

CẨM NANG

Bệnh Trĩ

THẾ NÀO LÀ BỆNH TRĨ?

NGUYÊN NHÂN
GÂY BỆNH TRĨ ?

CÁC BỆNH DỄ **NHÂM LẤN** VỚI TRĨ

THỰC PHẨM
CHO BỆNH NHÂN TRĨ

CÁC PHƯƠNG PHÁP
ĐIỀU TRỊ BỆNH TRĨ



NXB Thanh Niên

MỤC LỤC

I. Tổng quan về bệnh trĩ	3
1. Thế nào là bệnh trĩ	3
2. Nguyên nhân gây bệnh trĩ là gì?	3
3. Chẩn đoán bệnh trĩ	5
4. Biến chứng bệnh trĩ	6
5. Phân biệt các loại trĩ	6
II. Các bệnh thường dễ nhầm lẫn với trĩ	7
III. Lối sống sinh hoạt giúp đẩy lùi bệnh trĩ và táo bón	9
A. Sinh hoạt	9
B. Chế độ ăn uống	10
C. Bài tập cho người bệnh trĩ	15
IV. Các phương pháp điều trị trĩ	18
A. Các phương pháp phẫu thuật cắt trĩ	18
B. Thảo dược trong điều trị trĩ.....	22
V. Câu lạc bộ bệnh nhân trĩ	31
VI. Hỏi đáp cùng chuyên gia	34
VII. Các tư thế yoga đơn giản cho người bệnh trĩ	42



Chịu trách nhiệm nội dung:

THẦY THUỐC ƯU TÚ

BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN

NGUYỄN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG

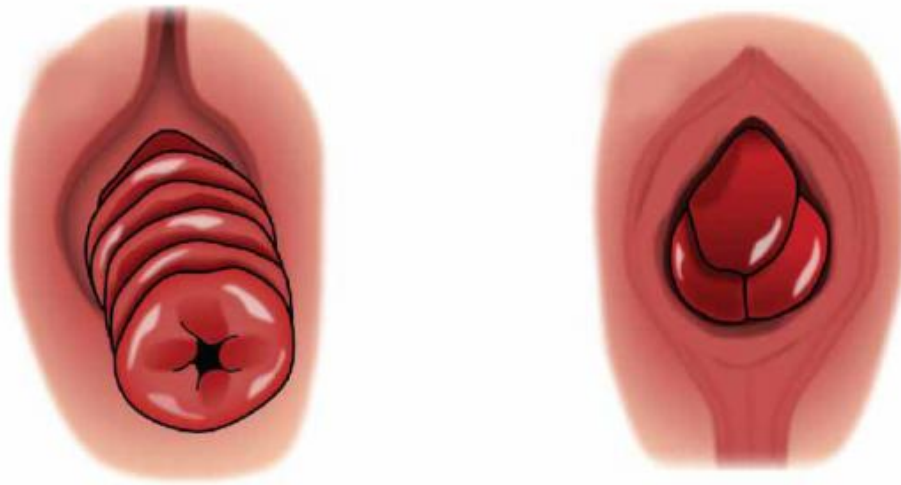
PHÓ CHỦ TỊCH HỘI HẬU MÔN TRỰC TRĂNG VIỆT NAM

TỔNG QUAN VỀ BỆNH TRĨ

01

THẾ NÀO LÀ BỆNH TRĨ?

Bệnh trĩ hay còn gọi là bệnh lòi dom, được hình thành do giãn nở quá mức các mạch máu, tĩnh mạch ở vùng hậu môn trực tràng. Bệnh trĩ khá phổ biến, tất cả trẻ nhỏ, nam nữ hay người lớn đều có nguy cơ mắc phải.



02

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH TRĨ LÀ GÌ?

Táo bón, tiêu chảy

Nhiều người lầm tưởng chỉ có táo bón mới gây ra trĩ nhưng thực ra tiêu chảy, kiết lị cũng là 1 trong những nguyên nhân chính gây bệnh trĩ.





Căng thẳng



Lười vận động



Ăn không đủ chất xơ trong bữa ăn



Uống ít nước



Mang thai và sinh con



Tuổi cao



Đứng ngồi quá lâu



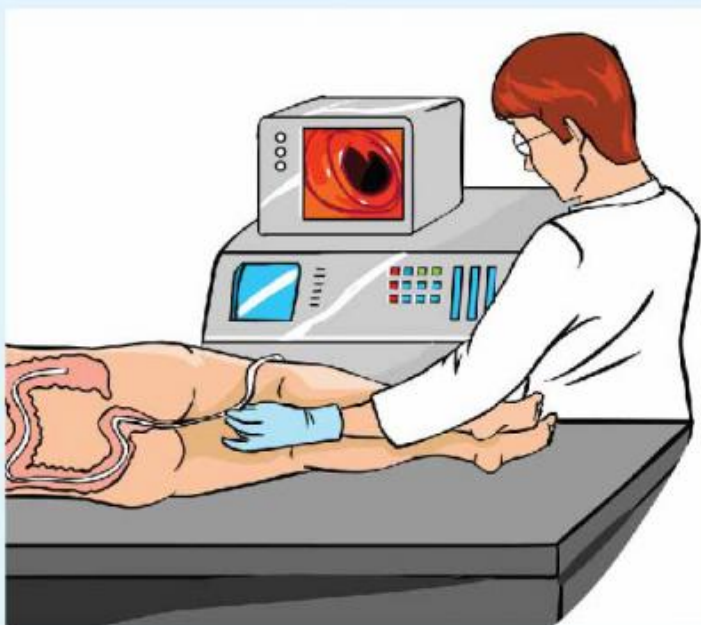
Làm việc nặng thường xuyên

A. Dấu hiệu lâm sàng:**(-) Đi ngoài ra máu đỏ tươi:**

Máu chảy thành giọt hay thành tia hoặc chỉ thấy máu khi chùi bằng giấy. Máu thường chảy khi đi đại tiện, phần máu và phân không hòa lẫn với nhau mà máu thường phủ bên ngoài phân.

(-) Cảm giác khó chịu ở hậu môn: đau rát, căng tức khó chịu, sưng đau hậu môn.

(-) Hậu môn ngứa ngáy, có thể chảy dịch.

**B. Cận lâm sàng:****(-) Soi hậu môn trực tràng:**

Soi bằng ống soi hậu môn giúp xác định số lượng búi trĩ, phân độ búi trĩ, xác định biến chứng, trĩ nội trĩ ngoại.

(-) Công thức máu: Thiếu máu khi trĩ chảy máu kéo dài.

(-) CHẢY MÁU KÉO DÀI gây nên tình trạng thiếu máu.

(-) NGHỆT BÚI TRĨ: Các búi trĩ sưng to căng, sa ra ngoài không tự đẩy lên được, thường đau khó chịu

(-) HUYẾT KHỐI BÚI TRĨ: Tắc mạch búi trĩ, búi trĩ sưng to trong có cục máu đông. Trĩ to nhanh, trong có máu đông đọng bên trong nên rất đau đôi khi có cảm giác sốt.

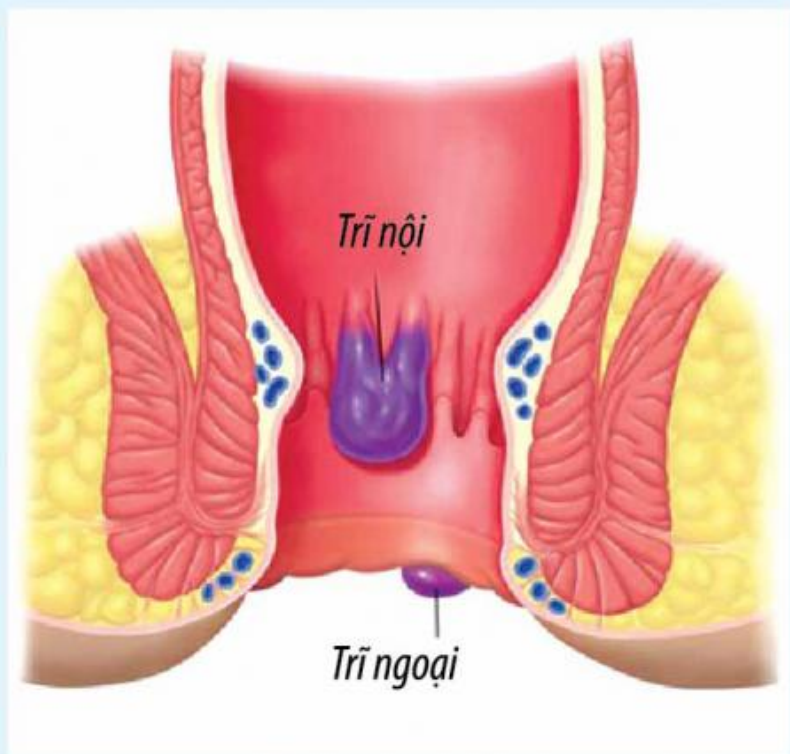
CHẨN ĐOÁN XÁC ĐỊNH DỰA VÀO NỘI SOI HẬU MÔN TRỰC TRÀNG

1). Trĩ ngoại: Là búi trĩ dưới đường lược, lòi ra khỏi ống hậu môn, nhìn ngoài thấy búi trĩ.

