

[Từ A- Đến Z] về hội chứng ruột kích thích bạn cần hiểu rõ

Hội chứng ruột kích thích (Tiếng anh: IBS) là một căn bệnh cực kì phổ biến, cứ 10 người bạn gặp thì khả năng cao có 1 người đang mắc phải bệnh này ([tỉ lệ](#) 10-15%). Các triệu chứng thường thấy là đau bụng, **chướng bụng, đi ngoài phân lỏng táo kèm thay đổi số lần đi ngoài trong ngày**. Nhưng dù biết các triệu chứng là vậy nhưng không phải ai cũng hiểu thật tường tận về căn bệnh này. Hãy cùng Anvida tự biến mình thành 1 chuyên gia về **Hội chứng ruột kích thích** với bài viết sau đây.

Tổng quan - Hội chứng ruột kích thích là gì?

Định nghĩa chung và được sử dụng nhiều nhất của Hội chứng ruột kích thích (RKT) chỉ ra rằng (Theo [MIMS](#)) đây là một bệnh **rối loạn chức năng đường ruột mạn tính, thường xuyên tái phát**. Vì có tên là “hội chứng” nên khi xuất hiện ruột kích thích **chắc chắn sẽ xuất hiện 2 trong 3 triệu chứng**:

- Đau bụng
- Chướng bụng
- Thay đổi thói quen đi tiêu (đi nhiều hoặc ít đi, đi không đều trong ngày) hoặc thay đổi về tính chất phân (cứng hơn gây táo bón hoặc lỏng hơn gây tiêu chảy).

Các triệu chứng này đều xuất hiện do ruột bị kích thích làm ảnh hưởng đến nhu động ruột. Vậy trước tiên nhu động ruột là gì? Chúng là những cơn co bóp của đường ruột, theo 1 chiều để đẩy thức ăn từ ruột non qua ruột già và cuối cùng xuống đại tràng và thải phân ra ngoài.

Khi nhu động ruột quá mạnh hoặc quá dày sẽ khiến bạn bị đau bụng (co bóp quá mức gây đau) và chướng bụng (do ứ trệ thức ăn trong đường ruột), và việc thức ăn ở quá lâu hoặc đi quá nhanh trong đường ruột sẽ gây ra triệu chứng tiêu chảy (đi quá nhanh) hoặc táo bón (đi chậm).

Nói đơn giản nhất đây là một căn bệnh “đeo bám” dai dẳng và thường xuyên xuất hiện, một số người bệnh có thể bị đau và chướng bụng hơn 5 lần/ngày có thể kèm theo đi ngoài nhiều lần trong ngày. Và nguyên nhân gây ra chúng là do **rối loạn nhu động của đường ruột**.

Nguyên nhân gây ra hội chứng ruột kích thích

Cho đến nay, cơ chế thực sự gây ra căn bệnh này vẫn chưa rõ ràng, những các [nhà khoa học](#) chia bệnh thành 2 nhóm cơ chế chính là **yếu tố tâm lý** và **yếu tố sinh lý** đường ruột (thường là đại tràng).

Tâm lý gây ruột kích thích: Ban đầu Ruột kích thích được coi là căn bệnh hoàn toàn do tâm lý, nhưng hiện nay tâm lý chỉ đóng vai trò thứ yếu trong kích thích đường ruột.

Một số căn bệnh tâm lý có thể gây ra hội chứng ruột kích thích: Trầm cảm, đặc biệt là nhóm phụ nữ bị trầm cảm sau sinh, Rối loạn lo âu... hoặc đối với một số người bệnh chỉ đơn giản là do sự lo âu hoặc quá kích.

Sinh lý gây ruột kích thích: Như đã nói ở phía trên, nhu động ruột (hay cơ co bóp của ruột) nhanh hoặc chậm chính là nguyên nhân chính của hội chứng RKT.

Một số bệnh lý gây ra ruột kích thích: Những người từng bị viêm ruột, liệt ruột, bệnh đại tràng...

