

# CẨM NANG BỆNH TRĨ

*Bạn thân mến!*

*Cảm ơn bạn đã tìm đến tới chúng tôi (<http://baovesuckhoe365.com>)! Khi bạn đang đọc những dòng này trong cuốn **Cẩm Nang Bệnh Trĩ** thì chắc hẳn bạn đang có mối quan tâm nhất định tới căn bệnh gây nhiều phiền toái cho cuộc sống này.*

*Với mong muốn giúp mọi người thoát khỏi những khó chịu do Bệnh Trĩ gây ra, chúng tôi đã tổng hợp các kiến thức lại thành cuốn Cẩm Nang Bệnh Trĩ. Bạn có thể tìm thấy ở đây những kiến thức cơ bản và đầy đủ nhất về:*

- Định nghĩa bệnh trĩ
- Nguyên nhân gây ra bệnh trĩ? Thói quen xấu nào gây ra bệnh trĩ?
- Tác hại của bệnh trĩ
- Các triệu chứng của bệnh trĩ là gì?
- Bệnh trĩ có những loại nào?
- Phòng tránh và điều trị bệnh trĩ thế nào?

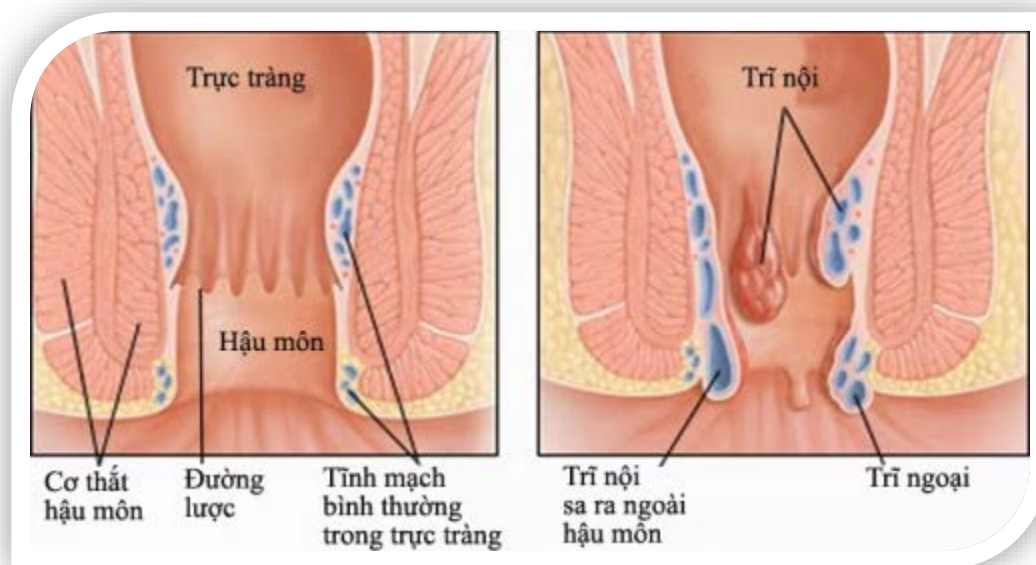
*Hy vọng với cuốn Cẩm Nang này, bạn sẽ tìm được cho mình những thông tin cần thiết, hữu ích!*

*Nếu bạn muốn tìm hiểu nhiều hơn về các bài thuốc dân gian hay phương pháp điều trị độc đáo cổ truyền khác thì vui lòng truy cập chuyên mục bệnh trĩ trên website: <http://baovesuckhoe365.com/benh-tri>*

## I. Bệnh trĩ là gì?

Bệnh trĩ là căn bệnh thuộc vùng hậu môn trực tràng, do sự căng giãn quá mức của các tĩnh mạch hậu môn trực tràng. Vì phải chịu áp lực quá nhiều nên làm máu không lưu thông được. Tình trạng này kéo dài và không được thay đổi thói quen sẽ hình thành nên các búi trĩ.

Đây là một căn bệnh khá phổ biến trong cuộc sống hiện đại, có thể gặp phải ở bất cứ độ tuổi nào, không phân biệt đàn ông hay phụ nữ. Tuy không gây nguy hiểm đến tính mạng, nhưng bệnh trĩ có thể để lại những biến chứng gây ảnh hưởng đến sức khỏe của người bệnh. Ngoài ra, bệnh trĩ làm chất lượng cuộc sống của người bệnh giảm sút vì khó chịu, đau rát, ngứa ngáy, chảy máu và thậm chí có thể chuyển thành ung thư.



Minh họa 1: Bệnh trĩ ảnh hưởng chất lượng cuộc sống

Vì tâm lý e ngại, công thêm chủ quan nên các bệnh nhân thường bỏ qua và không chịu đi khám bác sĩ. Đây chính là lý do vì sao bệnh trĩ ngày càng nặng thêm.

