

Chăm sóc lớp da quanh hậu môn

Cần phải lưu tâm và chăm sóc đặc biệt vùng da quanh hậu môn, bởi vì một số người có thể bị rát hay ngứa ở vùng da này. Nguyên do là vì chất nhầy rỉ ra hay thường xuyên đi phân lỏng. Tuy nhiên, tình trạng này chỉ kéo dài trong thời gian ngắn mà thôi. Sau khi mổ ruột, có thể phải mất từ 6 đến 12 tháng thì quý vị mới có thể đi cầu đều đặn như trước.

Tôi phải làm sao để da khỏi bị rát hay ngứa?

- Sau mỗi lần đi cầu, quý vị phải chùi cho khô để giữ cho lớp da quanh hậu môn càng khô càng tốt
- Tránh dùng loại giấy vệ sinh không được mềm hay những chất có thể khiến cho da bị rát hay ngứa (chẳng hạn như một số loại xà bông thơm)
- Nên dùng miếng chùi hay loại hóa chất không mùi để chùi rửa vùng da quanh hậu môn sau mỗi lần đi cầu
- Tránh kỳ cọ hay chà sát quá mạnh. Nên thấm cho da khô
- Nếu da quanh hậu môn bị đau hay xót, quý vị nên dùng vòi hoa sen để rửa vùng da đó rồi nhẹ nhàng lau cho khô

'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'

Version 1.0 – August 2010



Peri-anal skin care

Particular attention and care is required to the skin around the anal areas as some people can experience skin irritation. This is caused by leakage of mucous or frequent loose stools and is usually temporary. After bowel surgery, it may take 6 to 12 months for regular bowel function to return.

How can I prevent skin irritation?

- Keep the peri-anal skin as dry as possible, by cleaning and drying after each bowel action
- Avoid using hard toilet paper and substances that may cause burning or irritation (e.g. some scented soaps)
- Use nappy wipes or unscented cleansers to clean the peri-anal area after each bowel action
- Avoid vigorous wiping or rubbing. Pat the skin dry
- For painful and sore peri-anal skin, use a hand-held shower to cleanse the skin before gently drying



Chăm sóc lớp da quanh hậu môn

- Sau khi lau chùi, nên bôi kem bảo vệ da trên lớp da quanh hậu môn. Quý vị có thể kiểm tra những loại kem được đặc chế cho mục đích này. Quý vị nên thảo luận vấn đề này với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo hay Nhân Viên Hướng Dẫn Vấn Đề Nhịn Tiêu Tiểu
- Dùng một miếng lót trong tã. Nhờ vậy, quý vị sẽ không phải thường xuyên thay tã dành cho người không tìm được tiêu tiểu
- Nếu chất nhầy chỉ rỉ ra ít, quý vị chỉ cần gấp đôi miếng chùi son phấn, rồi luồn vào khe mông sao cho một đầu chạm vào hậu môn. Đây là phương cách ít tổn kém hơn.
- Mặc quần lót bằng vải bông, chứ đừng dùng loại vải ni lông
- Một số loại đồ ăn có thể khiến da bị rát hay ngứa chẳng hạn như đồ ăn cay. Quý vị nên tránh ăn những thứ như thế. Nên thảo luận vấn đề này với Chuyên Viên Dinh Dưỡng, bởi vì mỗi loại đồ ăn gây ra những tác động khác nhau đối với mỗi người
- Nếu vùng da quanh hậu môn bị rát hay ngứa vì tiêu chảy hay phân lỏng, quý vị có thể uống thuốc trị tiêu chảy. Xin trình bày với Bác Sĩ của quý vị về vấn đề này.



'Supported by the Ivor Ronald Evans Foundation, as administered by Equity Trustees'

Version 1.0 – August 2010

Peri-anal skin care

- Apply a barrier cream to the peri-anal area after cleaning. There are special creams available for this purpose. Discuss this with your Stomal Therapy Nurse or Continence Advisor
- Use a nappy liner in a pad. This will prevent the need to frequently change the continence pad
- For small amounts of leakage, use a make-up remover pad, folded in half and inserted into the buttock crease, against the anus. This is a cheaper option
- Wear cotton underwear, not nylon
- Certain foods may cause irritation and should be avoided e.g. spicy foods. Discuss this with a Dietician, as different foods, affect people, in different ways
- If the cause of the peri-anal irritation is from diarrhoea or a loose bowel action, you may take an anti diarrhoeal. Speak to your Doctor about this.

