

BỆNH TÁO BÓN Ở TRẺ





Nguyên nhân gây táo bón ở trẻ nhỏ

Táo bón ở trẻ em do rất nhiều nguyên nhân khác nhau gây nên.
Trong đó được phân thành **2 nguyên nhân chính**



Nguyên nhân chức năng
chiếm khoảng 95% .



Nguyên nhân thực thể
chiếm khoảng 5%



NGUYÊN NHÂN CHỨC NĂNG

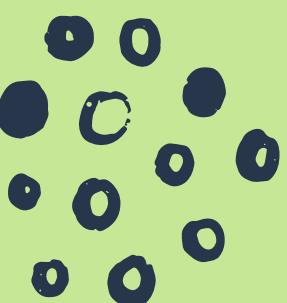
1/ Thường xuyên **nhịn đi đại tiện** là một trong những nguyên nhân chính gây táo bón ở trẻ. Bởi khi trẻ nhịn đi đại tiện lâu sẽ khiến cho phân trong ruột già to lên, nước cũng bị tái hấp thu làm phân khô cứng, hiện tượng này sẽ khiến cho trẻ gặp khó khăn mỗi lần đi vệ sinh.

2/ **Thay đổi thức ăn** từ dạng lỏng sang dạng đặc một cách đột ngột cũng có thể gây táo bón ở trẻ em dưới 1 tuổi.

3/ Táo bón ở trẻ xảy ra cũng có thể do **cai sữa mẹ**. Bởi khi cai sữa sẽ khiến bé mất đi một lượng nước cho cơ thể.

4/ Sử dụng **sữa công thức không phù hợp** hoặc **pha sữa không đúng cách** có thể gây nên hiện tượng táo bón ở trẻ.

5/ Bên cạnh đó, khi chế độ ăn của trẻ bị **thiếu chất xơ** cũng sẽ gây ra tình trạng táo bón.





NGUYÊN NHÂN THỰC THỂ

1/ **Bệnh đái tháo đường:** Nếu như trẻ mắc phải bệnh lý này hệ tiêu hóa cũng sẽ bị ảnh hưởng và biểu hiện thường thấy đó chính là táo bón.

2/ **Bệnh cường giáp:** Khi trẻ mắc phải bệnh lý này sẽ làm giảm đi các hoạt động của cơ ruột gây táo bón.

3/ **Bệnh phì đại tràng:** Đối với những trẻ mắc bệnh phì đại tràng bẩm sinh sẽ có nguy cơ bị táo bón cao hơn so với những trẻ bình thường. Bệnh lý này sẽ khiến cho trẻ bị nhẹ cân, ói mửa, phân có kích thước nhỏ hơn.

4/ Khi trẻ mắc phải một số bệnh lý như **bại não, chậm phát triển thần kinh** cũng rất dễ bị táo bón.

5/ Táo bón ở trẻ em trên 1 tuổi cũng có thể do việc **sử dụng một số loại thuốc** như: Thuốc cầm tiêu chảy, thuốc kháng sinh, thuốc kháng acid...



BIỂU HIỆN TRẺ TÁO BÓN

Trẻ bị táo bón lâu ngày không chỉ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe mà việc điều trị táo bón ở trẻ em cũng gặp nhiều khó khăn hơn. Vì vậy, nhận biết sớm các dấu hiệu của táo bón để ngăn chặn tình trạng táo bón kéo dài có vai trò hết sức quan trọng.

Số lần đi đại tiện thường ít hơn 3 lần trong 1 tuần.

Trẻ có dấu hiệu đi đại tiện khó khăn. Mỗi lần đi thường rặn đỏ mặt và khó chịu.

Trẻ bị đau rất hậu môn sau mỗi lần đi đại tiện. Có một số trường hợp còn xuất hiện máu kèm trong phân do nứt kẽ hậu môn.

Phân của trẻ khô, lổn nhổn.

Một số dấu hiệu khác như: Đau bụng, chướng bụng, mệt mỏi, chán ăn, thay đổi tính nết...

Đối với những trẻ em khi bị táo bón nặng thì kích thích phân to hơn, tồn đọng lại trong trực tràng.



HẬU QUẢ CỦA TÁO BÓN Ở TRẺ



Nếu như không chữa táo bón cho trẻ nhỏ thì trẻ có thể phải đối mặt với rất nhiều hậu quả nguy hiểm. Chính vì vậy, ngay khi bạn nhận thấy những dấu hiệu nên tìm cách điều trị cho phù hợp và hiệu quả.

Phát triển không đồng đều về thể chất và trí tuệ

Tăng nguy cơ mắc một số bệnh về đường tiêu hóa như viêm ruột, rối loạn nhu động ruột, rối loạn tiêu hóa...

