

Trĩ Hemorrhoids

Trĩ (Hemorrhoids – phát âm như ‘hem-uh-roids’) cũng còn được gọi là ‘piles’. Đây là các tĩnh mạch sưng lên, bị viêm ở xung quanh hậu môn (anus – phát âm như ‘aye-nus’) hay trực tràng ở dưới cùng (rectum – phát âm như ‘rek-tum’).

Nguyên nhân thông thường nhất gây ra trĩ là vì rặn quá mạnh khi đại tiện (‘đi cầu’). Tăng áp lực trong bụng dưới cũng có thể gây ra trĩ. Quý vị dễ bị trĩ hơn nếu bị bón, tiêu chảy nặng, ngồi lâu, hoặc quá nặng cân. Phụ nữ có thai thường bị trĩ.

Trĩ thường không nghiêm trọng, nhưng có thể làm đau đớn nhiều và ngứa ngáy. Đôi khi trĩ có thể làm quý vị chảy máu khi đi cầu. Một số người cần phải được giải phẫu cắt trĩ nhưng trường hợp này không thường xảy ra.

Khi nào nhờ giúp

Hãy đến bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến một phòng y tế không cần hẹn trước gần nhất nếu:

- Quý vị bị đau hoặc khó chịu nhiều hơn hoặc không thấy đỡ hơn sau khi điều trị ở nhà được 1 tuần.

Cách tự chăm sóc ở nhà

- Những cách giảm đau và sưng:
 - Bôi kem điều trị trĩ. Quý vị có thể mua loại kem này không cần toa bác sĩ. Hãy theo đúng chỉ dẫn trên nhãn.
 - Ngâm trong bồn nước ấm từ 15 đến 20 phút, mỗi ngày 3 lần. Quý vị có thể pha thêm muối Epsom vào nước.
 - Thử ngồi trên túi nước đá mỗi lần từ 10 đến 15 phút. Luôn luôn phải có một lớp quần áo giữa quý vị và túi nước đá.
- Dùng thuốc nhuận trường để phân trở nên mềm hơn và dễ đi cầu. Quý vị có thể mua thuốc này không cần toa bác sĩ. Hãy theo đúng chỉ dẫn trên nhãn.
- Hãy giữ thoải mái khi đi cầu. Cố không vội vã. Cố rặn và nín thở để rặn sẽ làm tăng thêm áp lực lên các tĩnh mạch.
- Dùng giấy vệ sinh, khăn lau vệ sinh cho em bé, hoặc một chiếc khăn mềm, ẩm ướt để chùi nhẹ khu vực hậu môn sau mỗi lần đi cầu.
- Cố đừng ngồi hoặc đứng lâu. Ngồi trên gối hoặc trên nệm có lỗ hổng ở giữa như bánh ‘donut’.
- Uống 6 đến 8 ly nước hoặc chất lỏng khác mỗi ngày. Đừng uống cà phê, trà, hoặc rượu. Những loại này làm cơ thể quý vị mất nước thêm và có thể làm bón.
- Ăn thêm chất sợi. Hãy chọn các loại rau, trái cây, cereal yến mạch và cám, bánh mỳ nguyên chất, và gạo lứt (gạo nâu).

Trĩ – tiếp theo Hemorrhoids - continued

Muốn biết thêm, nên hỏi

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca.

Ứng trích từ 'FK.730.H376 Hemorrhoids' (Tháng Tư 2007) có phép của Vancouver Coastal Health.

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue # 264505 (June 2015) Vietnamese
To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>

Trang 2 trên 2