Có một điểm đáng chú ý trong cơ chế gây ra đau bụng trong hội chứng ruột kích thích là đường ruột của những người mắc bệnh thường khó hấp thụ carbonhydrat chuỗi ngắn (có trong khoai lang, củ dền).

Việc khó hấp thụ này sẽ **tăng nhạy cảm thành ruột** gây đau bụng và có thể kéo nước vào khiến phân lỏng gây ra hiện tượng tiêu chảy. Một số trường hợp có thể sẽ tăng hấp thụ để bù đắp nước khiến phân trở nên khô gây ra táo bón. (Theo [Osmosis.org](#))

Note: Nguyên nhân nhiều là vậy, nhưng vẫn có những người mắc phải hội chứng ruột kích thích nhưng không tìm thấy có bất kì nguyên nhân nào bên trên. Đôi khi việc thay đổi giờ ăn hoặc thay đổi thực phẩm hằng ngày, hay thậm chí [chu kì kinh nguyệt](#) cũng có thể là một tác nhân gây ra căn bệnh này.

Dấu hiệu và triệu chứng từng thể bệnh của hội chứng ruột kích thích

Vậy dựa vào đâu chúng ta có thể biết được liệu mình có mắc căn bệnh dai dẳng này?

Sau đây là một số những điểm quan trọng mà bạn và người thân cần phải lưu ý để biết liệu mình có thực sự mắc Hội chứng ruột kích thích hay không:

- Hội chứng ruột kích thích thường sẽ xuất hiện sớm lúc còn trẻ tuổi, càng lớn tuổi bạn sẽ càng ít nguy cơ mắc phải (Theo [WebMD](#)). Nếu hiện tại tuổi của bạn cao nhưng lại mới phát hiện HC ruột kích thích là hoàn toàn có thể, tuy nhiên không loại trừ việc bạn mắc từ lúc còn trẻ đến nay thì các triệu chứng nặng nề thêm.
- Hiếm khi các triệu chứng này xuất hiện vào ban đêm, lúc đi ngủ.

- Các triệu chứng thường xảy ra sau khi bạn ăn loại thức ăn gây kích ứng đường ruột hoặc khi bị lo lắng, căng thẳng.

Cơn đau co thắt, triệu chứng quan trọng bạn cần hiểu để tránh nhầm bệnh!

Ngoài các dấu hiệu quan trọng trên, triệu chứng đau bụng trong ruột kích thích cũng cực kì quan trọng. Chính cơn đau bụng sẽ giúp bạn có định hướng rõ hơn cho câu hỏi “Liệu tôi có bị ruột kích thích?”.

Đau bụng trong ruột kích thích vì có sự liên quan của nhu động ruột, nên sẽ có các đặc điểm sau:

- **Cơn đau quặn và từng đợt**, khởi phát do thức ăn hoặc tâm lý
- **Cơn đau tập trung nhiều vùng bụng dưới, quanh rốn**
- **Sau khi đi tiêu cơn đau sẽ chấm dứt**

Nếu có cơn đau như trên và thường xuyên xuất hiện thì khả năng rất cao là bạn đang mắc phải hội chứng ruột kích thích. Tuy nhiên, dù có chắc thế nào, bạn vẫn cần gặp bác sĩ và có được chẩn đoán phù hợp nhất!

Cũng vì nhiều nhóm triệu chứng riêng biệt nên hội chứng ruột kích thích thường được chia làm 4 nhóm chính: RKT gây tiêu chảy, RKT gây táo bón, RKT hỗn hợp (có lúc táo bón, lúc tiêu chảy), RKT phân không bất thường hay còn gọi là ruột kích thích không phân loại.

Đáng chú ý và thường gặp hơn cả trong nhóm này là RKT gây tiêu chảy và ruột kích thích gây táo bón. Chúng cũng có những đặc điểm riêng và rất dễ phân biệt như sau.