Tăng nguy cơ bị biến chứng đối với những trẻ có bệnh lý mãn tính như hen, thoát vị hoành, thoát vị bẹn...

Trẻ gặp phải chứng biếng ăn vì mỗi khi ăn xong sẽ phải đi vệ sinh, điều này sẽ khiến cho trẻ bị ám ảnh nên không muốn ăn. Bên cạnh đó, trẻ không đi đại tiện được sẽ có cảm giác khó chịu, đầy chướng bụng, làm trẻ ăn uống không ngon.

Tăng nguy cơ ung thư hậu môn trực tràng, đây là một trong những hậu quả nguy hiểm mà trẻ có thể phải đối mặt khi bị táo bón



CÁCH TRỊ TÁO BÓN Ở TRẺ

Có nhiều cách trị táo bón ở trẻ nhỏ, tuy nhiên trước khi áp dụng cha mẹ nên tìm hiểu thật kỹ. Tốt nhất, nên đưa trẻ đi thăm khám, tham khảo ý kiến của bác sĩ để có được phác đồ điều trị tốt nhất.



1. DUY TRÌ CHO BÉ MỘT CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG PHÙ HỢP

Chữa táo bón cho trẻ em an toàn và hiệu quả chúng ta cần phải có một chế độ ăn uống phù hợp với thể trạng và tình hình sức khỏe của bé



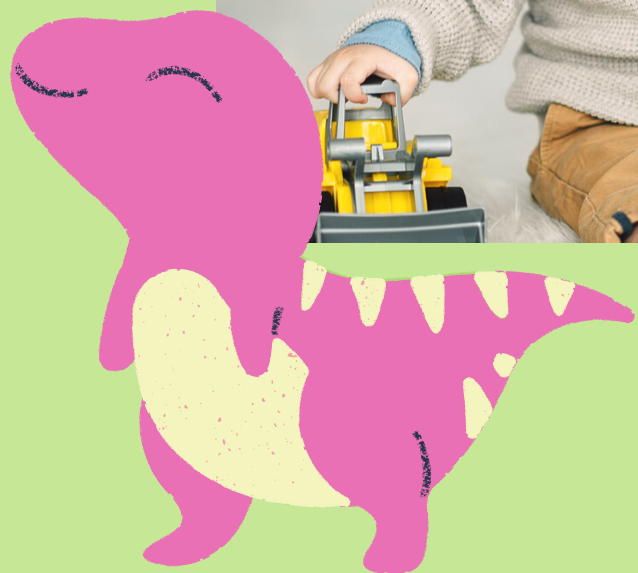
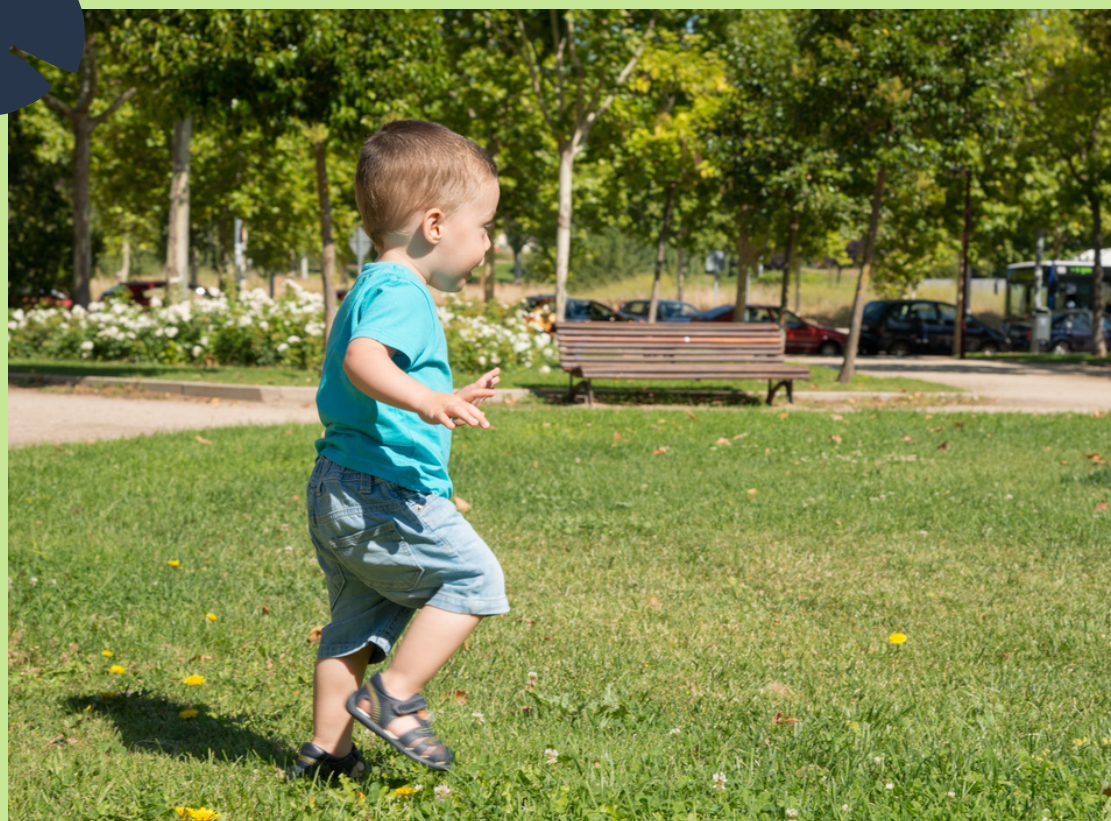
Đối với những trẻ bị táo bón nặng cần bổ sung đủ lượng nước cần thiết.

- Trẻ bắt đầu ăn dặm từ 6 - 12 tháng cần uống 600 ml nước/ngày (bao gồm: sữa, nước, nước trái cây...).
- Trẻ 1 - 3 tuổi cần uống 900 ml nước/ngày.
- Trẻ 3 - 5 tuổi cần uống 1200 ml nước/ngày.
- Trẻ lớn hơn 10 tuổi uống bằng người lớn: 1500 - 2000 ml nước/ngày.

Ba mẹ cũng có thể bổ sung các loại trái cây có chứa nhiều chất xơ, nhuận tràng để giúp trẻ đi đại tiện dễ dàng hơn. Bên cạnh đó, cần lưu ý tới một số vấn đề sau:

- Đối với những trẻ đang bú mẹ thì nên cho trẻ bú nhiều. Bởi trong sữa mẹ có chứa thành phần cân bằng protein và chất béo, chất xơ, nước... Như vậy sẽ giúp phân bé luôn mềm ngay cả khi không đi vệ sinh 1-2 ngày. Đây chính là một trong những cách chữa táo bón cho trẻ nhỏ hiệu quả an toàn.
- Đối với những trường hợp táo bón ở trẻ em 2 tuổi, táo bón ở trẻ em 4 tuổi thường ăn ngũ cốc, cháo, sữa nên có thể thiếu chất xơ. Vì vậy, ba mẹ nên chú ý bổ sung và cho trẻ ăn uống hợp lý để tránh bị táo bón.
- Để điều trị bị táo bón ở trẻ em lớn hơn thì ba mẹ cũng có thể cho trẻ ăn nhiều rau, uống nhiều nước và hướng dẫn tránh để cho trẻ nhịn đi vệ sinh.





2/ Thúc đẩy các hoạt động thể chất cho trẻ

- Đối với trẻ nhỏ dưới 1 tuổi, ba mẹ có thể tập cho bé những động tác nhẹ nhàng về tay và chân. Đây được xem là một trong những mẹo chữa táo bón cho trẻ nhỏ hiệu quả.
- Với những trẻ lớn hơn, ba mẹ có thể khuyến khích trẻ vận động ngoài trời bằng những môn thể thao đơn giản. Cách trị táo bón cho trẻ em này cũng được rất nhiều cha mẹ áp dụng.

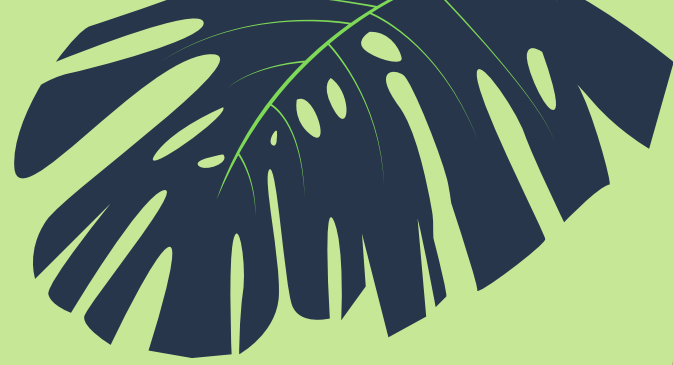




3/ Cho trẻ đi vệ sinh đúng giờ

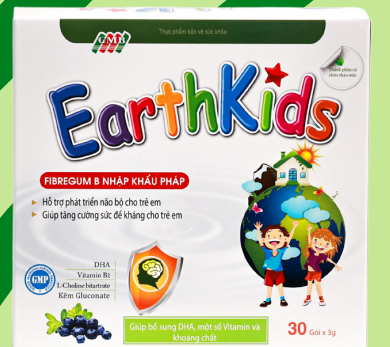
- Tập cho bé đi vệ sinh vào một giờ nhất định trong ngày để hình thành cho cơ thể bé phản xạ đi vệ sinh hàng ngày. Khi thấy bé đang chơi bỗng nhiên chạy vô góc nhà đứng hoặc ngồi: đó là dấu hiệu bé đang nín nhịn. Ba mẹ nên khuyến khích bé đi tiêu lúc này.
- Nếu bé đi tiêu phân khô, rắn, đau rát phần hậu môn hoặc có kèm 1 ít máu các mẹ có thể thoa một ít kem dưỡng ẩm vào vùng hậu môn sau khi vệ sinh sạch với nước và lau khô bằng khăn mềm để giúp bé dễ chịu hơn.