## II. Những nguyên nhân gây ra bệnh trĩ?

### 2.1. Dưới đây là những yếu tố phổ biến gây ra bệnh trĩ

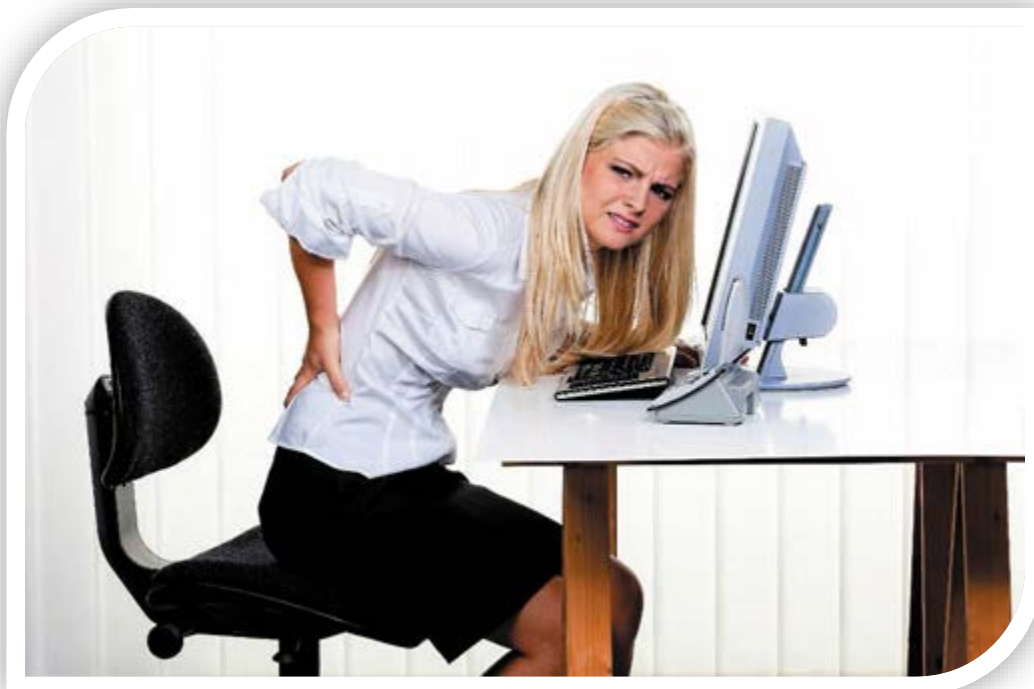
- Bệnh viêm đại tràng mãn tính, táo bón kinh niên kéo dài gây rặn mạnh khi đại tiện.
- Do quá trình tăng áp lực xoang bụng do lao động nặng, do ho (vì người bệnh mắc bệnh viêm phế quản mạn dẫn phế quản).
- Sinh hoạt tĩnh tại với tư thế đứng lâu hoặc ngồi nhiều suốt ngày (như công việc đánh máy, thợ may).
- Khi phụ nữ mang thai tử cung lớn dần chèn ép các tĩnh mạch trĩ gây ứ đọng máu trong tĩnh mạch.

## 2.2. Thói quen xấu gây ra bệnh trĩ

*Ngồi một vị trí quá lâu và không chú ý chế độ nghỉ ngơi:*

Theo kết quả của một nghiên cứu cho thấy, việc ngồi quá lâu sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh trĩ, bệnh trĩ lên tới 72,9%, trong khi đó con số này ở những người thường xuyên vận động là 43%. Do đó, đối tượng là nhân viên văn phòng nên đứng lên và vận động đi lại sau mỗi 45 – 60 phút. Còn nếu ngồi xổm thì cứ 30 phút nên đứng lên đi lại hoặc thay đổi tư thế ngồi.

Những đối tượng thường xuyên làm việc quá sức, đi du lịch dài ngày hoặc thức đêm mà không nghỉ ngơi sẽ có nguy cơ bị bệnh trĩ cao hơn. Do đó, việc cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi là điều rất quan trọng. Quá trình này giúp bạn phòng trĩ hiệu quả và giúp cơ thể có thời gian hồi phục, đạt trạng thái tốt nhất.



*Minh họa 2: Ngồi một vị trí quá lâu và không chú ý chế độ nghỉ ngơi tăng nguy cơ mắc bệnh trĩ*

*Sở thích ăn thực phẩm nhiều gia vị và uống rượu:*

Những thức ăn có nhiều gia vị và rượu có thể làm tắc nghẽn xoang hậu môn, gây nên bệnh trĩ, bệnh trĩ và chảy máu. Trường hợp này gặp nhiều ở các bệnh nhân bị chảy máu đường ruột nhưng vẫn uống rượu và ăn thức ăn nhiều gia vị. Do đó, những bệnh nhân bị bệnh trĩ nên kiêng hoặc hạn chế ăn những thực phẩm này.

*Uống ít nước:*

Việc uống quá ít nước có thể gây ra táo bón và bệnh trĩ, đừng bao giờ để cơ thể bạn bị thiếu nước. Uống nước đầy đủ không chỉ ngăn ngừa nguy cơ bị táo bón, bệnh trĩ mà còn mang lại nhiều lợi ích cho sức

khỏe tổng thể. Không nên uống nhiều trà vì trà gây ra chứng khó tiêu, không có lợi cho việc bài tiết chất thải.

*Đi vệ sinh quá lâu và không vệ sinh đúng cách sau khi đi vệ sinh:*

Nhiều người có thói quen vừa đi vệ sinh vừa đọc báo, hành vi này gián tiếp gây ra bệnh trĩ mà bạn không hề hay biết. Thói quen này kéo dài sẽ làm rối loạn chức năng của đường ruột, vì vừa đọc báo vừa đi vệ sinh sẽ làm bạn phân tâm, làm tăng gánh nặng cho hậu môn. Thời gian hậu môn mở kéo dài làm tăng sự tích tụ chất thải, giảm máu tĩnh mạch và lâu ngày dẫn đến bị bệnh trĩ.

Sau khi đi vệ sinh, việc sử dụng giấy vệ sinh sẽ không làm sạch được hậu môn, không thể loại bỏ hoàn toàn được những chất thải đọng lại trên các nếp gấp da trên hậu môn, các dư lượng trong phân sẽ tạo điều kiện để bệnh trĩ phát triển. Do đó, bạn nên sử dụng nước để làm sạch hậu môn sau khi đi vệ sinh. Hoặc tốt nhất là nên tắm sau khi vệ sinh 10 – 15 phút để ngăn ngừa nhiễm trùng, phòng bệnh trĩ.

