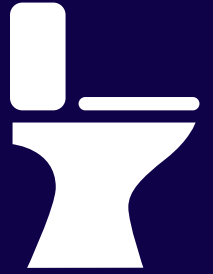


# Táo bón

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Táo bón là khi phân của quý vị cứng và khô và quý vị không đi vệ sinh thường xuyên như thường lệ.

Táo bón khiến cho quý vị cảm thấy không thoải mái và không được khỏe.

Nó có thể gây đau đốn, buồn nôn, kém ăn và giảm cân.

Nếu không được điều trị, táo bón có thể trở nên nghiêm trọng.

Táo bón là tình trạng không bình thường và có thể ngăn ngừa được.

## Những dấu hiệu cho thấy quý vị có thể bị táo bón

- Phân của quý vị cứng và vón cục.
- Quý vị cảm thấy đau, khó chịu hoặc căng thẳng khi cố gắng đi đại tiện.
- Quý vị không đi vệ sinh thường xuyên như bình thường.
- Quý vị cảm thấy bị chướng bụng và buồn nôn.
- Quý vị bị đau hoặc khó chịu ở bụng.
- Quý vị bị chảy máu hậu môn sau khi đi vệ sinh.
- Quý vị không cảm thấy nhẹ bụng sau khi đi đại tiện.
- Quý vị ăn không ngon miệng.

## Các cách phòng ngừa táo bón

- Ăn thực phẩm giàu chất xơ và những trái cây như mận khô hoặc quả sung.
- Bảo đảm rằng quý vị uống thật nhiều nước.
- Tập thể dục càng nhiều càng tốt, ngay cả khi quý vị phải ở trên giường (nhân viên có thể giúp quý vị).
- Đi vệ sinh ngay khi quý vị cảm thấy có nhu cầu chứ không được cố nhịn.
- Cho nhân viên biết tần suất quý vị đi đại tiện, và nếu quý vị thấy có bất kỳ thay đổi nào.
- Cho nhân viên biết nếu nhà vệ sinh khó tìm hoặc không phù hợp với chiều cao của quý vị. Kể cả nếu quý vị không có đủ sự riêng tư hoặc nếu quý vị cần giúp đỡ để đi vệ sinh.
- Yêu cầu kiểm tra lại thuốc của quý vị để xem chúng có gây táo bón hay không.

## Các cách kiểm soát táo bón

Có nhiều cách để điều trị táo bón, tùy thuộc vào nguyên nhân gây ra nó.

- Ăn càng nhiều chất xơ càng tốt.
- Uống nhiều nước (trừ khi quý vị bị hạn chế về lượng nước đưa vào cơ thể).
- Tập thể dục nhiều hơn (nếu quý vị có thể).

Cho bác sĩ và nhân viên biết về điều gì có thể gây ra vấn đề này.

Bác sĩ có thể cho quý vị thuốc chữa trị.

Cho nhân viên biết nếu quý vị đã từng bị táo bón trước đây và điều gì đã giúp quý vị hết táo bón.

### Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị đi đại tiện ít hơn bình thường, cảm thấy không khỏe hoặc có bất kỳ dấu hiệu táo bón nào khác. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

### Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Có phải thuốc của tôi gây ra táo bón không? Tôi có cần phải thay đổi chúng không?
- Khẩu phần ăn của tôi có đủ chất xơ không?
- Tôi cần uống bao nhiêu nước mỗi ngày?
- Làm thế nào để tôi có thể tập thể dục nhiều hơn?



**Tuyên bố Khước từ:** Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

To receive this publication in an accessible format email [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 6 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6808-8

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>