

Đau bụng

Tờ Thông Tin của Khoa Cấp Cứu

Chung

Đau bụng là gì?

Đau bụng (đau dạ dày) xảy ra ở giữa phần cuối của xương sườn và khung xương chậu của quý vị. Khu vực này, nghĩa là bụng, chứa đựng nhiều bộ phận, bao gồm dạ dày, gan, lá lách, ruột non và ruột già và các bộ phận sinh sản của quý vị. Đau bụng có thể ở mức độ là một vấn đề nhỏ cho tới mức độ là một vấn đề cần đến giải phẫu khẩn cấp.

Những gì là các triệu chứng?

Đau có thể rất khác nhau. Khi đau bụng xảy ra, nó có thể:

- là đau nhói, đau âm ỉ, đau như đâm, đau quặn, đau xoáy, đau như khoan sâu (hay nhiều các mô tả khác)
- đau trong chốc lát, đau rồi hết theo từng cơn, hoặc đau liên tục
- làm cho quý vị ói (nôn)
- làm cho quý vị muốn giữ yên, hoặc thậm chí làm cho quý vị bất an đến mức quý vị xoay vòng cổ tìm ra 'tư thế thích hợp nhất'.

Điều gì gây đau bụng?

Có nhiều nguyên nhân gây đau bụng. Các nguyên nhân này bao gồm:

- đau kinh nguyệt (thời gian) hoặc các vấn đề liên quan đến thai nghén.
- các vấn đề về ruột bao gồm táo bón, đầy khí (hơi) hoặc tiêu chảy
- loét đường tiêu hóa (dạ dày) hoặc tình trạng tẩy rớt dạ dày như chứng không tiêu và chứng ợ chua
- các tình trạng bệnh như bệnh Crohn (Crohn's disease) và hội chứng ruột dễ kích thích (irritable bowel syndrome - IBS)
- các tình trạng nhiễm trùng như viêm dạ dày ruột, ngộ độc thực phẩm hoặc các tình trạng nhiễm trùng được truyền qua đường tình dục và các tình trạng nhiễm trùng xương chậu
- nhiễm trùng đường tiểu
- sỏi thận
- viêm ruột thừa
- sỏi mật và các vấn đề về gan.

Điều gây ngạc nhiên là đau bụng có thể không từ bụng. Một số nguyên nhân bao gồm nhồi máu cơ tim, viêm phổi, các tình trạng bệnh ở xương chậu hoặc bẹn và một số phát ban trên da, như *bệnh zona*.

Đau có thể xảy ra cùng với các vấn đề về đi tiểu, đi cầu, kinh nguyệt hoặc thậm chí chứng đầy hơi.

Điều trị

Với quá nhiều các bộ phận và cấu trúc trong bụng, việc tìm ra nguyên nhân gây đau đôi khi là việc khó khăn. Một số tình trạng bệnh qua một thời gian mới hình thành rồi nguyên nhân gây đau mới trở nên rõ ràng. Bác sĩ sẽ kiểm tra để chắc chắn là quý vị không cần phẫu thuật hoặc nhập viện.

Đau có thể tự nó dịu đi trong vòng vài giờ hoặc vài ngày, mà không cần được điều trị.

Nếu việc khám và các kiểm tra là cần thiết, thì việc khám và các kiểm tra này có thể bao gồm:

- một xét nghiệm máu để tìm tình trạng nhiễm trùng hoặc chảy máu. Các xét nghiệm máu khác có thể tìm hiểu về các men trong gan, lá lách và tìm để xem bất kỳ bộ phận nào trong số các bộ phận này bị liên quan tới hay không
- một xét nghiệm nước tiểu để tìm tình trạng nhiễm trùng đường tiểu hoặc máu trong nước tiểu
- điện tâm đồ (ECG) (một phác họa điện của tim) để loại suy tình trạng nhồi máu cơ tim
- chụp x-quang, siêu âm hoặc chụp cắt lớp (CT scan)
- khám trực tràng để kiểm tra xem có hiện tượng máu ẩn hoặc các vấn đề khác hay không
- nếu quý vị là nam giới, sẽ có một kiểm tra về dương vật và túi tinh hoàn của quý vị
- nếu quý vị là phụ nữ, xương chậu hoặc âm đạo của quý vị sẽ được khám để kiểm tra xem có các vấn đề về dạ con (*tử cung*), hai ống dẫn trứng và buồng trứng hay không.
- thử nghiệm mang thai đối với phụ nữ.

Quý vị có thể được hỏi về hoạt động tình dục, hay việc sử dụng các chất thuốc và rượu bia của quý vị. Điều quan trọng là trung thực và thành thật về các câu trả lời của quý vị vì điều này có thể đảm bảo cách điều trị đúng cho chứng đau của quý vị.