2). Trĩ nội: Các búi trĩ nằm trên đường lược, thường có 3 búi trĩ ở vị trí 11 giờ, 5 giờ và 2 giờ.

3). Trĩ vòng: Khi có nhiều búi trĩ và các búi trĩ liên tục với nhau.

4). Trĩ hỗn hợp: Trĩ nội và trĩ ngoại kết hợp.



PHÂN ĐỘ TRĨ NỘI:

- **Trĩ nội độ I:** Các tĩnh mạch giãn cương tụ, đội niêm mạc phồng lên vào trong lòng trực tràng, khi rặn không lòi ra ngoài.

- **Trĩ nội độ II:** Các tĩnh mạch trĩ giãn nhiều hơn, tạo thành các búi trĩ rõ rệt, khi rặn búi trĩ sa ra ở hậu môn và tự co lên được.

- **Trĩ nội độ III:** Khi rặn nhẹ là sa ra ngoài, không tự co lên được phải đẩy lên.

- **Trĩ độ IV:** Búi trĩ to luôn sa ra ngoài không đẩy lên được.



CÁC BỆNH THƯỜNG DỄ NHẦM LẤN VỚI TRĨ

A. UNG THƯ TRỰC TRÀNG

Biểu hiện: Có khối u nằm gần hậu môn, có khả năng tăng sinh mạch máu và gây ra viêm nhiễm, làm cho người bệnh đi ngoài ra máu tươi. Nếu không được điều trị, khối u sẽ phát triển to và di căn, không còn khả năng điều trị được nữa.

Bệnh trĩ và ung thư trực tràng có rất nhiều đặc điểm bệnh lý giống nhau:

- Hiện tượng ra máu tươi khi đi đại tiện.
- Rối loạn khi đi đại tiện: Hiện tượng tiêu chảy, táo bón kéo dài.



B. NỨT KẼ HẬU MÔN

Biểu hiện: Đó là những vết rách ở phần da ống hậu môn, cảm giác đau đớn và khó chịu cho bệnh nhân kéo dài.

Trĩ và nứt kẽ hậu môn có thể xuất hiện đơn lẻ hoặc đi cùng nhau, có biểu hiện rất giống nhau nên thường chẩn đoán nhầm:

- (+) Chảy máu khi đi đại tiện.
- (+) Cảm giác đau, ngứa ở khu vực hậu môn.
- (+) Đau bắt nguồn từ táo bón thường xuyên hoặc đút quăng.

C. SA TRỰC TRÀNG

Biểu hiện: Là tình trạng thoát xuống của phần trên trực tràng ra ngoài ống hậu môn, thường gặp ở trẻ dưới 3 tuổi và người cao tuổi.

Điểm giống nhau giữa bệnh trĩ và sa trực tràng:

- (+) Nguyên nhân gây bệnh giống nhau: đứng lâu, đại tiện phải rặn, táo bón kéo dài...
- (+) Đều xuất hiện cục thịt thừa sa ra ngoài hậu môn.
- (+) Có thể xuất hiện đại tiện ra máu.

D. POLYP TRỰC TRÀNG

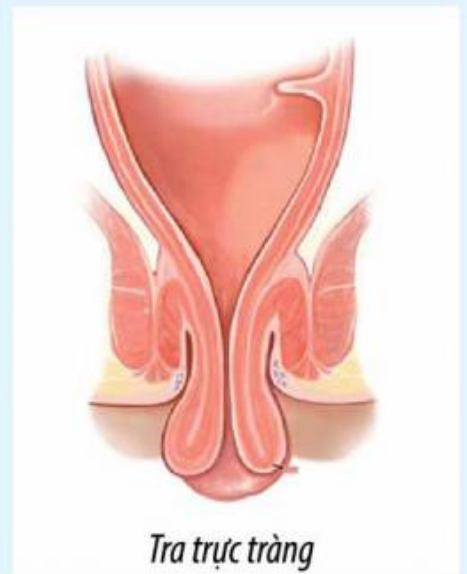
Biểu hiện: Là hiện tượng xuất hiện những khối u lồi vào trong lòng trực tràng, hình thành do sự tăng sinh quá mức của niêm mạc trực tràng.

Biểu hiện thường lẫn với bệnh trĩ:

- (+) Đại tiện ra máu.
- (+) Đại tiện phải rặn, rối loạn đại tiện.



Vết nứt ở hậu môn



Tra trực tràng



Polyp trực tràng

LỐI SỐNG, SINH HOẠT GIÚP ĐẨY LUI BỆNH TRĨ VÀ TÁO BÓN

Khi bệnh nhân mắc chứng táo bón kéo dài đa số sẽ gây ra bệnh trĩ do hiện tượng tăng áp lực ổ bụng khi gắng sức rặn đi ngoài làm cho các búi trĩ càng ngày càng to ra, mỗi lần đi ngoài thường có máu kèm theo phân.

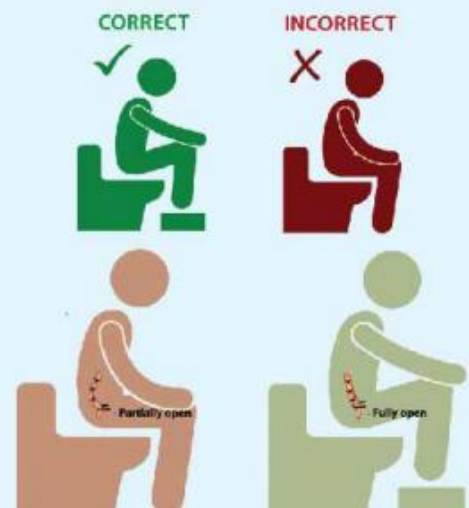
A. SINH HOẠT

1. Thay đổi thói quen buổi sáng

Thức dậy, vệ sinh cá nhân và ăn sáng trên đường tới công ty sẽ tiết kiệm được thời gian quý báu, tuy nhiên thói quen này rất hại cho đường ruột. Ăn vội vàng vào buổi sáng và làm việc ngay lập tức sẽ dẫn tới nguy cơ các bệnh về dạ dày và đại tràng. Theo Prevention, ruột sẵn sàng đào thải khoảng nửa giờ sau bữa ăn đầu tiên.

2. Tư thế ngồi khi đi đại tiện

Hãy tạo tư thế đi đại tiện đúng bằng cách ngồi trên bồn cầu, dùng chiếc ghế nhỏ kê hai bàn chân sao cho phần bụng và đùi tạo thành một góc 45 độ. Điều này làm thẳng góc đường ruột và hạn chế táo bón, theo Jacqueline Wolf, giáo sư bộ môn bộ tiêu hóa tại Trường Đại học Y Harvard.



3. Tăng cường thể dục thể thao:

Cuộc sống ít vận động cũng là một nguyên nhân quan trọng gây ra chứng táo bón. Tăng cường vận động, tích cực tập luyện thể dục thể thao, đặc biệt là các bài tập rèn sức bền như đi bộ nhanh, chạy cự ly dài, bơi sẽ cải thiện đáng kể tình trạng của các bệnh đường tiêu hóa trong đó có chứng táo bón.



4. Đi đại tiện

- Tập thói quen đi đại tiện hàng ngày vào một thời điểm cố định, không nên rặn khi đi vệ sinh.
- Rửa hậu môn sau khi đi vệ sinh bằng nước sạch, không nên dùng giấy lau.
- Tập thót hậu môn 30-50 lần vào buổi sáng và buổi tối.



B. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

1. Không bỏ bữa

"Ăn kích thích phản xạ đẩy phần chất thải về phía ruột già", Giáo sư Joanne AP Wilson, trưởng bộ môn tiêu hóa của Bệnh viện Đại học Duke, Mỹ cho biết. Khi không ăn uống đầy đủ, dạ dày không co bóp đẩy thức ăn là nguyên nhân của chứng táo bón.



2. Tăng cường chất xơ

Ăn nhiều chất xơ sẽ giúp nhu động ruột hoạt động hiệu quả hơn. Tuy nhiên, quá nhiều chất xơ sẽ gây chứng đầy hơi, và nghiêm trọng hơn có thể gây tiêu chảy. Hãy bổ sung chất xơ hàng ngày, nhưng không nạp quá nhiều cùng lúc mà chia ra thành nhiều bữa để tăng hiệu quả trong việc dễ dàng đại tiện.