4/ Xoa bụng trẻ hàng ngày

Xoa bụng hàng ngày cho bé để kích thích nhu động ruột của bé, giúp ruột già đào thải phân dễ dàng hơn. Trước khi xoa bụng cho bé, mẹ nên xoa 2 bàn tay vào nhau cho ấm lên rồi xoa bụng nhẹ nhàng cho bé theo chiều kim đồng hồ. Mỗi lần thực hiện kéo dài từ 10 - 15 phút.



5/ Cho trẻ sử dụng cốm EarthKids



Một trong những thành phần quan trọng nhất của Cốm EarthKids là Febregum – B nhập khẩu từ Pháp. Febregum – B là một loại nhựa chiếm 90% chất xơ hoà tan với đặc tính tiêu hoá tuyệt vời, không chứa GMO và glut, **ngăn ngừa và điều trị táo bón**, hỗ trợ giúp trẻ tiêu hóa tốt hơn, khỏe hơn, ăn ngon hơn nhờ khả năng phục hồi tính không thấm của ruột đã được các nhà khoa học Pháp nghiên cứu và đưa ra kết luận. Đây là thành quả của quá trình nghiên cứu và phát triển tỉ mỉ suốt nhiều năm, với mong muốn đa dạng hóa sản phẩm tối ưu sự tiện dụng cho trẻ nhỏ.

6/ Sử dụng dinh dưỡng công thức phù hợp với trẻ

Nếu trẻ đang bú mẹ thì vẫn tiếp tục cho bú mẹ. Nếu đang uống sản phẩm dinh dưỡng công thức thì xem lại việc tuân thủ cách pha theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Tìm hiểu và có chế độ cho trẻ bú cho phù hợp. Sử dụng công thức dễ tiêu hóa và giảm táo bón (những công thức không chứa dầu cọ và chứa đạm Whey thủy phân) sẽ giúp trẻ ít bị táo hơn.



Một số mẹo trị táo bón cho trẻ

Đối với những bé bị táo bón trong 3 -4 ngày không đi đại tiện hoặc kéo dài cả tuần ba mẹ có thể áp dụng một số mẹo chữa táo bón cho trẻ em sau đây

✓ Dùng rau mồng tơi ngoáy hậu môn :

Theo kinh nghiệm dân gian thì sử dụng ngọn mồng tơi ngoáy hậu môn sẽ giúp trẻ có cảm giác muốn đi đại tiện. Để trị táo bón cho trẻ nhỏ bằng cách này ba mẹ thực hiện như sau:

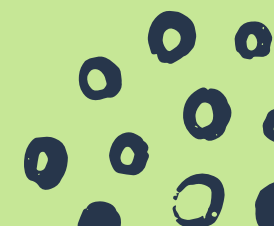
Chuẩn bị 1- 2 ngọn rau mồng tơi rửa sạch ngâm với nước muối loãng. Sau đó để ráo nước, mang tước bỏ phần vỏ rồi ngoáy vào hậu môn của bé trong khoảng 10-15 phút. Với cách này sẽ giúp trẻ có được cảm giác muốn đi đại tiện và đi dễ dàng hơn.

✓ Mẹo trị táo bón ở trẻ em bằng mật ong

Trước tiên ba mẹ cần chuẩn bị mật ong nguyên chất, tăm bông, nước sạch.

Pha mật ong với nước theo tỷ lệ 1:3 rồi dùng tăm bông thấm vào dung dịch, nhẹ nhàng đưa tăm bông vào trong hậu môn của bé.

Khi mật ong vào bên trong hậu môn sẽ kích thích nhu động nên sẽ giúp bé đi vệ sinh dễ dàng hơn.



CÁCH PHÒNG TRÁNH TÁO BÓN Ở TRẺ



Nên cho trẻ ăn đủ lượng, đủ bữa mỗi ngày và bổ sung hoa quả, rau xanh cho trẻ với lượng phù hợp.

Chú ý cho trẻ uống đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể.

Cho trẻ vận động thường xuyên tránh ngồi quá nhiều.

Cho trẻ sử dụng cốm EarthKids đều đặn, vừa giúp ngăn ngừa táo bón, vừa tăng sức đề kháng và phát triển trí não

