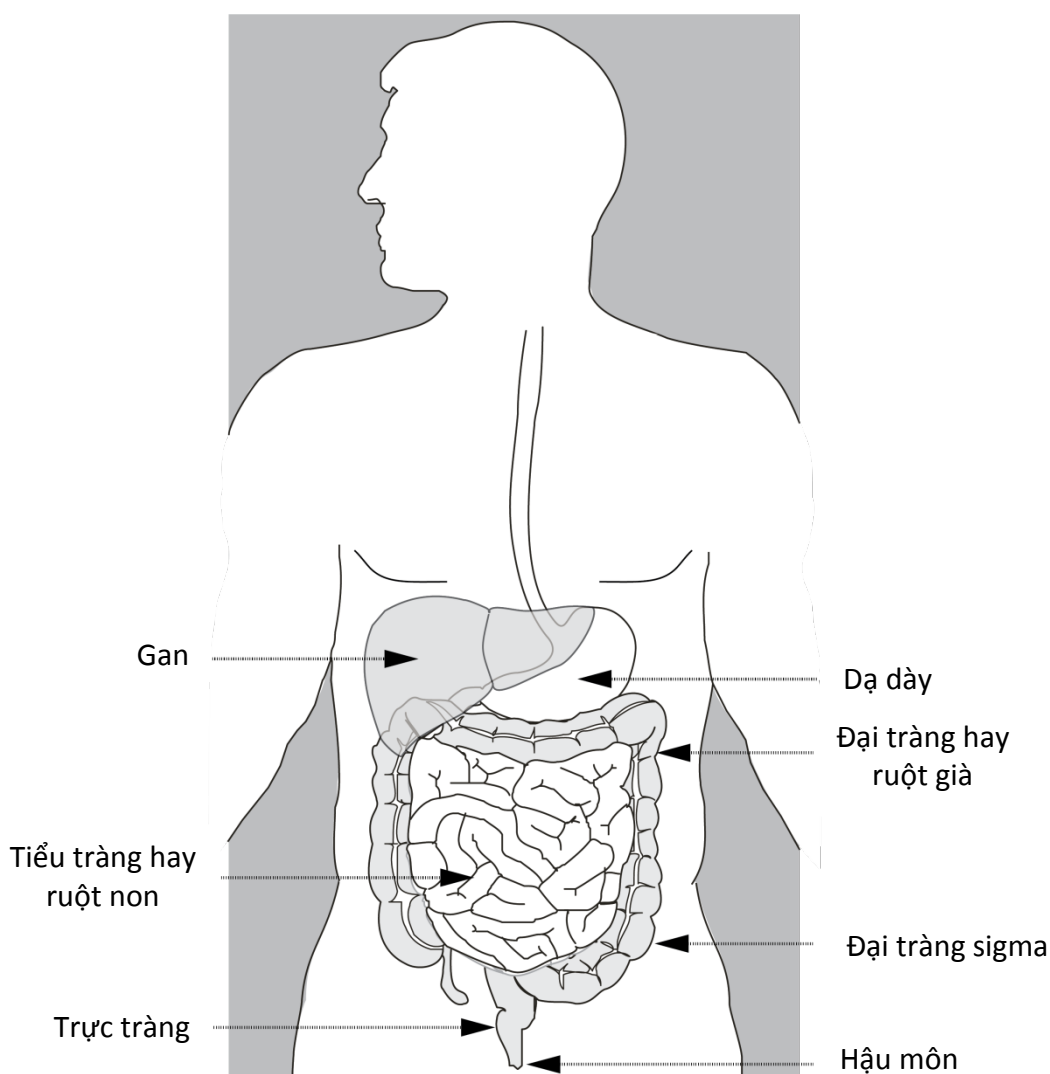


Hướng Dẫn về Dinh Dưỡng cho Lỗ Thông Ruột Già Colostomy Nutrition Guidelines



Nhiều người có lỗ thông ruột già vẫn có thể thưởng thức một chế độ ăn uống bình thường. Tuy nhiên, những loại thực phẩm nào được dung nạp có thể khác biệt tùy người.

Mối quan tâm quan trọng nhất trong chế độ ăn kiêng đối với người có lỗ thông ruột già là:

- đi đại tiện thường xuyên, và
- tránh thức ăn gây ra mùi khó chịu hoặc ga.

Tập sách nhỏ này cung cấp cho quý vị một số hướng dẫn về cách kiểm soát những vấn đề khó chịu nhất định.

Hướng dẫn tổng quát

Những hướng dẫn sau đây sẽ giúp quý vị chăm sóc lỗ thông ruột già của mình dễ dàng hơn:

✓ **Chọn nhiều loại thực phẩm khác nhau.**

Điều này sẽ giúp quý vị có được tất cả các chất dinh dưỡng quý vị cần.

✓ **Ăn các bữa thường xuyên.**

Quý vị nên ăn 3 lần hoặc hơn mỗi ngày. Lỗ thông ruột già hoạt động tốt nhất theo cách này và tạo ra ít ga hơn.

✓ **Nhai kỹ thức ăn của quý vị.**

Đặc biệt cẩn thận khi nhai thức ăn có thể khó tiêu hoá hoặc thức ăn có hàm lượng chất xơ cao. Nhai kỹ giúp tránh tắc nghẽn tại lỗ thông của quý vị.

✓ **Mỗi lần thử một thức ăn mới.**

Tìm hiểu xem thực phẩm nào có thể gây ra các vấn đề như gây thêm ga, mùi khó chịu, táo bón, hoặc phân lỏng. Nếu một loại thực phẩm mới dường như gây ra vấn đề cho quý vị, đừng ăn thứ đó trong vài tuần. Hãy thử lại sau.

✓ **Uống ít nhất 2 lít (8 ly) chất lỏng mỗi ngày.**

Quý vị có thể mất nhiều chất dịch cơ thể hơn bình thường qua lỗ thông, do đó điều quan trọng là uống nhiều chất lỏng.

Bệnh nhân có lỗ thông ruột già mất đi phần lớn đại tràng (ruột già) sẽ đặc biệt lưu ý đến sự mất mát chất lỏng. Điều này là do hầu hết chất lỏng thường được hấp thu lại trong ruột già.

Để giảm tiêu chảy

✓ Uống ít nhất 2.5 L (10 ly) chất lỏng.

Điều này để giúp thay thế chất lỏng bị mất thêm. Tiêu chảy có thể dẫn đến mất nước.

- Theo dõi các dấu hiệu mất nước: tăng khát, khô miệng, khô da, chóng mặt, mệt mỏi, giảm lượng nước tiểu và giảm cân.
- Liên lạc với bác sĩ của quý vị nếu các dấu hiệu mất nước không biến mất khi uống thêm chất lỏng.

✓ Ăn thực phẩm giúp kiểm soát tiêu chảy và làm phân đặc.

chuối	phô mai	bơ đậu phộng mịn
sốt táo	sữa chua	bột báng
com	bột yến mạch	bánh quy soda
pasta	bran yến mạch	kẹo dẻo (marshmallows)

✓ Chọn thức ăn giàu sodium.

Ví dụ như súp gà, viên nấu súp, pho mát chế biến, bánh quy giòn, bánh pretzels, và dưa chua.

✓ Chọn thức ăn giàu potassium.

Ví dụ như trái bơ, kiwi, chuối, cam, nước cam, cà chua, nước sốt hay nước ép cà chua, khoai tây và khoai lang.

✓ Tránh thức ăn có thể làm tăng tiêu chảy.

Ví dụ như đậu khô, đường dạng cồn (có trong kẹo cao su và kẹo không có đường), bia rượu, cà phê, trà và các thức uống có chứa caffein khác.

✓ Tránh thuốc nhuận tràng tự nhiên. Ví dụ như mận, quả sung và cam thảo.