### III. Tác hại của bệnh trĩ là gì?

Bệnh trĩ có thể gây ra những tác hại như ngứa, rát, chảy máu, đau đốn, thường xuyên hoa mắt, chóng mặt... Bệnh trĩ, không chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bệnh nhân mà còn chi phối rất lớn tới yếu tố tinh thần của người bệnh.

#### 3.1. Gây rối loạn công việc và sinh hoạt của người bệnh

Khi các búi trĩ sa ra ngoài gây viêm loét hậu môn, hiện tượng chảy máu khi đi đại tiện thường xuyên sẽ làm cho người bệnh vô cùng đau đốn. Khi hoạt động ở tư thế ngồi, đi lại sẽ làm cho người bệnh cảm thấy khó khăn, không tự tin vào bản thân, nhất là đứng và làm việc trước đám đông.

#### 3.2. Nguy cơ gây mất máu

Càng để lâu bệnh trĩ càng trầm trọng hơn và điều trị cũng phức tạp hơn. Chứng chảy máu búi trĩ xảy ra thường xuyên sẽ khiến bệnh nhân dễ mất máu, ngất xỉu, hoa mắt, chóng mặt, suy giảm trí nhớ. Về lâu dài, chứng mất máu nhiều có thể gây thiếu máu não, tinh thần mất tỉnh táo, suy nhược cơ thể.



Minh họa 3: Tác hại của bệnh trĩ là gì?

### 3.3. Ảnh hưởng đến đời sống tình dục

Khi các búi trĩ ra xuống, viêm loét, ngứa ngáy, chảy máu mà bệnh nhân có quan hệ tình dục sẽ làm cho bệnh trĩ ngày càng nặng thêm. Máu sẽ chảy ra nhiều hơn, đau đớn. Do đó sẽ gây ảnh hưởng, làm giảm chất lượng của đời sống tình dục.

Thêm vào đó, sự có mặt của các búi trĩ sẽ làm cho người bệnh cảm thấy tự ti về bản thân, rất ngại đối diện với bạn tình, ham muốn tình dục sẽ giảm dần đi.

## IV. Các triệu chứng của bệnh trĩ.

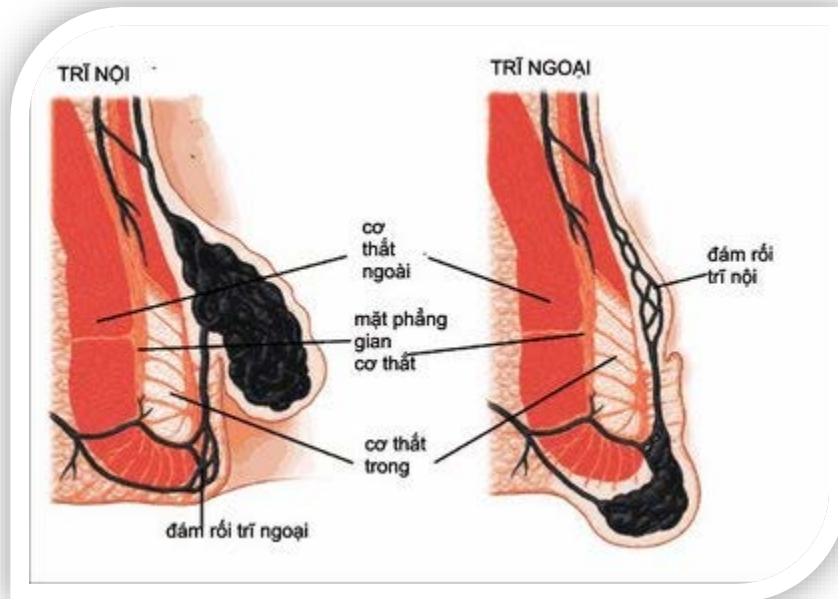
Bệnh trĩ có 2 triệu chứng phổ biến như sau: chảy máu và sa búi trĩ.

Hiện tượng chảy máu thường rất kín đáo. Người bệnh tình cờ phát hiện thấy máu ở giấy vệ sinh sau đó máu có thể chảy thành tia hay thành từng giọt. Nặng hơn thì máu chảy ngày càng nhiều thậm chí cả những lúc đi lại hoặc ngồi xổm khiến bệnh nhân phải đi khám. Có trường hợp máu chảy ra đọng lại trong lòng trực tràng, sau mỗi lần đi cầu thì thấy máu ra thành từng cục.

Sa búi trĩ là hiện tượng sẽ xảy ra trễ hơn sau một thời gian đi đại tiện ra máu. Ở giai đoạn đầu, búi trĩ sẽ lòi ra ngoài và tự co vào trong hậu môn được. Nhưng đến khi bệnh trĩ phát triển đến giai đoạn nặng thì

búi trĩ sa ra ngoài và không thể tự co lại vào trong, lúc này bệnh nhân phải dùng tay để đẩy búi trĩ vào bên trong. Nếu không được điều trị kịp thời, búi trĩ sẽ to dần lên và thường xuyên nằm ngoài hậu môn.

Các triệu chứng khác như: đi cầu khó, kèm theo đau rát, ngứa hậu môn. Bình thường, trĩ không gây đau nhưng khi có biến chứng sa trĩ nghẹt hay tắc mạch, nứt hậu môn.... khiến bệnh nhân khó chịu, cảm giác ứốt và ngứa, cần thiết phải có sự can thiệp của bác sĩ.



Minh họa 4: Phân loại bệnh trĩ

## V. Phân loại bệnh trĩ.

Bệnh trĩ có 3 dạng phổ biến, bao gồm: trĩ nội, trĩ ngoại và trĩ hỗn hợp. Bệnh nhân có thể mắc trĩ nội, trĩ ngoại hoặc cả trĩ nội và trĩ ngoại.

### 5.1. Đặc điểm và dấu hiệu của trĩ nội

Đặc điểm của trĩ nội đó là:

- Búi trĩ xuất phát ở bên trên đường lược.
- Bề mặt là những lớp niêm mạc của ống hậu môn.
- Không có các dây thần kinh cảm giác.
- Triệu chứng: chảy máu, sa trĩ dễ dẫn đến nghẹt gây viêm da quanh hậu môn.

Tùy theo mức độ trĩ nội được phân thành bốn mức.

- Độ 1: Búi trĩ mới hình thành với triệu chứng chính là chảy máu.
- Độ 2: Khi đi cầu xuất hiện búi trĩ sa ra ngoài rồi tự co lên.
- Độ 3: khi đi cầu búi trĩ sa ra ngoài và phải dùng tay đẩy mới lên được.

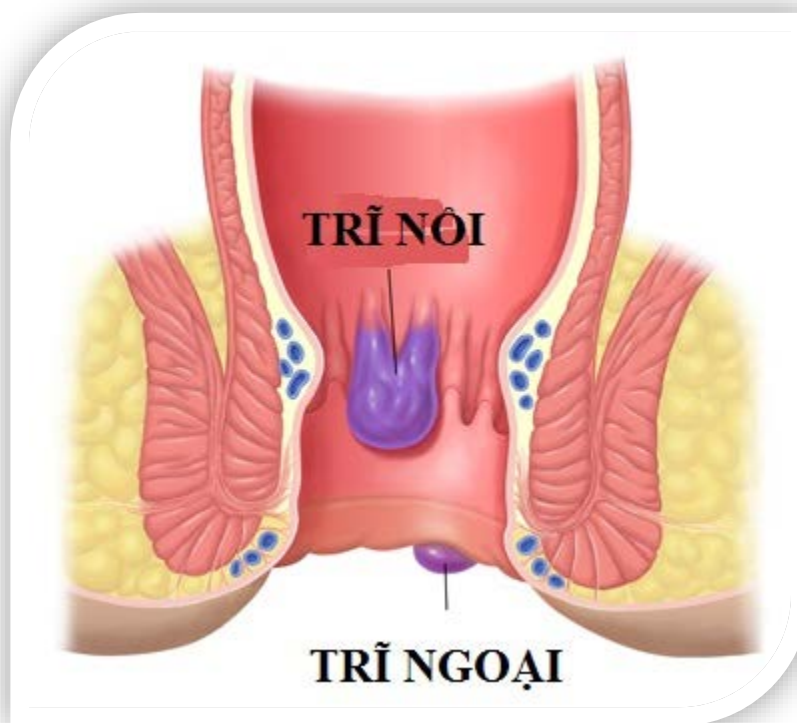
- Độ 4: búi trĩ sa ra ngoài dùng tay đẩy lên cũng không co lên được dễ dẫn đến bị thắt nghẹt gây hoại tử.

### **Dấu hiệu của bệnh trĩ nội giai đoạn đầu**

Trĩ nội nằm trong trực tràng, và phải chịu lực nén từ bên trong nên có khả năng gây sung huyết, chảy máu và đôi khi bị sa ra ngoài. Chúng hiếm khi gây đau đớn cho bệnh nhân bởi mô trực tràng không có dây thần kinh cảm giác.

Trĩ nội là những búi trĩ nằm ở lớp niêm mạc hậu môn, không có thần kinh cảm giác và không hề đau. Diễn biến của trĩ nội ở giai đoạn đầu là chảy máu. Biến chứng ở các giai đoạn tiếp theo là sa nghẹt vú trĩ, viêm da hậu môn.

Trĩ nội có các đặc điểm trên và có các triệu chứng như: nóng, rát khi đi đại tiện, ngứa quanh vùng hậu môn. Thường thì các triệu chứng là không rõ rệt và chỉ khi nào bệnh tiến triển mạnh, gây đau đớn, khó chịu thì người bệnh mới chịu đi khám bác sĩ. Các biến chứng có thể xảy ra là: tắc mạch máu, sa búi trĩ gây nghẹt ở xung quanh vùng hậu môn, nứt hậu môn hay nặng hơn nữa và xe cạnh hậu môn...



Minh họa 5: Trĩ nội - trĩ ngoại - trĩ hỗn hợp

### **5.2. Đặc điểm và dấu hiệu của trĩ ngoại**

Bệnh trĩ ngoại, được xem là một trong 3 dạng phổ biến của bệnh trĩ. Khối trĩ ngoại sẽ nằm ở vị trí bên dưới đường lược. Trong lâm sàng thực tế, trĩ ngoại có thể được chia thành nhiều loại khác nhau, do vậy

biểu hiện của trĩ ngoại cũng sẽ đa dạng hơn nhiều. Thông thường, trĩ ngoại sẽ dễ phát hiện so với trĩ nội. Vì vậy mà cách trị trĩ ngoại cũng sẽ đơn giản hơn so với trĩ nội.

Về cơ bản, đặc điểm của trĩ ngoại có thể kể đến

- Búi trĩ xuất phát bên dưới đường lược.
- Bề mặt là những lớp biểu mô lát tầng.
- Có các dây thần kinh cảm giác.
- Triệu chứng: đau kèm theo xuất hiện mấu da thừa.

