

Hướng dẫn cách đối phó khi bị táo bón

Quý vị bị táo bón nếu phân trở nên rắn hơn, khô hơn và quý vị đi cầu khó hơn bình thường.

Nguyên nhân gây ra táo bón?

- Ăn không đủ chất sợi
- Uống không đủ
- Không tập thể dục đầy đủ
- Nếp sống thay đổi chẳng hạn như đi đây đó
- Buồn đi cầu mà không chịu đi
- Một số chứng bệnh và thuốc men.

Tôi phải làm sao để có thể đi cầu đều đặn?

- Ăn đúng bữa. Nhai thật kỹ và thư thả
- Đồ ăn cần có nhiều sợi hơn
- Uống 2 lít nước (6 đến 8 ly nước) một ngày
- Nếu có thể, nên tập thể dục hàng ngày.



A guide to managing constipation

Constipation is when your faeces is harder, drier and more difficult to pass than usual.

What causes constipation?

- Lack of fibre in your diet
- Not drinking enough fluids
- Lack of exercise
- Change in lifestyle eg. travel
- If you ignore the need to go to the toilet
- Some medications and medical conditions.

How can I regulate bowel actions?

- Eat regular meals. Chew your food thoroughly and slowly
- Increase the amount of fibre in your diet
- Drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Exercise daily, when possible.



Hướng dẫn cách đối phó khi bị táo bón

Tôi phải ăn bao nhiêu chất sợi?

- Phải ăn 30 đến 40 gram chất sợi mỗi ngày
- Rau quả tươi và hạt đều có chất sợi.

Tôi phải uống bao nhiêu nước?

- Uống nước nóng đầu tiên vào buổi sáng có thể giúp quý vị buồn đi cầu
- Quý vị cần phải uống 2 lít nước (6 đến 8 ly) một ngày
- Thay vì chỉ uống nước, quý vị có thể uống cả sữa, nước trái cây, nước cốt rau hay súp.

Tôi có nên dùng thuốc nhuận tràng?

- Đôi khi quý vị cũng cần dùng thuốc nhuận tràng (thuốc làm phân mềm) nếu những phương cách khác không có kết quả.
- Nếu không sử dụng đúng cách, một vài loại thuốc nhuận tràng có thể khiến quý vị bị bón hơn. Muốn biết thêm chi tiết, quý vị nên nói chuyện với Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiêu Nhân Tạo.



A guide to managing constipation

How much fibre should I eat?

- Eat between 30 to 40 grams of fibre each day
- Fibre is found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- A hot drink, first thing in the morning, may help to open your bowel
- You should drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Vary your fluid intake with water, milk, soups, fruit and vegetable juices.

Should I take laxatives?

- Laxatives (stool softeners) are sometimes needed if the other suggestions do not work
- Some laxatives can increase constipation if not used correctly. Speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse for more information.