Các triệu chứng thường gặp trong RKT tiêu chảy (IBS-D)

Ruột kích thích gây tiêu chảy là thể thường gặp nhất trong căn bệnh này. Việc tiêu phân lỏng sẽ người bệnh có thêm các triệu chứng sau:

- Đau bụng nhiều và thường xuyên (>3 lần/ngày)
- Người mắc khi đau phải chạy vội vào phòng vệ sinh
- Số lần đi tiêu trong ngày tăng lên
- Phân có thể kèm theo nhầy và nặng mùi
- Đau quặn bụng và mót rặn
- Cảm giác đi không hết phân
- Cơ thể mệt mỏi do mất nước

Các triệu chứng thường gặp trong RKT táo bón (IBS-C)

Thể táo bón thường ít gặp trong RKT, và cũng hay gặp ở người lớn tuổi hơn. Thể này sẽ có một số các triệu chứng tiêu biểu sau:

- Ít đi tiêu (có thể <3 lần/tuần - 7 ngày)
- Bụng chướng, có cảm giác nặng hoặc tức bụng thường xuyên
- Đi tiêu lâu hơn bình thường
- Phân có thể có kèm theo ít máu đỏ tươi do phân khô và cứng

Ngoài các thể của hội chứng ruột kích thích trên, người bệnh có thể bị xen kẽ giữa tiêu chảy và táo bón, và thậm chí là phân vẫn bình thường nhưng kèm theo đau bụng và các rối loạn về đi tiêu tạo ra 2 thể còn lại của RKT.

Note: Bạn cần đến bệnh viện ngay khi có kèm theo các vấn đề sau:

- Người lớn tuổi (>65 tuổi)
- Sốt (>37,5 độ)
- Sút cân (sút trên 5% cân nặng trước đây trong 3 tháng)
- Máu trong phân lượng nhiều (đặc biệt đối với thể tiêu chảy)
- Nôn (có thể kèm theo ợ chua, đau tức ngực)
- Cảm thấy mệt mỏi nhiều, không muốn vận động

Chẩn đoán hội chứng ruột kích thích như thế nào?

Để chuẩn đoán RKT, các bác sĩ sẽ dựa vào:

- Triệu chứng mà bạn đang mắc phải kèm với [tiêu chuẩn ROME IV](#) (năm 2016).
- Có thể thực hiện các xét nghiệm máu và nội soi dạ dày hoặc trực tràng để sàng lọc và loại trừ.

Quan trọng nhất để chuẩn đoán RKT chính là sử dụng các triệu chứng bạn mắc phải và kèm theo loại trừ đi các căn bệnh khác có các triệu chứng như trên mà bạn có thể đang mắc. Theo tiêu chuẩn ROME thì người mắc hội chứng ruột kích thích phải có đau bụng kéo dài > 7 ngày và bị như vậy từ 12 lần/năm, cơn đau này phải kèm theo ít nhất 2 trong 3 triệu chứng sau:

- Giảm đau sau khi đại tiện
- Thay đổi tính chất phân (lỏng, nhão, khô cứng)
- Thay đổi tần số đi tiêu (>3 lần/ngày hoặc ít hơn 3 lần/tuần)

Khi đã thỏa mãn các điều kiện trên bạn sẽ được lấy mẫu máu và phân, làm các xét nghiệm chẩn đoán hình ảnh (X-quang, CT) để loại trừ các bệnh lý khác. Thông thường nội soi chỉ được thực hiện nếu bác sĩ nghi ngờ rằng các triệu chứng của bạn là do viêm đại tràng, bệnh viêm ruột ([bệnh Crohn](#)) hoặc ung thư đại tràng.

Điều trị hội chứng ruột kích thích như thế nào, có khó không?

Điều trị cho hội chứng ruột kích thích sẽ bao gồm các bước sau đây:

- Hiểu được bệnh, đây là lý do quan trọng nhất mà chúng tôi mong muốn sẽ thực hiện được cho bạn đọc sau bài viết này.
- Chế độ ăn uống là rất quan trọng. Bạn cần tránh các thực phẩm gây kích ứng với đường ruột của bạn và một số thực phẩm khác như nước ngọt, cafe, thức ăn cay nóng (bạn đọc nên có 1 cuốn sổ để ghi chép lại những thực phẩm không phù hợp với mình).
- Sử dụng thuốc điều trị, đặc biệt là các thuốc để làm giảm các triệu chứng nổi trội mà bạn đang mắc phải đã được các bác sĩ thăm khám kê đơn .

Việc điều trị RKT không hề dễ nhưng cũng không phải là quá khó, bởi điều trị tốt hay không sẽ phụ thuộc phần nhiều vào bản thân người bệnh. Do vậy, nếu mắc phải hội chứng này, bạn nên tuân thủ thật chính xác các chỉ định điều trị của bác sĩ về việc sử dụng thuốc cũng như điều chỉnh chế độ ăn phù hợp.

Hiện nay có một số sản phẩm thực phẩm bảo vệ sức khỏe có nguồn gốc từ thảo dược được chiết xuất bằng công nghệ hiện đại hỗ trợ điều trị Hội chứng ruột kích thích rất hiệu quả. Có thể kể đến một sản phẩm điển hình trong số đó là [Anvida đại tràng](#), sản phẩm được sản xuất trên dây chuyền EECV của Đức đã được nhiều phòng khám và bệnh viện trên toàn quốc sử dụng cho người bị hội chứng ruột kích thích giúp cho người bệnh và bác sĩ đều thấy hài lòng.

**Phần thuốc điều trị cụ thể sẽ được Anvida trình bày chi tiết trong bài viết “[Cập nhật từ phác đồ] Tất tần tật các loại thuốc cho người mắc hội chứng ruột kích thích”.*

Lời khuyên từ Anvida

Hội chứng ruột kích thích liệu có phải là căn bệnh nguy hiểm?

Khi tư vấn qua tổng đài hotline 1800.234.558 của Anvida, đây có lẽ là câu hỏi mà các chuyên viên của Anvy gặp nhiều nhất. Và câu trả lời là bạn có thể hoàn toàn yên tâm rằng đây là căn bệnh mạn tính liên quan chủ yếu đến rối loạn chức năng và ít nguy hiểm đến tính mạng.

Tuy nhiên, căn bệnh này vẫn ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày của người bệnh. Do vậy, thay vì lo lắng bạn nên có những “bước đi” tích cực trong việc phòng ngừa hội chứng này. Cụ thể như sau.

Chế độ ăn uống, sinh hoạt cho người bị HC ruột kích thích tại nhà

Không chỉ riêng với ruột kích thích, chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý sẽ là bước quan trọng đầu tiên để đánh bại bất cứ căn bệnh nào. Cụ thể hơn với bệnh ruột kích thích, các chuyên gia Anvy xin chia sẻ cho bạn đọc các mục tiêu quan trọng mà bạn cần phải đạt được:

- Tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên ([ít nhất 2,5 - 3 tiếng/tuần](#))
- Cắt, giảm các thực phẩm gây kích ứng cho đường ruột của bạn và một số loại thức uống kích thích như rượu, bia, trà, trà sữa...
- Ăn bữa nhỏ hơn, tăng số lượng bữa ăn lên (4-6 bữa 1 ngày với lượng thực phẩm thật vừa phải)
- Tạo thói quen sử dụng các loại men vi sinh (uống men vi sinh sẽ giúp giảm được các triệu chứng khó tiêu và chướng bụng, và phần nào đó hỗ trợ hệ tiêu hoá)
- Ăn nhiều chất xơ, đặc biệt là hạt Mã đề (Psyllium)
- Tránh các thức ăn nhiều dầu mỡ, gia vị.

Tham khảo từ phác đồ kiểm soát Hội chứng ruột kích thích [Theo khuyến cáo của ACG](#)

Ngoài ra còn có rất nhiều loại thực phẩm có ảnh hưởng không tốt đến ruột kích thích, nhưng từng người bệnh lại có phản ứng riêng với từng loại thực phẩm cụ thể. Đôi khi, nhóm thực phẩm giúp bạn giảm đau có thể gây táo bón đầy bụng cho người khác, do vậy bạn nên ghi chép các vấn đề về thực phẩm của bản thân trong 1 cuốn sổ tay và xem lại khi cần thiết.

****Xem thêm các mẹo nhỏ để có cuộc sống thoải mái dù mắc RKT “Top 5 mẹo chữa hội chứng ruột kích thích hiệu quả để bỏ túi”***

Tâm lý - yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến HCRKT

Để kiểm soát tốt Hội chứng ruột kích thích chính là hạn chế đi phần “kích thích” trong hội chứng này ([nghiên cứu từ PubMed](#) có đến 75% người bệnh bị RKT do thức ăn lạ và tâm lý). Ở phần trên Anvy đã trình bày cho bạn 1 số thay đổi về thực phẩm, trong phần này chúng ta sẽ tìm hiểu sơ lược về cách hạn chế các tác nhân kích thích từ tâm lý.

Với người mắc hội chứng RKT (dù nguyên nhân là do tâm lý hay đường ruột) đều có phản ứng đau bụng và mắc tiêu khi bị kích thích tâm lý (căng thẳng, lo âu...). Thường nhiều bạn sẽ nghĩ rằng tâm lý thì rất khó kiểm soát. Tuy nhiên có rất nhiều “vũ khí” đơn giản và dễ thực hiện cho bạn để hạn chế các tác nhân tâm lý này:

- **Giảm lo âu và căng thẳng:** Lên lịch, thời khoá biểu cụ thể hằng ngày. Giải quyết các công việc đang chờ, không nên trì hoãn để tránh dồn nén gây căng thẳng.

- **Đối phó với các căng thẳng lo âu bất ngờ:** Trong sinh hoạt và làm việc hằng ngày sẽ khó tránh được các yếu tố căng thẳng xuất hiện từ “không đâu cả”. Để giảm thiểu sự tác động từ các tác nhân này bạn có thể thực hiện các bài tập thở, yoga, các môn thể thao như bơi lội, đi bộ... Các bài tập này sẽ giúp sức khoẻ tinh thần tổng thể tốt hơn và dễ đối phó với tác nhân bất ngờ.
- **Ngủ đủ giấc:** Ngủ đúng 1 thời gian cố định trong ngày, không ngủ quá nhiều vào buổi ngày.
- **Tự mang đồ ăn của mình:** Đương nhiên ngoài việc giúp bạn tránh những thực phẩm kích thích, thì bữa ăn bạn tự mang theo sẽ mang đến cảm giác thoải mái và dễ chịu hơn là 1 bữa ăn ngoài hàng quán.

Quan trọng hơn cả, nếu như bạn đang có những nghi ngờ mình mắc phải căn bệnh tâm lý như: Rối loạn lo âu, Rối loạn cảm xúc... thì nên đến gặp bác sĩ và chuyên viên tư vấn tâm lý để giải đáp các khúc mắc của bản thân, chỉ có như vậy mới tháo bỏ được nút thắt giúp bạn nhanh chóng ổn định sinh hoạt hằng ngày.

Mong rằng sau bài viết tổng quan về **hội chứng ruột kích thích**, bạn đọc đã có những khái niệm thật vững chắc về căn bệnh này và tốt hơn nữa là đã định hướng được cho mình một lộ trình **điều trị ruột kích thích tại nhà** thật phù hợp.

Nếu có bất kể băn khoăn gì về bệnh lý này hãy liên hệ với các chuyên gia của Anvy qua số hotline miễn cước 1800.234.558 để được giải đáp đầy đủ nhất.

Nguồn tham khảo:

Bệnh học Hội chứng Ruột kích thích - [Osmosis](#) và [MSDmanual](#)

Định nghĩa và bệnh học Hội chứng ruột kích thích ([MIMS - GI](#))

[ACG](#): Phác đồ kiểm soát hội chứng ruột kích thích

[NCBI](#) - Nghiên cứu về HC ruột kích thích