### **Những dấu hiệu của trĩ ngoại giai đoạn đầu**

Dấu hiệu như khối huyết trĩ ngoại: Đây là trường hợp xuất hiện khá ngẫu nhiên làm cho người bệnh cảm thấy đau đớn rõ rệt, đôi khi có các triệu chứng toàn thân, đau đớn kể cả xảy ra khi vô tình tiếp xúc. Khi vận động mạnh hoặc đi đại tiện, khối trĩ sẽ sa ra ngoài hậu môn, người bệnh sẽ cảm giác đau đớn bất thường, nhất là khi vận động, đi đại tiện, khi xảy ra hiện tượng viêm nhiễm trên bề mặt da hậu môn bị loét, cỏ mù và hình thành vết rò hậu môn.

Nếu là mô liên kết trĩ ngoại thời kỳ đầu thường có biểu hiện sưng to ở nếp gấp. Viêm nhiễm sẽ thường xuyên kích thích nên da bên ngoài hoặc phía trước hậu môn, đôi khi là cả 2. Thường đi kèm với chai cứng hậu môn, dễ gây kích thích, co thắt cơ vòng và gây ra đau nhức.

Trĩ ngoại còn bao gồm cả viêm trĩ ngoại và sưng phồng tĩnh mạch trĩ ngoại, khu vực hậu môn phải chịu tổn thương do viêm nhiễm, người bệnh thường có cảm giác nóng rát ở phần hậu môn. Tĩnh mạch trĩ ngoại sưng phồng nằm ở phía dưới đường lược, hình thành nên các khối tròn, hình bầu bục hoặc hình lăng trụ mềm ở lều hậu môn. Nếu có mụn nước thì tình trạng này sẽ có diễn biến nghiêm trọng hơn.

*Với những biểu hiện của trĩ ngoại như trên. Bạn nên có cách phòng ngừa kịp thời để tránh khỏi căn bệnh phiền toái này. Trong trường hợp nếu đã bị bệnh trĩ ngoại, bạn nên đi khám bác sĩ để có phương pháp chữa trị kịp thời. Nếu để bệnh trĩ ngoại phát triển đến giai đoạn cuối, bệnh sẽ để lại những biến chứng gây ảnh hưởng đến sức khỏe của bản thân người bệnh.*

## **VI. Phòng tránh và điều trị bệnh trĩ**

### **6.1. Đối với dân văn phòng**

Các anh chị em văn phòng cần có ý thức phòng bệnh hơn chữa bệnh. Cách phòng bệnh tốt nhất là nên uống nhiều nước, nên uống một ly nước sau khi thức dậy, ăn nhiều chất xơ, rau, củ quả, tập thể dục hàng ngày, đi đại tiện đều đặn, tránh ăn các loại đồ ăn nóng, chất kích thích,... Những đối tượng ngồi nhiều máy tính nhiều nên cứ 1 tiếng lại đứng dậy đi lại 5 – 10 phút.

Khi có những triệu chứng của bệnh trĩ thì cần phải đi thăm khám bác sĩ kịp thời để phát hiện và có phương pháp điều trị kịp thời.

### **6.2. Với phụ nữ có thai**

Nguyên nhân gây ra bệnh trĩ ở phụ nữ mang thai là do lượng máu tăng cao và chứng táo bón. Trong quá trình mang thai, bà bầu dễ bị bệnh trĩ, búi trĩ, chảy máu do tuần hoàn máu trong cơ thể tăng lên nhằm



để đáp ứng nhu cầu của thai nhi trong bụng. Điều này sẽ khiến cho tĩnh mạch giãn nở, đặc biệt là ở khu vực xương chậu do chịu áp lực từ trọng lượng của túi ối. Và một nguyên nhân chủ yếu làm cho tình trạng trĩ thêm trầm trọng hơn là khi mang thai, chị em dễ mắc phải chứng táo bón.

Phụ nữ nên sinh mổ hay sinh thường sẽ phụ thuộc vào mức độ của bệnh trĩ đã phát triển đến giai đoạn đầu. Đối với những trường hợp bị bệnh trĩ giai đoạn đầu thì có thể đẻ thường, nhưng đẻ thường có thể ít nhiều gây ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày của mẹ đẻ, vì khi sinh thường, búi trĩ chắc chắn sẽ lòi ra ngoài dài hơn hoặc vùng bị trĩ sẽ tổn thương nặng hơn. Do đó, thai phụ bị bệnh trĩ sau khi sinh thường bị đau mỗi khi đi đại tiện.

Đối với những bà bầu bị bệnh trĩ ở giai đoạn nặng, có các triệu chứng như búi trĩ sa ra ngoài, táo bón, có thể có hiện tượng chảy máu búi trĩ, ngứa hậu môn và thai đã nhiều tuần tuổi thì cách tốt nhất là nên sinh mổ. Các bác sĩ khuyến cáo thì bà bầu khi bị trĩ nặng thì không nên sinh thường, vì khi sinh phải rặn nhiều, dồn sức để rặn, điều này sẽ làm cho búi trĩ tụt xuống làm cho bệnh ngày càng nặng thêm và rất nguy hiểm cho thai phụ.

