu bạn không uống nhiều nước, vì chúng cần nhiều chất lỏng để hoạt động và nếu không sẽ có thể làm tình trạng tồi tệ hơn. Chất xơ từ thực phẩm và phương pháp dùng thuốc nhuận tràng nêu trên là đáng tin cậy hơn ở giai đoạn này.

Điều gì là bình thường và khi nào cần kiên nhẫn

Việc không đi đại tiện trong vài ngày sau phẫu thuật là điều bình thường, đặc biệt nếu bạn đã được gây mê và dùng một số loại thuốc giảm đau mạnh. Cảm giác chướng bụng, chập chạp dần dần thuyên giảm khi bạn vận động, uống nhiều nước, giảm lượng opioid và để thuốc nhuận tràng phát huy tác dụng là điều có thể mong đợi và không có gì phải lo lắng. Hầu hết mọi người sẽ trở lại thói quen bình thường của mình trong vòng khoảng một tuần.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ – đừng chờ đợi

Táo bón thường là một phiền toái hơn là mối nguy hiểm, nhưng đôi khi ruột có thể bị tắc nghẽn thực sự hoặc không hoạt động trở lại sau phẫu thuật (một tình trạng gọi là **liệt ruột**). Các dấu hiệu cảnh báo dưới đây là tín hiệu để bạn được đánh giá thay vì tiếp tục chờ đợi.

Liên hệ với chúng tôi, bác sĩ đa khoa của bạn, hoặc khoa cấp cứu gần nhất nếu bạn nhận thấy:

- **Không đi tiêu trong vài ngày kèm theo bụng sưng, chướng và đau**, đặc biệt nếu tình trạng ngày càng nặng hơn.
- **Buồn nôn hoặc nôn** cùng với việc không thể đi tiêu hoặc xì hơi: điều này có thể báo hiệu rằng ruột bị tắc hoặc đã ngừng hoạt động.
- **Đau bụng hoặc chuột rút dữ dội hoặc ngày càng nặng hơn.**
- **Bất kỳ chảy máu nào từ hậu môn**, hoặc máu trong phân.
- **Sốt** hoặc cảm thấy không khỏe nói chung cùng với bất kỳ triệu chứng nào nêu trên.

Nếu bạn có nhiều triệu chứng trong số này cùng lúc, đặc biệt là bụng chướng và đau kèm theo nôn mửa, hãy coi đây là tình trạng khẩn cấp và tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức. Đối với tình trạng đi tiêu chậm thông thường trong vài ngày đầu, kế hoạch dịch truyền-chất xơ-vận động-thuốc nhuận tràng nêu trên gần như luôn giải quyết được vấn đề. Khi nghi ngờ, hãy gọi cho phòng khám. Chúng tôi rất mong nhận được tin từ bạn.