Nếu quý vị có các kiểm tra, bác sĩ sẽ giải thích các kết quả cho quý vị. Một số kết quả có thể mất nhiều ngày mới được gửi lại và bác sĩ địa phương của quý vị cần theo dõi các kết quả này. Hãy đặt một cuộc hẹn với bác sĩ địa phương của quý vị.

Quý vị có thể được giới thiệu tới một bác sĩ chuyên khoa để giúp tìm ra nguyên nhân gây ra vấn đề của quý vị.

Việc điều trị của quý vị sẽ tùy thuộc vào điều gì đang gây ra chứng đau của quý vị. Quý vị có thể nhận được các cách điều trị sau:

- **giảm đau** – hoặc qua đường miệng (*uống*) hoặc qua tĩnh mạch (*chích vào tĩnh mạch*); các thuốc giảm đau có thể không làm chứng đau của quý vị hết hoàn toàn nhưng sẽ giảm bớt
- **các dịch lỏng** – quý vị có thể được truyền các dịch lỏng vào tĩnh mạch để bù lại việc mất dịch lỏng và làm cho dạ dày và ruột của quý vị được nghỉ ngơi
- **thuốc** – quý vị có thể được cho dùng thuốc để quý vị không nôn ói
- **nhịn ăn uống** – quý vị không nên ăn hoặc uống bất cứ thứ gì cho tới khi quý vị được bác sĩ hoặc y tá cho phép, hoặc cho tới khi quý vị được xuất viện về nhà.

Chăm sóc tại nhà

Hầu hết hiện tượng đau bụng tự hết mà không cần biện pháp điều trị đặc biệt nào. Hãy theo chỉ dẫn của bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế của quý vị, nhưng có một số điều quý vị có thể làm để giúp làm dịu chứng đau.

- Đặt một chai nước nóng hoặc túi hạt lúa mì (wheat bag) nóng trên bụng. Không áp trực tiếp lên da (bọc trong một chiếc gối hoặc khăn lau để tránh bị bỏng).
- Ngâm trong bồn tắm chứa nước ấm. Thận trọng, không gây bỏng cho bản thân mình.
- Uống nhiều chất lỏng trong, như nước, nước ép trái cây pha loãng hoặc cordial pha loãng. Giảm hoặc không dùng cà phê, trà và rượu bia vì những thứ này có thể làm chứng đau nặng thêm.
- Khi được cho phép ăn trở lại, hãy bắt đầu bằng các chất lỏng trong (như súp), rồi tới các đồ ăn nhạt như crackers (bánh giòn), cơm, chuối hay bánh mì nướng (toast). Bác sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị tránh một số thực phẩm nhất định.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Thử dùng các thuốc kháng axit mua tại quầy không cần toa của bác sĩ, như *Mylanta*, *Gastrogel* và *Quik-Eze*, để giúp giảm một số loại đau như chứng không tiêu hay chứng ợ chua. Hãy gặp bác sĩ của quý vị nếu chứng đau không dịu đi.
- Hãy dùng các thuốc giảm đau nhẹ như paracetamol. Hãy kiểm tra bao bì thuốc để dùng đúng liều. Tránh dùng aspirin hoặc các thuốc chống viêm sưng trừ khi được chỉ dẫn. Các thuốc này có thể làm một số loại đau bụng nặng hơn.
- Trong một số trường hợp, thuốc chống viêm sưng như ibuprofen (chẳng hạn, Nurofen) có thể giúp giảm đau. Các chất chống co thắt và các chất chống tiêu chảy cũng có thể giúp ích được. Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế của quý vị xem cách nào là tốt nhất cho quý vị.
- Đừng hút thuốc lá bởi hút thuốc có thể làm cho tình trạng đau bụng trở nên nặng hơn.

Điều gì có thể xảy ra

Hầu hết tình trạng đau đều khỏi mà không cần biện pháp điều trị đáng kể nào và mọi người chỉ cần được điều trị để làm giảm các triệu chứng của họ mà thôi. Đôi khi đau bụng có thể chấm dứt mà nguyên nhân sẽ không bao giờ được biết. Hoặc điều có thể là cùng với thời gian, nguyên nhân gây đau trở nên rõ ràng hơn.

Tìm sự giúp đỡ



Trong trường hợp **khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Nếu đau vẫn tiếp tục trên 24 giờ đồng hồ hoặc nếu quý vị có bất kỳ các quan ngại nào khác, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.*

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận **dịch vụ thông** ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Ghi Chú:

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@health.gov.vic.au

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.



Được ủy quyền bởi
Chính Phủ Bang Victoria,
Melbourne (1009025)