#### ***Một số cách để giảm bớt khó chịu cho phụ nữ mang thai bị bệnh trĩ***

- Sử dụng đá lạnh để chườm vào lỗ hậu môn hàng ngày. Đá lạnh giúp mạch máu lưu thông dễ dàng hơn, giảm thiểu tình trạng sưng tấy của búi trĩ, giúp giảm đau.
- Giữ gìn vệ sinh hậu môn sạch sẽ: nên rửa sạch và lau khô hậu môn sau khi đi vệ sinh.
- Tắm nước ấm: ngâm mình trong nước ấm sẽ làm cho bệnh trĩ thuyên giảm di máu được kích thích, lưu thông tuần hoàn hơn.
- Không nên ngồi lâu một chỗ vì nó sẽ làm rặn áp lực các tĩnh mạch ở hậu môn và trực tràng khiến cho bệnh trĩ phát triển nặng hơn.
- Bổ sung thêm chất xơ và uống nhiều nước để làm phân mềm ra, tránh gây áp lực cho vùng hậu môn, trực tràng.
- Thực hiện các bài tập yoga dành cho bà bầu.
- Khi bệnh trĩ phát triển nặng, phụ nữ mang thai nên đi khám và chữa trị kịp thời tại các cơ sở uy tín.
- Bà bầu tuyệt đối không tự ý mua thuốc về uống hoặc bôi, gây ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển và an toàn của thai nhi.

#### ***Phòng bệnh trĩ cho phụ nữ mang thai***

Bệnh trĩ ở phụ nữ mang thai rất khó để điều trị, vì dễ gây ra những cơn gò tử cung và có thể ảnh hưởng đến thai nhi. Việc điều trị bệnh trĩ cho bà bầu phải thỏa mãn các điều kiện như ngăn ngừa không cho xảy ra các biến chứng như chảy máu hay đau do trĩ tắc mạch. Thêm một điểm nữa là điều trị khi có biến chứng vì phải chọn loại thuốc chữa trĩ không làm ảnh hưởng đến thai nhi trong bụng. Thai phụ cần cân nhắc khi lựa chọn việc sinh thường hay sinh mổ, vì bệnh trĩ sẽ gây ra nhiều khó khăn cho quá trình sinh nở.

*Do đó, các thai phụ cần lưu ý những điểm như sau:*

- Luyện tập thói quen đi cầu đều đặn, hãy ăn nhiều rau xanh và thường xuyên vận động nhẹ nhàng. Bạn có thể uống 300 – 500 ml sữa tươi không béo, không đường pha thêm 10 – 20 ml dầu dừa mỗi ngày, nên chọn thời điểm uống buổi sáng – trưa hay chiều tùy thuộc vào thói quen của bạn. Ngoài ra, cần chọn điều kiện thoải mái về mặt thời gian để thuận tiện cho việc đi đại tiện. Thông thường, sau khi uống sữa tươi và dầu dừa 20 phút – 1 giờ đồng hồ, bạn sẽ có nhu cầu tìm đến nhà vệ sinh.
- Tăng cường chất xơ trong các bữa ăn hàng ngày, chất xơ có nhiều trong rau, củ, quả, cần ăn tối thiểu 35g/ngày (tương đương ba trái chuối, ba trái cà chua và một đĩa rau). Trong các loại rau, rau diếp cá được xem là rất tốt cho những người bị bệnh trĩ, vì ngoài tính năng bổ sung thêm chất xơ, nó còn giúp làm bền thành mạch, làm teo búi trĩ, ngăn ngừa chảy máu. Tuy nhiên, các bà bầu nên chú ý khi ăn rau diếp cá, có nhiều người khi ăn vào sẽ bị đau bụng.
- Sử dụng bồn cầu có bộ phận nâng đỡ sàn chậu – hậu môn. Dụng cụ này sẽ có tác dụng nâng đỡ cửa sau và sàn chậu của các bà bầu khi đi đại tiện. Do đó, hậu môn và sàn chậu sẽ không bị sa xuống quá nhiều, tránh được tình trạng rách hậu môn, chảy máu hậu môn.
- Các bà mẹ đang mang thai cũng nên thường xuyên tập thể dục nhẹ nhàng, ở những tư thế không làm bào thai bị trĩ, đè xuống phần dưới của cơ thể. Các thai phụ cũng nên đi bơi để kích thích ruột, giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn. Khi có nhu cầu đi vệ sinh, bà bầu nên đi ngay và không nên nhịn lâu. Khi bị bệnh trĩ, thai phụ nên giữ gìn vệ sinh vùng hậu môn bằng nước ấm để đảm bảo vệ sinh, tránh ngứa ngáy.
- Trong quá trình mang thai nếu bị bệnh trĩ, thai phụ nên đến gặp bác sĩ để được thăm khám và tư vấn cách điều trị kịp thời. Không nên tự mua thuốc uống ở nhà, sẽ không tốt cho thai nhi.
- Phẫu thuật trĩ khi mang thai hoặc sau khi sinh phải cho con bú đều gây trở ngại cho bệnh nhân phải dùng kháng sinh. Do đó, cần phải có phương pháp phòng ngừa với chế độ dinh dưỡng và tập thể dục để không bị mắc bệnh.

Các bà bầu đang mang thai có tỷ lệ trĩ bị biến chứng tắc mạch là 10%. Khi gặp biến chứng này, bạn có thể giải quyết như sau: dùng nước muối ấm ưu trương nồng độ 50%, tương đương với 20 ml nước ấm pha thêm 2 muỗng café muối, tắm ướt miếng gạc, đắp lên vùng bị trĩ trong vòng 30 để giúp giảm sưng búi trĩ tắc mạch.

### 6.3. Điều trị bệnh trĩ cho người già

Người già đại đa số là trĩ hỗn hợp, trong đó trĩ ngoại hầu hết có da bị xơ hóa. Trĩ rất dễ bị nặng thêm, không những thế còn dẫn đến tình trạng lõm trĩ nội ra ngoài, chảy máu và tắc mạch máu... Đối với người già mắc những căn bệnh mạn tính, như bệnh cao huyết áp, đái tháo đường và các bệnh mạn tính về đường hô hấp, do đó thậm chí dùng các biện pháp trị liệu cũng không có hiệu quả.

