

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Sạn Mật Gallstones

Sạn mật từ đâu ra?

Sạn mật là những chất cặn đóng cứng lại như đá trong túi mật. Sạn thận có thể nhỏ như hạt cát hoặc lớn như quả banh gôn.

Túi mật là một túi nhỏ trong bụng dưới của quý vị nằm giữa bao tử và gan. Túi nhỏ này đựng mật do gan sản xuất. Mật giúp cơ thể tiêu hóa mỡ.

Khi quý vị ăn thức ăn có mỡ, túi mật tiết mật vào ruột non (ruột nhỏ). Phần lớn sạn mật trôi qua ruột non mà quý vị không cảm thấy gì cả. Sạn mật lớn hơn có thể làm tắc nghẽn đường mật nếu sạn di chuyển từ túi mật và bị kẹt lại bất cứ chỗ nào trên đường ra ruột non. Sạn mật thật lớn bị kẹt trong túi mật.

Khi sạn mật bị kẹt thì gây đau đớn.

Làm thế nào để quý vị biết mình bị sạn mật?

Các dấu hiệu sạn mật thường xuất hiện bất ngờ, thường là sau khi ăn thức ăn có mỡ. Vì sạn mật xuất hiện nhanh chóng, chúng ta gọi là 'con đau túi mật'. Đôi khi cơn đau xảy ra lúc nửa đêm.

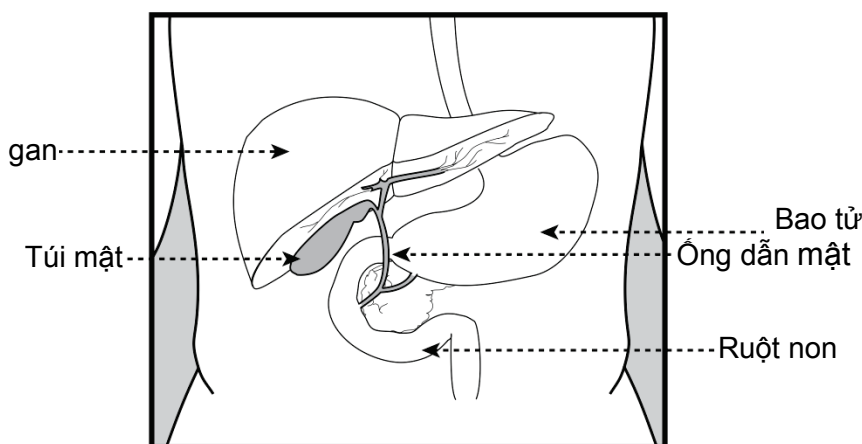
Dấu hiệu thông thường nhất của sạn mật là đau đớn. Quý vị có thể cảm thấy đau ở bất cứ chỗ nào trong những chỗ sau đây:

- bao tử
- ở phần bên phải phía trên bụng, dưới xương sườn
- ở phía sau lưng giữa hai bả vai
- bên dưới vai phải

Cơn đau có thể nổi lên rồi hết hoặc đau liên tục. Cơn đau này có thể là đau nhói, đau âm ỉ, hoặc giống như vọp bẻ. Cơn đau có thể kéo từ vài phút đến vài giờ.

Quý vị cũng có thể cảm thấy đau bụng và ói mửa.

Nếu túi mật bị sưng hoặc nhiễm trùng, quý vị cũng có thể bị sốt và không cảm thấy muốn ăn.



www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay thế chỉ dẫn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Sạn mật - tiếp Gallstones - continued

Cách tự điều trị ở nhà

Điều trị ở nhà là chú trọng vào việc giảm đau và ngừa những cơn đau sau đó.

Để điều trị cơn đau:

- Dùng thuốc như acetaminophen (Tylenol hoặc hiệu riêng của tiệm bán thuốc) hoặc ibuprofen (Advil, Motrin, hoặc hiệu riêng của tiệm bán thuốc).
- Bác sĩ có thể cho quý vị loại thuốc giảm đau khác. Dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn

Để ngừa những cơn đau sạn mật sau đó:

- Ăn những bữa nhỏ 3 đến 4 lần mỗi ngày. Đừng bỏ bữa nào.
- Chọn các loại thực phẩm có ít mỡ và nhiều chất sợi. Các loại thực phẩm có nhiều chất sợi là rau, trái cây, và ngũ cốc nguyên chất.
- Khi quý vị ăn các sản phẩm sữa, chỉ chọn các sản phẩm sữa có ít chất béo như da ua, phô mai, hoặc sữa ít chất béo.
- Khi quý vị ăn thịt, hãy cắt bỏ hết tất cả những chỗ thấy có mỡ.
- Khi quý vị cần dầu nấu ăn, hãy chọn dầu canola, dầu olive, hoặc dầu đậu nành.
- Thay vì dùng bơ, hãy chọn margarine loại không pha hydrogen.
- Chọn uống các loại thức uống không có caffeine.
- Nếu quý vị uống rượu, mỗi ngày chỉ uống tối đa một ly có rượu.

Người quá nặng cân dễ có sạn mật hơn. Hãy giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh bằng cách tập thể dục đều đặn và ăn uống lành mạnh.

Người giảm cân quá nhanh trong một thời gian ngắn dễ có sạn mật hơn. Hãy tránh những phương pháp ăn kiêng khem theo mốt hoặc kiêng khem gấp rút.

Khi nào nhờ giúp

Hãy đến bác sĩ gia đình hoặc phòng y tế không cần hẹn trước nếu:

- Quý vị bị lên cơn đau đều đặn kéo dài từ 30 phút đến vài giờ.
- Da hoặc lòng trắng mắt quý vị có sắc hơi vàng, dù có bị đau hay không.

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Cơn đau của quý vị kéo dài hơn 3 giờ hoặc không bớt sau khi đã uống thuốc giảm đau.
- Quý vị bị ói mửa (nôn) không ngừng.
- Quý vị cảm thấy ón lạnh hoặc sốt hơn 38.0°C (100.4°F).

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC
 - Gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và lạng tai). Quý vị có thể nói chuyện với một y tá hoặc chuyên viên ăn uống. Muốn có thông dịch viên, hãy nói tên ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh. Chờ cho đến khi có thông dịch viên qua điện thoại.
 - Đến www.HealthLinkBC.ca

www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay thế chỉ dẫn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị.