

Sau 2 năm đèn sách trên thủ đô, giờ mình đã quay lại. mới đi làm được 1 tuần mà đã gặp 5-6 bé táo bón, có bạn 4 ngày mới đi ngoài 1 lần. nay mình xin chia sẻ vài nét về nguyên nhân thường gặp cũng như cách điều trị. Các mẹ quan tâm xin vui lòng liên hệ 0965988948 or inbox

- ❖ Táo bón không phải là một bệnh, là triệu chứng thường gặp trong thực hành nhi khoa. Tỷ lệ táo bón ở trẻ em: 1-30%, ỉa đùn cũng là biểu hiện của táo bón, táo bón gặp ở mọi lứa tuổi, gia tăng ở 3 nhóm tuổi chính: tuổi bú mẹ, giai đoạn trẻ tập đi vệ sinh và tuổi học đường.
- ❖ Táo bón (constipation): Tình trạng đi ngoài không thường xuyên; hoặc phân cứng, từng viên nhỏ; hoặc đi ngoài khó khăn, đau, kéo dài từ 2 tuần trở lên
- ❖ Trẻ em được xác định là táo bón khi tần xuất bài xuất phân:
 - ✓ Trẻ sơ sinh dưới 2 lần ỉa/ngày.
 - ✓ Trẻ bú mẹ dưới 3 lần ỉa/tuần (>2 ngày/lần).
 - ✓ Trẻ lớn dưới 2 lần ỉa/tuần > 3 ngày/lần).
- ❖ Nguyên nhân:
 - ✓ Thực thể chiếm 5-10%. Bao gồm bệnh lý tại các cơ quan trong cơ thể gây cản trở bài xuất phân.
 - ✓ Táo bón chức năng: hay gặp hơn cả chiếm 90-95%
- ❖ Một số yếu tố thuận lợi gây táo bón chức năng ở trẻ em

Chưa hoàn thiện cơ chế bài xuất phân

- ✓ Hệ thần kinh chưa hoàn thiện, trẻ chưa kiểm soát được phản xạ bài xuất phân.
- ✓ Các cơ thẳng bụng và đường trắng giữa chưa phát triển và khép kín
- ✓ Trẻ dưới 4-5 tuổi khó điều khiển phối hợp các động tác tăng áp lực trong ổ bụng

Yếu tố tâm lý giáo dục và điều kiện vệ sinh

- ✓ Quan niệm cho rằng phân là bẩn, giáo dục về sự sạch sẽ quá sớm ở trẻ => tác dụng ngược lại và thụ động
- ✓ Các yếu tố tâm lý, biến cố gia đình: có em bé, cha mẹ ly dị, xa cha mẹ, học hành kém ở trường, cha mẹ mất việc hoặc mẹ quá lo lắng
- ✓ Đi ngoài được dễ dàng là thông tin có thể được thưởng hay bị phạt
- ✓ Điều kiện sống - vệ sinh: ở nhà bẩn, nhà vệ sinh ở xa nơi ở, tối có thể là những yếu tố thuận lợi

Yếu tố dinh dưỡng

- ✓ Sự vận động ruột ảnh hưởng rõ rệt bởi các nguồn gốc thức ăn và tập quán ăn uống của từng người
- ✓ Uống ít nước dẫn đến tình trạng thiếu nước
- ✓ Chế độ ăn mất cân bằng: quá nhiều đạm, tinh bột
- ✓ Thiếu hoặc tỷ lệ không đủ các sợi xơ tiêu hoá được và không tiêu hoá được
- ✓ Thay đổi tập quán ăn uống và cuộc sống thành thị => ăn đơn điệu, dùng các sản phẩm công nghiệp, uống nước tự nhiên ít, ăn ít hoa quả và rau tươi

❖ **Nguyên nhân thường gặp ở trẻ em:**

Táo bón cơ năng ở trẻ sơ sinh

- ✓ Sai lầm chế độ nuôi dưỡng: pha sữa quá đặc, dùng quá nhiều tinh bột
- ✓ Viêm quanh hậu môn, nứt hậu môn

Nguyên nhân táo bón cơ năng ở trẻ bú mẹ

- ✓ Sai lầm chế độ ăn: Thiếu nước, ăn sữa bò quá sớm.
- ✓ Thương tổn quanh hậu môn, viêm, nấm, nứt hậu môn.
- ✓ lạm dụng thuốc kích thích ỉa: Thụt, các thuốc đặt, nhiệt kế kích thích hậu môn

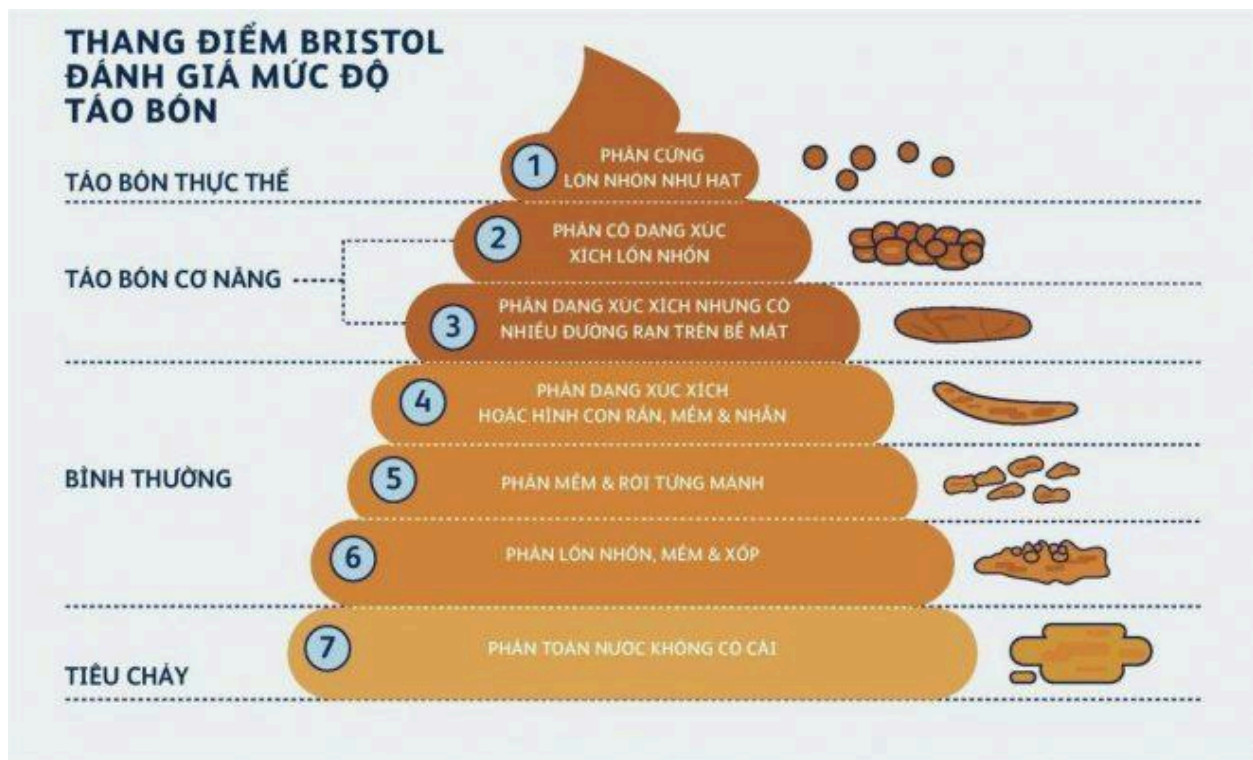
Nguyên nhân táo bón cơ năng ở trẻ 18th – 3 tuổi

- ✓ Nứt kẽ hậu môn
- ✓ Lạm dụng thuốc kích thích đi ngoài
- ✓ Chế độ ăn không cân đối
- ✓ Không tạo cho trẻ thói quen đi ngoài thường xuyên.

Nguyên nhân táo bón cơ năng ở trẻ lớn thường gặp ở 2 thời điểm

- ✓ Bắt đầu tuổi đi học mẫu giáo:
 - Trẻ tự sử dụng toa lét
 - Sợ đi ngoài do không thoải mái, sợ không xin phép cô => nhịn đi ngoài
- ✓ Trẻ tuổi học đường:
 - Các phương tiện giải trí làm trẻ mê mải

- Sợ bẩn, sợ ma dẫn tới nhịn ỉa dần dần gây ứ đọng phân và gây táo bón kéo dài



Các dấu hiệu trẻ sợ đi ngoài

- ✓ Ngồi xổm
- ✓ Vã mồ hôi, khóc khi đi ngoài
- ✓ Vắt chéo chân
- ✓ Gồng cứng người
- ✓ Bám chặt vào bàn ghế hoặc ôm mẹ
- ✓ Trốn hoặc sợ đi ngoài => Trẻ sợ, lo lắng hoảng hốt hoặc sợ cả giác đau khi đi ngoài

Điều trị:

Xem xét nguyên nhân táo bón và chế độ dinh dưỡng

- ✓ Ngừng hoặc hạn chế sử dụng các thuốc gây táo bón
- ✓ Tăng cường thức ăn có chất xơ, rau xanh
- ✓ Tăng cường hoạt động thể lực vận động
- ✓ Tập cho trẻ tác phong đi ngoài hàng ngày

- ✓ Dừng thuốc khi các phương pháp trên không hiệu quả

Quá trình điều trị thường được chia ra 3 giai đoạn.

- ✓ Giai đoạn loại bỏ tác động ứ đọng phân (3-5 ngày).
- ✓ Giai đoạn duy trì đề phòng ứ phân lại (6-12 tháng)
- ✓ Giai đoạn III: Loại dần và giảm dần từng bước thuốc nhuận tràng và duy trì chế độ ăn nhiều xơ

Chất xơ: Lượng chất xơ cần mỗi ngày (gram) = số tuổi + 5 Thực phẩm nhiều chất xơ: rau quả, bánh mì nguyên cám, đậu hũ, ngũ cốc ăn sáng nguyên hạt

Huấn luyện đi ngoài

Nên khuyến khích trẻ đi ngoài mỗi ngày, vào khoảng thời gian nhất định.

Chú ý cho chân trẻ chạm lên một mặt phẳng khi ngồi đi tiêu. Không hối thúc trẻ.

Có thể kết hợp xoa bụng ở trẻ nhỏ.

Tăng cường uống nước

< 10kg. 150ml/kg, > 10kg 1-2l/ngày

Phối hợp với các thuốc nhuận tràng làm mềm phân