#### **Điều trị bệnh trĩ cho người già:**

Nếu tình trạng sức khỏe không tốt (thậm chí có trường hợp luôn phải nằm sấp trên giường), nên áp dụng cách chữa trị giữ gìn bảo dưỡng. Nên làm một số việc sau:

- Điều chỉnh thói quen đi đại tiện, điều hòa chế độ ăn uống sao cho phù hợp.
- Giữ gìn vệ sinh vùng cửa hậu môn và vùng bụng.
- Giữ gìn sức khỏe tốt, chịu khó vận động.

Trị liệu bằng uống thuốc toàn thân và cục bộ, như uống thuốc Đông y nhuận tràng, bên ngoài có thể dùng thuốc Đông y xông hơi và dùng kem bôi trĩ,.... Làm như vậy giúp tuần hoàn máu ở hậu môn, làm lưu thông khí huyết, tránh hiện tượng táo bón.

Có thể áp dụng một số phương pháp để làm đơn giản, không gây đau đớn và không để lại di chứng và các chứng kéo theo, như chiếu xạ tia hồng ngoại và khiêu trị. Ngoài ra, cũng có thể áp dụng các phương pháp châm cứu. Các huyệt vị thường dùng là toản trúc (nằm đầu phía trong lông mày, gần mí mắt trên hốc mắt) có thể chữa khỏi đau phù, chảy máu và lòi trĩ, yển khẩu (ở hai bên khóe miệng) có thể chữa khỏi chảy máu trĩ, lòi trĩ và táo bón, ngân giao (nằm ở môi trên, đầu vành môi, vị trí gần răng cửa) có thể chữa chảy máu trĩ và giảm đau, bạch hoàn du (cách đường chính giữa lưng khoảng 1,5 tấc, nằm ở hốc xương cùng thứ 4) có thể chữa chảy máu trĩ, đại tiểu tiện bất lợi, trường cường (nằm giữa hậu môn và đầu xương cùng) có thể chữa trĩ lòi ra ngoài.

Tình trạng sức khỏe toàn thân tốt hay vẫn còn tốt, vẫn có thể hoạt động, dù là người bị trĩ nặng hay trĩ cấp tính đều có thể căn cứ vào loại trĩ hay thời kỳ trĩ để lựa chọn phương pháp chữa thích hợp.



*Minh họa 6: Phòng và điều trị bệnh trĩ tùy theo trường hợp cụ thể*

#### 6.4. Chú ý chế độ ăn uống và sinh hoạt

##### **Chế độ ăn uống**

Ăn thức ăn nhiều chất xơ, không ăn quá nhiều đạm mà nên kết hợp đều cả chất xơ, đạm, tinh bột để giúp nhuận tràng.

Không ăn quá nhiều thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến: Những thức ăn được chế biến sẵn sẽ khiến cho quá trình hình thành phân khó khăn hơn, dẫn đến khó đại tiện, gây ra chứng táo bón và các vấn đề

có liên quan, điển hình ở đây là bị bệnh trĩ. Do đó, nếu bị bệnh trĩ, bạn nên giảm và hạn chế việc tiêu thụ lượng thực phẩm được chế biến sẵn, đường,...

Uống đủ nước, ăn nhiều rau xanh, hoa quả. Uống quá ít nước sẽ làm cho cơ thể mệt mỏi, gây táo bón.

Kiêng đồ cay nóng, mặn, đồ uống có cồn và chất gây nghiện.

Ăn thực phẩm giàu chất sắt để cân bằng lượng sắt đã mất đi do quá trình mất máu kéo dài.

Những thức ăn được chế biến sẵn sẽ khiến cho quá trình hình thành phân khó khăn hơn, dẫn đến khó đại tiện, gây ra chứng táo bón và các vấn đề có liên quan, điển hình ở đây là bị bệnh trĩ. Do đó, nếu bị bệnh trĩ, bạn nên giảm và hạn chế việc tiêu thụ lượng thực phẩm được chế biến sẵn, đường,... Vì vậy, hãy hạn chế ăn quá nhiều thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến.

### **Sinh hoạt**

Làm việc nghỉ ngơi, khoa học.

Không đứng hay ngồi quá lâu, không mang vác nặng. Đặc biệt là phụ nữ có thai nên tránh ngồi quá lâu.

Vận động cơ thể, tập thể dục đều đặn, vận động cơ hậu môn cùng các bài tập. Việc bệnh nhân có suy nghĩ rằng, ít vận động để tránh việc búi trĩ bị sa ra ngoài. Đây lại là một điều kiện thuận lợi để bệnh trĩ phát triển nặng hơn, bạn nên vận động nhẹ nhàng. Tuy nhiên, tránh những hoạt động mạnh, không nên chơi các môn thể thao làm gia tăng áp lực cho vùng chậu.

Đi đại tiện đều đặn và đi trong một thời gian nhất định, không nên rặn khi bị táo. Cố gắng để phân ra tự nhiên để các tĩnh mạch vùng hậu môn không bị căng giãn thêm. Việc đại tiện khó khăn sẽ khiến cho người bệnh có tư tưởng nhịn đi đại tiện để tránh việc phải chịu đau đớn. Việc nhịn đại tiện sẽ làm cho đường ruột hậu môn bị tổn thương nặng nề khi đi đại tiện và làm cho bệnh ngày càng nặng thêm. Vì vậy, cần tránh nhịn đi đại tiện.

Tránh sử dụng 1 lúc nhiều loại thuốc và kem bôi được chế biến: Một điểm hạn chế của các loại kem bôi và chất bổ sung là không có hoặc có rất ít hiệu quả, tốn nhiều thời gian, không giải quyết được vấn đề và thậm chí là gây ra những tác dụng phụ cho người bệnh. Nếu muốn quá trình điều trị bệnh trĩ đạt hiệu quả thì bệnh nhân nên nghe theo những chỉ dẫn và mua thuốc, sử dụng thuốc theo liều, theo đơn thuốc mà bác sĩ đưa ra. Ngoài ra, việc uống và bôi thuốc cũng phải tuân thủ đúng giờ giấc để nâng cao tác dụng của thuốc đối với bệnh trĩ.

## **6.5. Các liệu pháp chữa bệnh trĩ**

### **Liệu pháp tiêm trĩ**

Liệu pháp để điều trị trĩ nội giai đoạn đầu, đã có hơn 50 năm lịch sử. Thuốc dùng trước đây thường là glycerin axit cacbonic 5%, muối axit dầu gan cá 5%. Mấy năm gần đây, liệu pháp tiêm đã có những bước phát triển. Trên cơ sở liệu pháp làm khô trĩ, người ra đã nghiên cứu chế tạo ra dịch tiêm làm khô trĩ, khi tiêm sẽ làm búi trĩ bị hoại tử, rụng đi.



*Minh họa 7: Điều trị bằng tiêm trị*

### **Liệu pháp khiêu trị bệnh trĩ**

Liệu pháp khiêu trị là một loại liệu pháp dân gian, là phương pháp khiêu trị huyết vị trong liệu pháp châm cứu, cũng có thể dùng để trị bệnh trĩ. Liệu pháp này có tác dụng giảm nhẹ đối với trĩ nội lõi ra ở giai đoạn cuối, .... Cơ chế trị liệu của nó có thể là do tác dụng điều tiết ức chế của thần kinh hoặc của các nhân tố khác, giống như cơ chế tác dụng của châm cứu. Hiệu quả của liệu pháp đã được khẳng định.

Những bệnh nhân cao tuổi bị bệnh trĩ, cơ thể yếu, không thích hợp với phẫu thuật, có thể áp dụng liệu pháp này.

### **Liệu pháp giãn hậu môn**

Là phương pháp làm giãn hậu môn để nhét trĩ vào trong, do bác sĩ Lord người Anh đưa ra đầu tiên vào năm 1969, được dùng với trường hợp trĩ nặng.

Liệu pháp giãn hậu môn ngoài việc thích hợp với điều trị trĩ triệu chứng đau và chảy máu, còn có hiệu quả điều trị 1 lần triệt để đối với bệnh nứt hậu môn. Nhưng cũng phải chỉ ra rằng, liệu pháp giãn hậu môn không thể thay thế thao tác phẫu thuật trĩ và các liệu pháp khác.

### **Liệu pháp chiếu xạ tia hồng ngoại**

Liệu pháp chiếu xạ tia hồng ngoại chỉ có tác dụng tốt như cầm máu, thúc đẩy nhanh quá trình xơ hóa trĩ nội độ 1, 2. Nhưng liệu pháp này thao tác đơn giản, hiệu quả điều trị nhanh, không đau, có thể điều trị nhiều lần, nên vẫn được coi là liệu pháp tốt để điều trị trĩ nội nhẹ.

### **Khí công**

Trong phòng và chữa bệnh, khí công đã được ngày càng nhiều người tiếp nhận. Tuy cơ phòng chữa bệnh của khí công còn chữa rõ ràng, nhưng theo quan sát và nghiên cứu lâm sàng, khí công có tác dụng cải thiện toàn thân bao gồm tuần hoàn máu của các cơ quan nội tạng, trong Đông y gọi là tác dụng sơ khí trệ, hoạt huyết ứ. Bởi vì trĩ chính là bệnh do khí trệ, huyết ứ ở trực tràng hậu môn, nên nếu kiên trì luyện

tập khí công sẽ có tác dụng phòng bệnh và điều trị nhất định đối với bệnh trĩ. Khí công là phương pháp thông qua việc nâng cao sức đề kháng của cơ thể để phát huy tác dụng, cần phải có một quá trình tập luyện mới có tác dụng. Đối với bệnh trĩ cấp tính chảy máu và bệnh trĩ nặng, khí công không thể phát huy hiệu quả ngay lập tức. Vì vậy, những bệnh nhân bị trĩ nặng nên áp dụng các phương pháp khác để điều trị. Sau khi điều trị, nếu tập luyện khí công sẽ có tác dụng phòng ngừa tái phát.

### ***Phẫu thuật cắt bỏ***

Phương pháp điều trị này chỉ áp dụng khi không còn cách lựa chọn nào khác. Phẫu thuật có thể áp dụng theo nhiều cách như cắt bỏ có sự hướng dẫn của siêu âm Doppler, đốt lạnh, khâu ghim giữ thành mép hậu môn. Tuy nhiên phương pháp này có thể gây đau đớn cho người bệnh, và nguy cơ tái phát hậu phẫu có khi diễn ra. Thêm một nguyên nhân nữa là vấn đề thời gian cần phục hồi lại chức năng hậu môn và đường ruột cho người bệnh.

Cần đến thăm khám bác sĩ khi có hiện tượng cục máu đông, các sẹo mô để lại ở búi trĩ hay các tình trạng trầm trọng khác để được tư vấn và điều trị tận tình. Hiện nay nhờ sự phát triển của y học và khoa học hiện đại, người mắc bệnh trĩ có thể dùng thuốc điều trị bệnh trĩ tận gốc không cần phẫu thuật bằng cách sử dụng thuốc có đặc tính chữa dứt bệnh trĩ.

***Nguồn: Tổng hợp – BảoVệSứcKhỏe365***