✓ Gọi bác sĩ của quý vị nếu:

- Tiêu chảy kéo dài hơn 24 giờ, hoặc
- Quý vị không thể theo kịp với việc thay thế chất lỏng bị mất và đang bị giảm cân nhanh.

Để giảm táo bón

- ✓ Uống ít nhất 2.5 lít (10 ly) chất lỏng mỗi ngày.
- ✓ Ăn nhiều chất xơ.
Ví dụ như bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, cám, rau và hoa quả.
- ✓ Thử thuốc nhuận tràng tự nhiên. Ví dụ như mật, quả sung và cam thảo.
- ✓ Tập thể dục.

Giảm ga

- ✓ Tránh nuốt không khí.
Làm những điều này có thể tăng thêm vấn đề:
 - dùng thức uống có ga
 - uống qua ống hút
 - uống bia rượu
 - nhai kẹo cao su
- ✓ Ăn thường xuyên.
Bỏ qua bữa ăn nào có khả năng tạo ra ga.
- ✓ Tránh thức ăn gây ra vấn đề.
Thức ăn và thức uống sau đây chỉ là một vài món có thể tạo thêm ga. Nếu quý vị bị ga làm phiền, thử không ăn những thực phẩm này. Hoặc, quý vị có thể thử không ăn nhiều hơn một món trong số này vào bữa ăn.

bông cải xanh	cây họ đậu	củ cải
cải non Brussel	bia	hành tây
súp lơ	nước giải khát có ga	đưa muối
bắp cải	hạt tiêu	củ cải đỏ

Một lần nữa, đừng dừng ăn những thức ăn này trừ khi quý vị chắc chắn rằng chúng thực sự là nguyên nhân gây ra những vấn đề khó chịu.

- ✓ Ăn thực phẩm có thể giúp làm giảm ga.
Ví dụ như buttermilk, ngò tây, và sữa chua.

Giảm mùi hôi

✓ Nếu quý vị gặp vấn đề về mùi hôi:

- Hãy thử thực hiện một số thay đổi trong chế độ ăn uống của quý vị.
- Hãy thử sử dụng các thiết bị chống mùi.
- Thường xuyên thay đổi túi phân của quý vị và làm sạch lỗ thông ruột già của quý vị.

✓ Tránh thức ăn gây ra vấn đề.

Một lần nữa, đừng dừng ăn những thức ăn này trừ khi quý vị chắc chắn rằng chúng thực sự là nguyên nhân gây ra mùi. Luôn thử nghiệm trước khi loại bỏ thức ăn yêu thích của quý vị. Các món sau đây có thể tạo mùi:

bia rượu	cải non Brussel	trứng
bông cải xanh	đậu nướng	pho mát mùi nồng
súp lơ	hành tây	tỏi
bắp cải		

✓ Ăn thực phẩm có thể giúp làm giảm mùi hôi.

Ví dụ như buttermilk, ngò tây, và sữa chua.

✓ Nhắc nhở bác sĩ của mình là quý vị có một lỗ thông ruột già khi họ đang kê đơn thuốc và chất bổ sung.

Một số vitamin và thuốc có thể gây ra mùi.

Thức ăn và thức uống khiến tôi bị ga	Thức ăn và thức uống gây ra mùi
--------------------------------------	---------------------------------

Có thêm thắc mắc

- ✓ Yêu cầu bác sĩ viết thư giới thiệu cho quý vị đến gặp Chuyên Viên Dinh Dưỡng cho Bệnh Nhân Ngoại Trú tại bệnh viện địa phương của quý vị.
- ✓ Gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một Chuyên Viên Dinh Dưỡng có Ghi Danh tại HealthLinkBC. Có Chuyên Viên Dinh Dưỡng từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.
Cần một thông dịch viên, hãy nói ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh. Chờ cho đến khi thông dịch viên lên tiếng trên điện thoại.

www.fraserhealth.ca

Thông tin này không thay thế lời khuyên chuyên viên chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị.

Catalogue #265578 (February 2017) Vietnamese
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