HÀM LƯỢNG CHẤT XƠ TRONG CÁC LOẠI RAU

TÊN GỌI	CHẤT XƠ
Rau bí	1,7
rau câu khô	20,8
rau câu tươi	5,0
rau diếp	0,5
rau đay	1,5
rau diếp cá	1,8
rau dền cơm	1,6
rau dền đỏ	1,6
rau dền trắng	1,5
rau húng	3,5
rau lang r	1,4
rau kinh giới	3,6
rau mã rừng	1,5
rau mả, mả mơi	4,5
rau mùng tơi	2,5
Rau mùi	1,8
rau mùi tàu	1,6
rau muống	1,0
Rau muống khô	12,0
rau ngổ	2,1
rau ngót	2,5
rau ngót khô	15,0
rau răm	3,8
rau rút	1,9
rau xà lách	0,5
rau sam	0,7
rau đắng	3,4
rau tàu bay	1,6
rau thơm	3,0
su hào	1,7



TÊN GỌI	CHẤT XƠ
su hào khô	12,5
Su su	1,0
súp lơ trắng	0,9
súp lơ xanh	3,2
thì là	5,0
tía tô	3,6
tỏi ta	1,5
tỏi tây cà lá	1,5
trám đen chín	4,9
trám đen sống, trám trắng	4,9
xương sồng	3,2
Cà chua muối	0,8
Cà muối nén	1,7
cà muối xối	1,7
đưa cái bắp	1,6
đưa cái bẹ	2,1
đưa cái sen	1,8
đưa chuột muối	0,7
đưa giá (đậu xanh)	2,0
hành củ muối	0,7
kiệu muối	1,2
Nhút (muối từ mít non Lá đậu xanh non..)	2,3
men bia khô	6,6
men bia tươi	2,0
mộc nhĩ	7,0
nấm hương khô	17,0
nấm hương tươi	3,0
nấm mỡ (nấm tây)	1,1
nấm rơm	1,1
nấm thường tươi	3,5

3. Thức ăn nhiều chất sắt

Do bệnh trĩ gây mất máu mạn tính nên người bệnh dễ bị thiếu máu, vì vậy nên chế độ ăn cho bệnh nhân trĩ cần bổ sung nhiều thực phẩm giàu chất sắt.

BẢNG HÀM LƯỢNG CHẤT SẮT TRONG CÁC LOẠI RAU



Source	Amount	Calories	Iron (Mg)	Rating
Spinach	1 cup	41.4	6.43	excellent
Swiss Chard	1 cup	35.0	3.96	excellent
Cumin	2 tsp	15.8	2.79	excellent
Parsley	1/2 cup	10.9	1.88	excellent
Turmeric	2 tsp	15.6	1.82	excellent
Beet Greens	1 cup	38.9	2.74	very good
Collard Greens	1 cup	62.7	2.15	very good
Bok Choy	1 cup	20.4	1.77	very good
Asparagus	1 cup	39.6	1.64	very good
Leeks	1 cup	32.2	1.14	very good
Chili Peppers	2 tsp	15.2	0.93	very good
Romaine Lettuce	2 cups	16.0	0.91	very good
Soybeans	1 cup	297.6	8.84	good
Lentils	1 cup	229.7	6.59	good
Lima Beans	1 cup	216.2	4.49	good
Olives	1 cup	154.6	4.44	good
Black Beans	1 cup	227.0	3.61	good
Tofu	4 oz	164.4	3.02	good
Pumpkin Seeds	1/4 cup	180.3	2.84	good
Green Peas	1 cup	115.7	2.12	good
Brussels Sprouts	1 cup	56.2	1.87	good
Beets	1 cup	74.8	1.34	good
Kale	1 cup	36.4	1.17	good
Broccoli	1 cup	54.6	1.05	good

4. Ăn uống vệ sinh:

Để phòng tránh các bệnh viêm nhiễm đường tiêu hóa như viêm ruột, tiêu chảy, kiết lỵ, nguyên nhân chính gây ra bệnh trĩ.

5. Uống đủ nước

Uống 6-8 ly nước mỗi ngày sẽ khiến chất thải bớt rắn, mềm hơn và giúp bạn dễ dàng trong việc đại tiện.



THỰC PHẨM CẦN HẠN CHẾ



- Hạn chế các chất **gia vị cay, nóng** như ớt, hồ tiêu, hành hoặc cà phê, rượu và những thực phẩm chứa chất cafein.
- Không nên ăn mặn nhiều vì muối có khuynh hướng giữ nước lại trong cơ thể, làm các tế bào và mạch máu trương căng ra, làm nặng hơn triệu chứng trĩ.

- **Nước ngọt có ga** cũng nên hạn chế vì làm tăng áp lực trong khung ruột.

- Giảm tối đa **bánh mì, cơm tấm, bánh ngọt và sô-cô-la** vì không chỉ gây táo bón mà còn tăng phản ứng ngứa hậu môn.

- Không nên ăn **đồ ăn quá nhiều chất mỡ hoặc đồ rán...** Bởi đồ ăn chứa nhiều chất béo thường gây khó tiêu và làm cơ thể dễ bị nóng trong. Điều này có thể làm cho bệnh trĩ của bạn có thể bị nặng hơn. Kiêng tuyệt đối món ăn nào đã gây dị ứng trước đó.



BÀI TẬP CHO NGƯỜI BỆNH TRĨ

Các bài tập với những động tác đơn giản, được chứng minh có tác dụng tăng cường trương lực cơ vùng hạ vị, tăng sự lưu thông máu, co nhỏ búi trĩ. Với các trường hợp búi trĩ đã quá to sau khi cắt, thắt trĩ cũng có thể áp dụng luyện tập đều đặn để phòng ngừa bệnh trĩ tái phát.

BÀI TẬP 1: THỰC HIỆN KHI ĐANG ĐI BỘ

(+) Bước 1: Ở tư thế đứng thẳng, miệng khép hờ, hai tay thả lỏng tự do, bàn tay nắm hờ, tập trung vào vùng bụng dưới.

(+) Bước 2: Các ngón chân cong gập bám chặt mặt đất, hậu môn co thắt và thóp nhẹ nhàng và đi bộ chậm rãi. Kết hợp hít thở đều đặn.

Thực hiện trong 5-7 phút thì thư giãn buông lỏng hậu môn, sau 3-4 phút thì lặp lại 2 bước trên.

**Lưu ý: Mỗi ngày nên tập 2-3 lần, mỗi lần kéo dài khoảng 25-30 phút. Người bị rò hậu môn, sa trực tràng hoặc mắc chứng tiểu tiện không tự chủ cũng có thể áp dụng bài tập này để cải thiện.*



BÀI TẬP 2: THỰC HIỆN Ở NHIỀU TƯ THẾ KHÁC NHAU ĐỀU ĐƯỢC

(+) Bước 1: Ở tư thế nằm/ngồi/đứng, bạn thả lỏng cơ, tập trung vào bụng dưới.

(+) Bước 2: Hít sâu và ép chặt mông, đùi; lưỡi áp vào hàm trên. Đồng thời co thắt, thóp hậu môn lại và nín thở, giữ tư thế này trong khoảng vài giây rồi thở ra.

(+) Bước 3: Buông lỏng hậu môn về trạng thái bình thường và đưa lưỡi hạ xuống.

****Lưu ý: Mỗi ngày lặp lại bài tập này 3-4 lần và nên thực hiện khoảng 40 nhịp.***



BÀI TẬP 3: THỰC HIỆN Ở TƯ THẾ ĐỨNG

(+) Bước 1: Ở tư thế đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên.

(+) Bước 2: Hạ thấp đầu gối như đang đứng tấn, chú ý lưng giữ thẳng.

(+) Bước 3: Miệng khép, lưỡi đưa sát vòm miệng cho nước bọt tiết ra. Khi

nước bọt tiết đầy miệng, hít sâu kết hợp để lưỡi áp hàm trên, nuốt từ từ đồng thời thóp hậu môn và nín thở giữ tư thế khoảng 5-10s.

(+) Bước 4: Thở ra, thả lỏng hậu môn rồi thực hiện lần tiếp theo.

Lưu ý: Mỗi ngày thực hiện 2 lần với độ dài mỗi lần khoảng 25 phút.



BÀI TẬP 4: THỰC HIỆN Ở TƯ THẾ NẪM NGỬA



(+) Bước 1: Ở tư thế nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng khép sát vào nhau, hai tay ép dọc thân mình.

(+) Bước 2: Tập trung vào phần bụng dưới; đồng thời thóp hậu môn, hai bàn tay xiết chặt và cắn chặt răng, các ngón chân cong gập hết cỡ về phía đầu.

Tư thế này giữ nguyên khoảng 5-10s rồi thở ra và thả lỏng hậu môn.

**Lưu ý: Mỗi ngày thực hiện từ 2-3 lần, mỗi lần kéo dài 5-10 phút*

CÁC BÀI TẬP YOGA TRÊN ĐÂY CÁC BẠN CÓ THỂ KẾT HỢP THỰC HIỆN HÀNG NGÀY. CẦN LƯU Ý KHÔNG TẬP LUYỆN KHI ĐANG TRONG TÌNH TRẠNG CHẢY MÁU TRĨ, NHIỄM TRÙNG BÚI TRĨ, NHIỄM TRÙNG VÙNG HẬU MÔN TRỰC TRÀNG HOẶC ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN ĐẦU SAU PHẪU THUẬT CẮT, THẮT TRĨ.

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ

A. CÁC PHƯƠNG PHÁP PHẪU THUẬT CẮT TRỊ

Phẫu thuật trĩ là phương pháp áp dụng với những trường hợp bệnh trĩ nặng ở giai đoạn cuối. Sau đây là ưu nhược điểm của 5 phương pháp phẫu thuật trĩ đang được rất nhiều bệnh viện cũng như phòng khám trĩ áp dụng:

1. PHƯƠNG PHÁP CẮT KHOANH NIÊM MẠC

Với phương pháp phẫu thuật trĩ này, các bác sĩ sẽ cắt khoanh niêm mạc cùng với lớp dưới niêm mạc của các búi trĩ. Tiếp theo là sẽ kéo niêm mạc từ trên xuống rồi khâu với da của vùng hậu môn. Tuy nhiên, với những hạn chế của nó mà phương pháp này ít được sử dụng.

Phương pháp này có thể xảy ra những biến chứng nguy hiểm như:

- Rò hậu môn.
- Đại tiện mất tự chủ.
- Hẹp hậu môn.



2. PHƯƠNG PHÁP CẮT TỪNG BÚI TRĨ

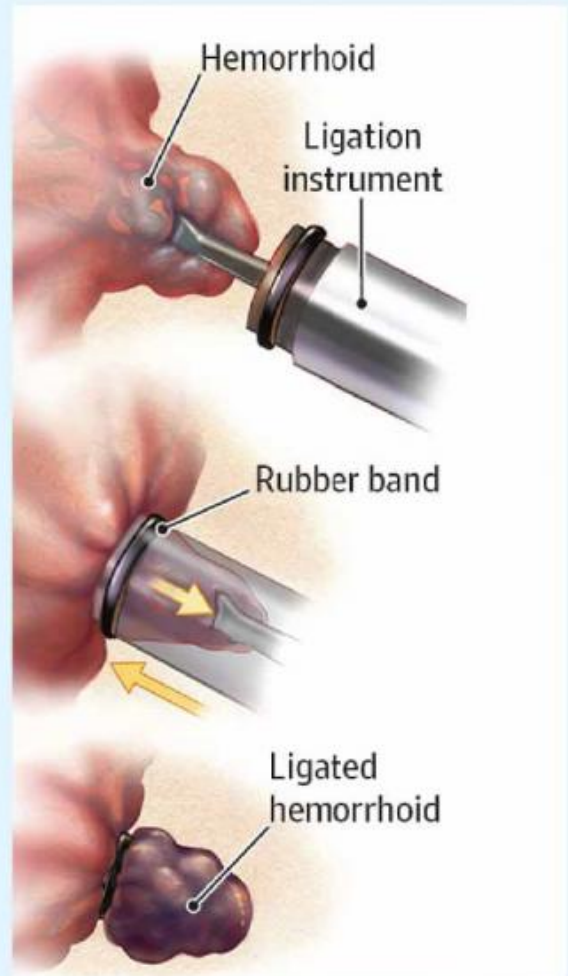
Trong phương pháp này, quá trình được chia làm 2 loại khác nhau là cắt trĩ mở, cắt trĩ kín. Trong đó, các bác sĩ sẽ chia từng búi trĩ thành các nhóm nhỏ, sau đó là sẽ tiến hành cắt bỏ từng nhóm một.

Ưu điểm:

- Tránh biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra trong quá trình phẫu thuật cắt khoang niêm mạc trĩ.

Nhược điểm:

- Người bệnh sẽ đau đớn sau khi mổ.
- Thời gian hồi phục cho phương pháp này khá lâu.
- Thường ít hiệu quả đối với người bệnh trĩ vòng.



3. PHƯƠNG PHÁP KHÂU CỘT ĐỘNG MẠCH TRĨ

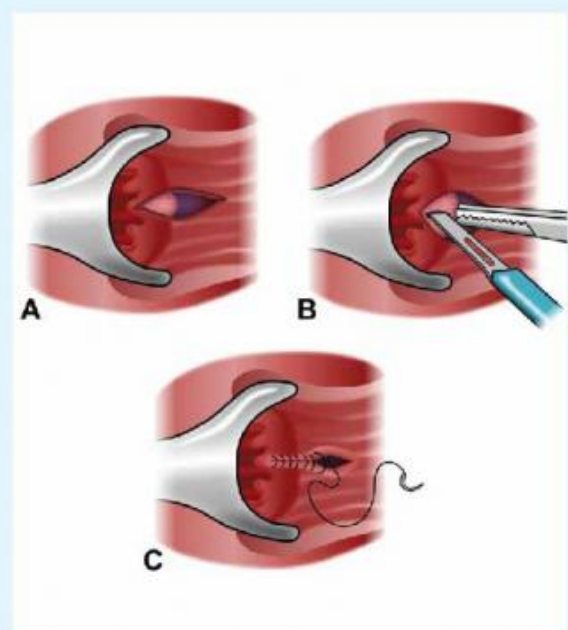
Trong phương pháp này, các y bác sĩ sẽ sử dụng máy siêu âm Doppler, dùng nó để dò động mạch phía trên búi trĩ. Sau đó là khâu cột động mạch đó.

Ưu điểm:

- Không gây đau đớn.
- Bảo tồn được phần đệm hậu môn.

Nhược điểm:

- Ít hiệu quả đối với bệnh trĩ nội.



4. PHƯƠNG PHÁP LONGO

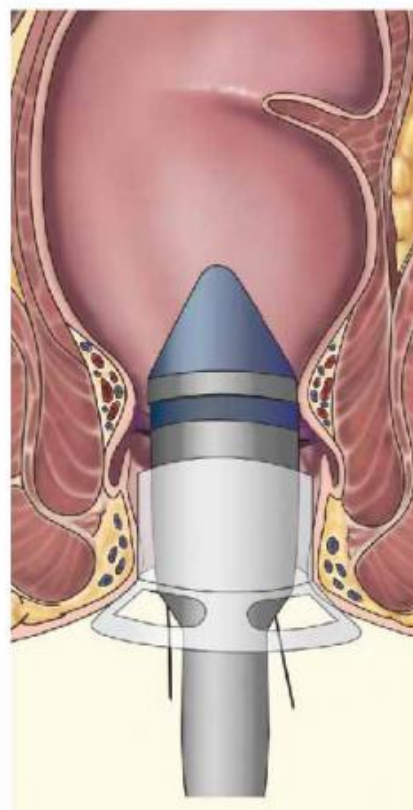
Với phương pháp này, những bác sĩ sẽ dùng một máy khâu, khâu vòng quanh niêm mạc trĩ. Giúp cho các búi trĩ thu nhỏ, không gây đau đớn vì nó làm cho lượng máu lưu thông vào các búi trĩ này bị thuyên giảm. Phương pháp này được các bác sĩ khuyên nên sử dụng cho bệnh nhân trĩ độ 3, bệnh trĩ độ 4.

Ưu điểm:

- Không gây đau đớn.
- Thời gian điều trị ngắn.

Nhược điểm:

- Người bệnh phải chịu lượng chi phí cho phương pháp này khá cao.



5. PHẪU THUẬT CẮT TRĨ BẰNG PHƯƠNG PHÁP HCPT

HCPT là phương pháp dựa vào nguyên tắc “nhiệt nội sinh” để làm đông các mạch máu (thành tĩnh mạch), tạo thành các mô sẹo nhờ sóng điện từ cao tần. Tiếp đó, các bác sĩ sẽ sử dụng dao điện để tiến hành loại bỏ búi trĩ.

Ưu điểm:

- Phương pháp cắt trĩ HCPT không gây đau đớn trong và sau khi phẫu thuật.
- An toàn cho bệnh nhân, không có các biến chứng nguy hiểm.

Nhược điểm:

- Người bệnh phải chịu lượng chi phí cho phương pháp này khá cao.



LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA



*THẦY THUỐC ƯU TÚ
BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG
PHÓ CHỦ TỊCH HỘI HẬU MÔN TRỰC TRÀNG VIỆT NAM*

Phẫu thuật trĩ chỉ nên sử dụng với trĩ độ nặng như độ 4, còn đối với những bệnh nhân bị trĩ độ 3 trở xuống thì có thể không cần dùng đến phương pháp phẫu thuật trĩ để trị bệnh. Và phẫu thuật cắt trĩ chỉ điều trị được phần ngọn, nếu bệnh nhân không có động thái phòng ngừa sẽ rất dễ tái phát sau khi phẫu thuật chỉ 1 thời gian ngắn.

HIỆN TẠI THẢO DƯỢC TRONG ĐIỀU TRỊ TRĨ ĐƯỢC DÙNG RẤT PHỔ BIẾN BỞI TÍNH AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ, KHÔNG NHỮNG LÀM GIẢM TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH TRĨ MÀ CÒN GIÚP CO NHỎ BÚI TRĨ MÀ KHÔNG CẦN CAN THIỆP BẰNG PHƯƠNG PHÁP PHẪU THUẬT. SAU ĐÂY LÀ NHỮNG THẢO DƯỢC ĐƯỢC SỬ DỤNG RỘNG RÃI TRONG ĐIỀU TRỊ TRĨ.

THẢO DƯỢC TRONG ĐIỀU TRỊ TRĩ

Hiện nay việc sử dụng thảo dược trong điều trị bệnh trĩ được ứng dụng rất nhiều bởi tính an toàn, hiệu quả của nó, giúp bệnh nhân giảm bớt được nguy cơ phẫu thuật, tránh được những tai biến xảy ra khi phẫu thuật, vì thế cũng giúp người bệnh tiết kiệm chi phí điều trị hơn.

1. Hesperidin và diosmin

Đây là 2 trong số hơn 4000 flavonoid thực vật, có nguồn gốc chủ yếu từ trái cây họ cam, quýt, chúng được phân lập lần đầu vào năm 1925 và được đưa vào điều trị từ năm 1969 và đến bây giờ trải qua gần 50 năm, Hesperidin và diosmin được biết đến là những thành phần không thể thiếu được trong việc điều trị bệnh trĩ.



Hesperidin và diosmin có tác dụng chống viêm, làm co búi trĩ bằng cách:

- Kéo dài tác dụng co mạch của norepinephrine trên thành mạch, **tăng bền vững thành tĩnh mạch**, tăng cường trương lực thành tĩnh mạch, làm **giảm hiện tượng ứ máu bên trong búi trĩ**.
- Làm giảm các yếu tố gây viêm như prostaglandin E2, F2, thromboxan B2 cũng như các gốc tự do vì thế làm giảm tình trạng sưng viêm.
- Bảo vệ vi tuần hoàn, làm bình thường hóa tính thấm mao mạch, **tăng cường sức bền của mao mạch**.

Nghiên cứu lâm sàng: Sự phối hợp của Hesperidin và diosmin là sự kết hợp kinh điển trong điều trị trĩ. Gần đây nhất là thử nghiệm lâm sàng

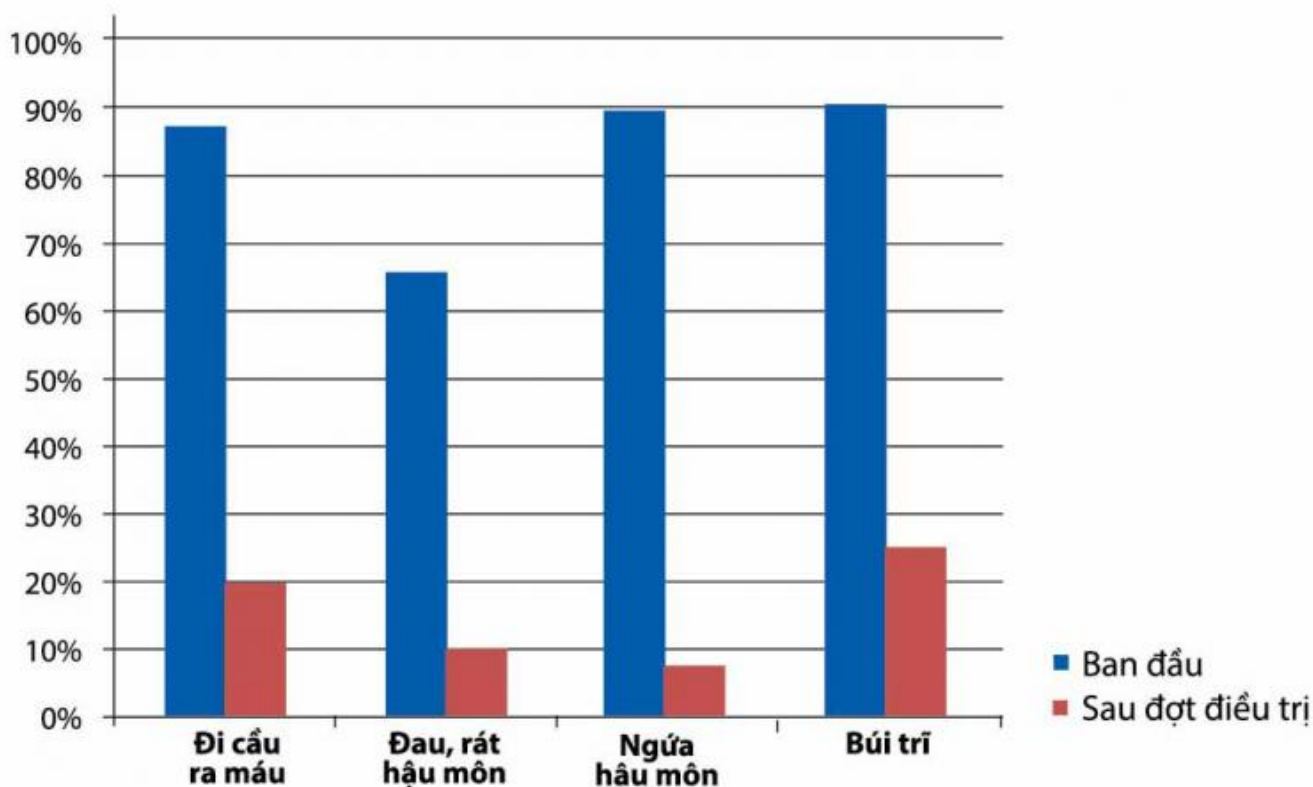
được tiến hành bởi 2 nhà khoa học Anh Ernst và Pittler của trường Y khoa Peninsula, trường Đại học Exeter và Plymouth trên 120 bệnh nhân bị bệnh trĩ năm 2009

Độ tuổi trung bình từ 30-60 tuổi trong đó:

- 87% bệnh nhân có triệu chứng đi cầu ra máu
- 65% bệnh nhân có triệu chứng đau, rát hậu môn
- 89% bệnh nhân có triệu chứng ngứa hậu môn
- 90% bệnh nhân có búi trĩ (độ II hoặc độ III)

Mỗi bệnh nhân được dùng phối hợp 900mg Diosmin và 100mg Hesperidin, ngày 2-3 lần trong vòng từ 4-10 tuần.

Kết quả: Tất cả các triệu chứng đã giảm rõ sau 2 tuần điều trị và trong những tuần tiếp theo, búi trĩ đã co dần lên. Ngoài ra tỉ lệ % bệnh nhân co hoàn toàn búi trĩ tăng lên đáng kể sau khi hết đợt điều trị.



Biểu đồ cho thấy mức độ giảm triệu chứng bệnh trĩ sau 4 tuần điều trị



Một nghiên cứu đối chứng khác được tiến hành trên 200 bệnh nhân độ 3 và 4 đã được phẫu thuật cắt trĩ. 100 bệnh nhân sử dụng giả dược và 100 bệnh nhân còn lại sử dụng 450mg Diosmin và 50mg hesperidin ngày 2-4 lần để đề phòng chảy máu sau phẫu thuật.

Kết quả cho thấy: Nhóm sử dụng Diosmin và hesperidin tới 88% bệnh nhân sau 1 tuần đã giảm triệu chứng còn nhóm dùng giả dược thì tỉ lệ bệnh nhân giảm biến chứng sau 1 tuần chỉ có hơn 50%.

2. Rutin (vitamin P)



Rutin là hợp chất Glycosid thuộc nhóm Flavonoid Aglycon được triết xuất từ hoa Hòe, lúa mạch 3 góc, cây táo, bạch đàn. Rutin có tác dụng **tăng cường sức chịu đựng của mao mạch**, phòng ngừa nguy cơ giòn, vỡ mạch, giúp bảo vệ hệ thống mao mạch. Ở thiếu chất này khiến mao mạch bị yếu, giảm độ đàn hồi, tăng tính thấm mao mạch làm cho hệ thống mao mạch dễ bị giãn, giòn và vỡ.

Bệnh trĩ xảy ra khi hệ tĩnh mạch trực tràng và hậu môn bị suy yếu làm ứ đọng máu tại hệ thống tĩnh mạch hậu môn, lâu ngày dẫn đến sưng viêm. Vì vậy rutin trong nụ hòe không chỉ giúp tăng cường sức khỏe của mao mạch, giúp hệ thống mao mạch bền chắc, dẻo dai mà còn giúp **cầm máu, tiêu búi trĩ**.

3. Hạt Dẻ ngựa

Tới những năm 1800, người Pháp là người đầu tiên dùng chiết xuất hạt dẻ ngựa trong điều trị bệnh trĩ. Tác dụng điều trị bệnh trĩ là do loại hạt này có chứa hoạt chất Aescin, đây là một hoạt chất có vai trò làm **giảm sưng và viêm, bảo vệ mao mạch khỏi bị đứt, vỡ, làm bền thành tĩnh mạch** khi



chúng bị lỏng hay căng phồng do tĩnh mạch bị giãn hoặc dồn khối.

- Trong một nghiên cứu ở Đức, 80 người bị bệnh trĩ đã uống 40mg Aescin chiết xuất từ hạt dẻ ngựa, 3 lần mỗi ngày, trong vòng hai tuần. Kết quả đánh giá lâm sàng cho thấy tình trạng đau, sưng, chảy máu và kích thích búi trĩ đã giảm đáng kể.
- Theo Trung tâm y tế New York, người bệnh trĩ cần 300mg chiết xuất hạt dẻ ngựa, hai lần một ngày. Cứ 300mg chiết xuất hạt dẻ ngựa có chứa khoảng 50mg Aescin.

4. Lý chua đen, hạt nho, vỏ thông

Đây là những thảo mộc chứa hàm lượng rất cao chất chống oxy hóa là anthocyanidin và proanthocyanidin, khả năng chống oxy hóa của chúng gấp 20 lần vitamin E và 50 lần Vitamin C. Vì thế chúng giúp **bảo vệ và làm bền thành mạch**, tăng cường chức năng mao mạch và tĩnh mạch, **giúp các mạch máu đàn hồi tốt hơn** (Rất hiệu quả cho bệnh trĩ vì trĩ là suy giãn tĩnh mạch vùng hậu môn trực tràng).



5. Butcher's broom (cây chổi đậu)

Theo Đại học Washington – Mỹ, Butcher's broom kích hoạt các receptor kích thích giải phóng noradrenaline dẫn tới **tăng trương lực mạch máu và co mạch**. Điều này giúp tuần hoàn máu dễ dàng và giúp làm giảm tụ máu. Butcher's broom còn chứa các flavonoid hỗ trợ tuần hoàn máu và tăng độ bền thành mạch. Suy giãn tĩnh mạch và trĩ là 2 bệnh phổ biến liên quan tới sự mất toàn vẹn mạch máu. Vì vậy bổ sung Butcher's broom giúp cải thiện vi tuần hoàn, lưu lượng mao mạch và tăng cường các mô liên kết. Butcher's broom còn được chứng nhận FDA của Đức là một phương thức hữu ích trong điều trị bệnh trĩ.



6. Ginkgo Biloba (Bạch quả)

Trong lá bạch quả có chứa nhóm hoạt chất terpene lactones (gồm ginkgolides và bilobalides) có tác dụng hoạt huyết, đưa máu và oxy tới các bộ phận của cơ thể, giúp **tăng cường sự đàn hồi, dẻo dai của mạch máu**, góp phần chống lại bệnh trĩ.

Một nghiên cứu lâm sàng trong việc điều trị trĩ cấp tính ở Thái Lan cho thấy ginkgo biloba an toàn trong điều trị, các triệu chứng chảy máu, đau rát, mót rặn và đi tiêu đã được cải thiện đáng kể.



BoniVein⁺

SẢN PHẨM CỦA MỸ LÀ SỰ PHỐI HỢP
HOÀN HẢO CỦA 10 LOẠI THẢO DƯỢC
TRONG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ BỆNH TRỊ



MADE IN USA

Lý chua đen



Hạt nho



Hạt dẻ ngựa

Bạch quả



Hoa hòe



Vỏ thông



Đậu chổi



SẢN PHẨM BONIVEIN⁺ ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI HỆ THỐNG NHÀ MÁY VIVA PHARMACEUTICAL INC - CANADA VÀ NHÀ MÁY J&E INTERNATIONAL CORP - MỸ THUỘC TẬP ĐOÀN ĐA QUỐC GIA VIVA NUTRACEUTICALS - TẬP ĐOÀN SẢN XUẤT DƯỢC PHẨM, THỰC PHẨM CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI



Viva Group được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất khoảng 22.251 m² và tổng diện tích nhà máy 15.850m².

- Tháng 3/2000 Viva Group đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thuốc tốt theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva Group đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva Group lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva Group sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.

Công nghệ microfluidizer có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Pharmaceutical Inc. vươn tầm lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



Ngoài ra, Viva còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

Mỗi ngày nhà máy Viva sản xuất:

40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.

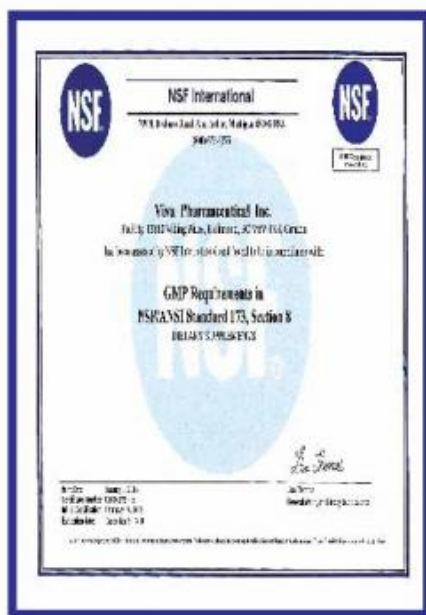
Hàng năm Viva còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn

Cream, vì thế Viva đang là công ty sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.

Web-site: <http://www.vivapharm.com>

NHÀ MÁY VIVA ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

BONIVEIN⁺ ĐÃ ĐEM LẠI TỰ TIN CHO HÀNG TRIỆU BỆNH NHÂN BỊ TRỊ TRÊN KHẮP CẢ NƯỚC



1. Lâm Đồng

Anh Nguyễn Trọng Châu (53 tuổi, ở số 43, kp 43 Botpe, thị trấn Đình Văn, huyện Lâm Hà, tỉnh Lâm Đồng).

"Tôi bị trĩ cách đây 20 năm, nặng lắm, 1 tuần mới đi cầu được 1 lần mà lần nào cũng chảy máu đỏ lòe cả bốn cầu. Búi trĩ to dần và xòe như một bông hoa, đẩy thế nào cũng không co vào được. Năm 2005, trĩ độ 4 nên tôi phải vào viện làm biện pháp tiêm dung dịch vào búi trĩ để làm teo - đó là lần thứ nhất. Lần thứ 2 sau đó 5 năm, tôi lại phải tới bệnh viện 175 ở Sài



Gòn để làm biện pháp thắt vòng búi trĩ vì trĩ độ 4 tái phát. Năm 2018, bệnh tái phát lại, bác sĩ khuyên tôi tiếp tục thực hiện cắt trĩ bằng phương pháp longo nhưng vì chưa đủ điều kiện kinh tế nên tôi chưa làm. Tình cờ lại biết tới BoniVein+ và sử dụng với liều 6 viên mỗi ngày cùng với phương pháp thốt hậu môn khoảng 50-60 lần mỗi ngày. Sau 1 tháng, triệu chứng đau rát, chảy máu, táo bón đã dứt hẳn, búi trĩ đã co nhỏ lại hơn trước. Được 3 tháng, búi trĩ co được 80%, chỉ còn một mẩu bằng hạt đậu không đáng kể nên tôi không cần phẫu thuật nữa. Hiện tại tôi đang dùng BoniVein+ với liều 2 viên để phòng ngừa tái phát".

2. Hà Nội

Cô Đỗ Thị Nội, 61 tuổi, số 27, ngõ 515/13 Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội.

Tôi bị trĩ cách đây gần 40 năm sau khi sinh con xong, nếu người khỏe thì đỡ nhưng người yếu hay mệt búi trĩ sa ra nhiều hơn. Tôi bị triệu chứng đau, rát hậu môn rất khó chịu, đi vệ sinh ra máu, không phải máu lẫn với phân mà đi vệ sinh xong xuôi tia máu mới phun ra phủ lấy phân như gà cắt tiết, còn hậu môn thì rất nhiều búi trĩ, xếp lại xòe như 1 bông hoa.

Tôi uống BoniVein+ với liều 4 viên, sau hơn 1 tháng đi ngoài tôi đã thấy hết triệu chứng đau, rát, chảy máu, càng dùng thì búi trĩ đã xoắn tít lại và co dẫn vào trong hậu môn. Đặc biệt triệu chứng trĩ cắn như kiến cắn kéo từ mạn sườn bên này sang mạn sườn bên kia sau khi dùng BoniVein+ đã hết.



3. Hồ Chí Minh

Chú Mai Văn Sáu, 63 tuổi, số 416 tổ 9, khu 2, đường Bùi Quốc Khánh, P. Chánh Nghĩa, TP. Thủ Dầu 1, Bình Dương.

Tôi bị trĩ từ năm 92, lúc đó chưa có búi trĩ mà chỉ có những triệu chứng sưng đỏ hậu môn, táo bón và đi vệ sinh bị chảy máu. Đến 2,3 năm trở lại đây, bệnh trĩ lại tái phát nặng hơn trước không những đi cầu ra máu, sưng mà búi trĩ cũng to, mọc thành "vành" ở hậu môn, đi xong tôi phải rửa ráy sạch sẽ rồi dùng tay đẩy nó mới lên được. Tôi dùng BoniVein+ với liều 4 viên 1 ngày, sau hơn 1 tháng triệu chứng đi cầu chảy máu và dịch đã hết, sau 2 tháng búi trĩ đã tự co lên được không phải dùng tay đẩy lên nữa. Sau 4 tháng búi trĩ co được tới 90% rồi, hầu như tôi không còn cảm nhận mình bị trĩ nữa.



2. Hà Nội

Cô Đỗ Thị Nội, 61 tuổi, số 27, ngõ 515/13 Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội.

Tôi bị trĩ cách đây gần 40 năm sau khi sinh con xong, nếu người khỏe thì đỡ nhưng người yếu hay mệt búi trĩ sa ra nhiều hơn. Tôi bị triệu chứng đau, rát hậu môn rất khó chịu, đi vệ sinh ra máu, không phải máu lẫn với phân mà đi vệ sinh xong xuôi tia máu mới phun ra phủ lấy phân như gà cắt tiết, còn hậu môn thì rất nhiều búi trĩ, xếp lại xòe như 1 bông hoa.

Tôi uống BoniVein+ với liều 4 viên, sau hơn 1 tháng đi ngoài tôi đã thấy hết triệu chứng đau, rát, chảy máu, càng dùng thì búi trĩ đã xoắn tít lại và co dẫn vào trong hậu môn. Đặc biệt triệu chứng trĩ cắn như kiến cắn kéo từ mạn sườn bên này sang mạn sườn bên kia sau khi dùng BoniVein+ đã hết.



3. Hồ Chí Minh

Chú Mai Văn Sáu, 63 tuổi, số 416 tổ 9, khu 2, đường Bùi Quốc Khánh, P. Chánh Nghĩa, TP. Thủ Dầu 1, Bình Dương.

Tôi bị trĩ từ năm 92, lúc đó chưa có búi trĩ mà chỉ có những triệu chứng sưng đỏ hậu môn, táo bón và đi vệ sinh bị chảy máu. Đến 2,3 năm trở lại đây, bệnh trĩ lại tái phát nặng hơn trước không những đi cầu ra máu, sưng mà búi trĩ cũng to, mọc thành "vành" ở hậu môn, đi xong tôi phải rửa ráy sạch sẽ rồi dùng tay đẩy nó mới lên được. Tôi dùng BoniVein+ với liều 4 viên 1 ngày, sau hơn 1 tháng triệu chứng đi cầu chảy máu và dịch đã hết, sau 2 tháng búi trĩ đã tự co lên được không phải dùng tay đẩy lên nữa. Sau 4 tháng búi trĩ co được tới 90% rồi, hầu như tôi không còn cảm nhận mình bị trĩ nữa.



4. Bắc Ninh

Cô Trần Thị Thập (ở số 54 Lý Thái Tổ, kp Thượng, Đình Bảng, Từ Sơn, Bắc Ninh)

"Tôi bị trĩ từ năm 2012, mỗi lần đi vệ sinh đều đau, rất tới chảy cả nước mắt, có khi chùi giấy vệ sinh thì thấy máu, nhưng có khi máu lại phun thành tia khổ lắm. Nhưng phần vì bận rộn, phần vì ngại ngẩn nên tôi không đi khám, tới khi không chịu được thì tôi mới đi thì lúc đó bệnh trĩ đã là độ 3, búi trĩ sa ra bằng ngón tay, rất vướng víu khó chịu rồi. Tôi có dùng cả thuốc tây bác sĩ kê cả thuốc đông y nhưng bệnh không cải thiện. Đang lúc lo lắng vì có khi phải đi phẫu thuật thì tôi lại biết tới BoniVein⁺ của Mỹ. Thấy sản phẩm an toàn lại nhiều người khen nên tôi mua về dùng, không ngờ cải thiện rất tốt. Sau 2-3 tuần đầu thì tôi đã thấy đi cầu êm hẳn, đau rát, chảy máu, chảy dịch giảm rõ rệt. Tôi tin tưởng dùng đủ liệu trình 3 tháng thì không còn táo bón, đi vệ sinh như người bình thường, búi trĩ đã co hẳn vào hậu môn, không còn nhìn thấy nữa. Hại tại tôi rất khô, sinh hoạt và vận động thoải mái".



5. Gia Lai

Bác Vũ Văn Úy (69 tuổi, ở thôn 3, xã Sơ Ró, huyện Kông Chro, tỉnh Gia Lai)

"Tôi bị trĩ lâu lắm rồi, khổ và bất tiện vô cùng, nhất là khi nắng nóng, hậu môn chảy dịch ướt nhẹp, hờ hám vô cùng. Búi trĩ hay sa ra, cứ mỗi lần mặc quần và đi lại, búi trĩ cọ vào rất khó chịu, đau đớn lắm. Mỗi lần đi cầu như đánh trận, táo bón đến toát cả mồ hôi, phân rắn như đá, nếu cố rặn thì máu sẽ phun như gà cắt tiết. Vì thế nên da dè tôi lúc nào cũng xanh xao, nhợt nhạt. Rất may mắn cho tôi là từ ngày biết tới và sử dụng BoniVein⁺, bệnh trĩ của tôi đã cải thiện rõ rệt. Sau 1-2 tuần đầu, tôi thấy hậu môn bớt đau, bớt tức, đi vệ sinh dễ hơn, máu không còn chảy nhiều như trước nữa. Sau 3 tháng, bệnh giảm tới 90%, tôi đi vệ sinh bình thường, chẳng còn đau rát hay chảy máu gì cả, búi trĩ đã co hẳn vào trong hậu môn, không nhìn thấy nữa. Nhờ BoniVein⁺ mà cuộc sống của tôi bây giờ vô cùng thoải mái rồi."



BỆNH NHÂN HỎI - CHUYÊN GIA TRẢ LỜI



THẦY THUỐC ƯU TÚ
BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG
PHÓ CHỦ TỊCH HỘI HẬU MÔN TRỰC TRÀNG VIỆT NAM

Câu 1: Xin hỏi bác sĩ, có những phương pháp nào giúp kiểm tra là mình đã mắc bệnh trĩ? (Phương Anh, Hà Nội)

Trả lời: Chào chị, để kiểm tra có phải bệnh nhân mắc bệnh trĩ hay không, chúng tôi thường sử dụng một trong những phương pháp sau:

(+) Chẩn đoán bằng mắt: Cho bệnh nhân chọn các tư thế như quỳ gối cúi đầu, chống hông lên, hay nằm nghiêng bên trái hoặc co chân dạng đùi nâng cao chân. Vạch hậu môn ra, dùng ngón tay cái ấn nhẹ hai bên hậu môn, quan sát tỉ mỉ. Nếu là trĩ ngoại có thể thấy trĩ hay mảng da sa xuống ở rìa hậu môn.

(+) Dùng ngón tay sờ trực tràng: Trĩ nội ở độ nhẹ khó sờ thấy. Khi trĩ nội khá lớn, có thể nằm trên vùng lược, mới có thể sờ thấy các nếp dọc ngang và đầu mấu trĩ sa xuống. Loại trĩ ngoại do tắc mạch máu có thể sờ thấy chỗ tắc mạch cứng có hình ôvan và bệnh nhân cảm thấy đau khi bị ấn. Chẩn đoán bằng cách

dùng ngón tay sờ trực tràng còn có một ý nghĩa lâm sàng quan trọng, là loại trừ được trường hợp u bướu ở đầu dưới trực tràng như ung thư u thịt treo.

(+) Kiểm tra hậu môn bằng phương pháp soi: Là phương pháp chủ yếu để kiểm tra trĩ nội, có thể nhìn rõ vị trí, hình thái, độ lớn của trĩ nội. Đồng thời còn có thể giám định, phân biệt được với u bướu ở đầu dưới trực tràng và viêm kết tràng mạn tính.

(+) Kiểm tra bằng máy hút: Đối với những người trĩ bị lòi ra hình thành ở giữa và cuối trực tràng, có thể dùng máy hút hút trĩ ra ngoài cửa hậu môn để quan sát, trong chữa rị cũng có thể dùng máy hút để hút trĩ ra ngoài hậu môn, tiện cho các thao tác chữa bệnh.

Câu 2: Tôi đang mang bầu tới tháng thứ 8, đồng thời cũng bị trĩ. Tôi đang băn khoăn không biết mình nên sinh thường hay sinh mổ, xin bác sĩ cho ý kiến? (Minh Trang, HCM)

Trả lời: Chào chị!

Phụ nữ mang thai sinh mổ hay sinh thường sẽ phụ thuộc vào mức độ của bệnh trĩ đã phát triển đến giai đoạn nào? Đối với những trường hợp bị bệnh trĩ giai đoạn đầu thì có thể đẻ thường, nhưng đẻ thường có thể ít nhiều gây ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày của mẹ đẻ, vì khi sinh thường, búi trĩ chắc chắn sẽ lòi ra ngoài dài hơn hoặc vùng bị trĩ sẽ tổn thương nặng hơn. Do đó, thai phụ bị bệnh trĩ sau khi sinh thường bị đau mỗi khi đi đại tiện.

Đối với những bà bầu bị bệnh trĩ ở giai đoạn nặng, có các triệu chứng như búi trĩ sa ra ngoài, táo bón, có thể có hiện tượng chảy máu búi trĩ, ngứa hậu môn và thai đã nhiều tuần tuổi thì cách tốt nhất là nên sinh mổ. Vì thế khi thăm khám cho bà bầu khi bị trĩ nặng, chúng tôi thường khuyên họ không nên sinh thường, vì khi sinh phải rặn nhiều, dẫn sức đẻ rặn, điều này sẽ làm cho búi trĩ tụt xuống làm cho bệnh ngày càng nặng thêm và rất nguy hiểm cho thai phụ.

Chúc chị mẹ tròn con vuông!

Câu 3: Tôi chưa có búi trĩ, mới có những triệu chứng như đau, rát, ngứa thì thoáng đi vệ sinh bị chảy máu. Tôi dùng BoniVein+ liều 4 viên 1 ngày được 2 hộp thấy đi vệ sinh dễ dàng hẳn, không còn đau rát, chảy máu gì nữa. Tôi có nên dùng BoniVein+ nữa không? (Quyên, Hà Nam)

Trả lời: Chào chị!

Chị dùng BoniVein+ như thế đáp ứng rất tốt. Bây giờ khi tình trạng đã cải thiện rõ chị có thể ngưng, nhưng bệnh trĩ rất dễ tái phát vì thế chị nên lưu ý chế độ ăn uống và sinh hoạt cho hợp lý, ví dụ như uống nhiều nước, ăn nhiều rau xanh hoa quả, hạn chế sử dụng rượu bia, những chất kích thích, đồ gia vị cay nóng, thức ăn nhiều dầu mỡ, nhiều đường là được.

Đồng thời chị nên thường xuyên dùng nhắc lại BoniVein+ với liều 2 viên 1 ngày thành từng đợt (mỗi đợt khoảng 2-3 tháng) sẽ giúp phòng ngừa bệnh trĩ tái phát.

Câu 4: Tôi nghe nói người thường xuyên táo bón mới bị trĩ, còn tôi chưa từng bị táo bón mà ngược lại thường xuyên đi đại tiện phân lỏng (tiêu chảy) mà vẫn bị trĩ được. Xin bác sĩ giải thích nguyên nhân giúp tôi được không? (Đặng, 50 tuổi, Hải Phòng)

Trả lời: Chào anh! Không chỉ táo bón mới là nguyên nhân gây bệnh trĩ mà cả tiêu chảy cũng gây ra bệnh trĩ. Bởi 2 nguyên nhân sau:

Một là tiêu chảy làm áp lực ở bụng tăng cao, khiến trực tràng hậu môn bị sung huyết, tĩnh mạch trực tràng bị gập phình, co vòng ở hậu môn bị nhào ra, hơn nữa số lần đi đại tiện tăng nhiều, thời gian kéo dài; có thể làm niêm mạc trực tràng tách khỏi tầng cơ, từ đó dễ gây ra trĩ. Hai là tiêu chảy lâu ngày, trực tràng sẽ bị viêm, ảnh hưởng đến hốc hậu môn và gây ra viêm hậu môn, lây nhiễm tuyến hậu môn và viêm phần rìa trực tràng hậu môn và từ đó gây ra sưng tấy làm mủ,... có thể dẫn đến các mô xung quanh phía dưới trực tràng bị viêm,

chùm tĩnh mạch trĩ phát sinh viêm xung quanh tĩnh mạch, viêm tĩnh mạch, dẫn đến vách trong của mạch máu bị yếu đi, kéo theo mạch máu bị giãn, sưng huyết, từ đó gây ra hoặc làm bệnh trĩ nặng lên.

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra tiêu chảy, nhưng hay gặp nhất là do bệnh viêm đường tiêu hóa, đặc biệt là viêm kết tràng gây ra tiêu chảy mãn tính. Vì vậy, vấn đề then chốt để phòng chống tiêu chảy là phòng chống lây nhiễm đường tiêu hóa, phòng chống lây nhiễm đường ruột và trước tiên phải chú ý vệ sinh ăn uống.

Câu 5: Tôi bị trĩ nội độ 3, rất khó chịu. Tôi dùng BoniVein⁺ bao lâu thì có tác dụng? (Châu Anh, Nghệ an)

Trả lời: Chào chị!

Chị không nói rõ trĩ độ 3 ngoài búi trĩ chị còn những triệu chứng nào nữa không như đau, rát, ngứa hoặc chảy máu khi đi vệ sinh?

Còn nếu là trĩ nội độ 3 cũng là độ nặng tức là búi trĩ đấy khi sa ra ngoài chị phải can thiệp bằng tay mới lên được. Vì thế thời gian có tác dụng sẽ không thể nhanh được. Với trĩ độ nặng như thế này chị nên dùng BoniVein⁺ với liều cao là 6 viên 1 ngày chia 2-3 lần, sau khoảng 2,3 tuần những triệu chứng (nếu chị còn bị) như đau, rát, chảy máu... sẽ giảm rõ ràng. Càng dùng đều đặn, búi trĩ sẽ càng co dẫn lại và thụt vào trong hậu môn, thông thường sau khoảng 2-3 tháng sẽ thấy được tác dụng này của BoniVein⁺

Nhưng chị cũng lưu ý để đẩy nhanh thời gian có tác dụng, chị nên kết hợp dùng theo cả chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý dành cho người bệnh trĩ.

Chúc chị mau lành bệnh!

Câu 6: Tôi bị trĩ đã 5 năm, đã từng đi phẫu thuật 1 lần nhưng sau đó lại tái phát lại như cũ. Bây giờ tôi mới đi khám bị trĩ nội độ 2, tôi không dám nghĩ tới việc bị phẫu thuật nữa nên muốn dùng BoniVein⁺ có được hay không? (Thiệp, Hải Dương)

Trả lời: Chào anh!

Việc phẫu thuật cắt búi trĩ đơn giản chỉ cắt được phần tĩnh mạch bị sa giãn ra bên ngoài thôi, chứ không điều trị tận gốc nguyên nhân gây ra bệnh trĩ. Vì thế nên 1 thời gian anh phẫu thuật cắt trĩ rồi mà vẫn bị tái phát trở lại.

Khi anh dùng BoniVein⁺ để trị trĩ với liều tấn công ban đầu là 6 viên mỗi ngày. BoniVein⁺ sẽ giúp làm bền vững thành và van tĩnh mạch, tăng tính đàn hồi và trương lực của thành tĩnh mạch. Vì thế khi anh dùng BoniVein⁺ 1 thời gian thì tĩnh mạch sẽ dần co lại trạng thái như ban đầu, tức là máu thịt ở hậu môn của bạn sẽ dần co lại và thụt hẳn vào trong hậu môn. BoniVein⁺ sẽ làm mất búi trĩ mà không cần phải phẫu thuật.

Thời gian dùng BoniVein⁺ điều trị trĩ dài ngắn khác nhau phụ thuộc vào mức độ bệnh của anh nặng hay nhẹ. Thông thường để thấy tác dụng anh phải dùng BoniVein ít nhất là 2,3 tháng trở lên. Đồng thời BoniVein⁺ sẽ làm giảm những triệu chứng của bệnh trĩ như đau, rát, ngứa hoặc chảy máu hậu môn...sau khoảng 2-3 tuần sử dụng.

Anh nên lưu ý bệnh trĩ có khả năng sẽ tái phát rất cao nếu như anh không chủ động phòng ngừa. Vì thế anh nên có chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý và sử dụng BoniVein⁺ với liều 2 viên mỗi ngày thành từng đợt để tránh bệnh trĩ tái phát.

Chúc anh khỏe mạnh.

Câu 7. Chào bác sĩ!

Hậu môn của cháu có cục thịt thừa lòi ra ngoài to bằng hạt đỗ đen, theo cháu tìm hiểu thì cháu bị trĩ ngoại. Vậy cháu xin hỏi bác sĩ là trường hợp của cháu lên chữa trị bằng cách nào thì nhanh khỏi ạ. Cảm ơn bác sĩ!

Trả lời: Chào cháu!

Trường hợp của cháu, những thông tin cháu đưa ra khá ít. Ngoài triệu chứng có cục thịt thừa lòi ra ngoài ở hậu môn, không biết cháu có triệu chứng bất thường khác như đại tiện khó, đau, ngứa hậu môn không. Tuy nhiên, cục thịt

Trả lời: Chào anh!

Việc phẫu thuật cắt búi trĩ đơn giản chỉ cắt được phần tĩnh mạch bị sa giãn ra bên ngoài thôi, chứ không điều trị tận gốc nguyên nhân gây ra bệnh trĩ. Vì thế nên 1 thời gian anh phẫu thuật cắt trĩ rồi mà vẫn bị tái phát trở lại.

Khi anh dùng BoniVein⁺ để trị trĩ với liều tấn công ban đầu là 6 viên mỗi ngày. BoniVein⁺ sẽ giúp làm bền vững thành và van tĩnh mạch, tăng tính đàn hồi và trương lực của thành tĩnh mạch. Vì thế khi anh dùng BoniVein⁺ 1 thời gian thì tĩnh mạch sẽ dần co lại trạng thái như ban đầu, tức là máu thịt ở hậu môn của bạn sẽ dần co lại và thụt hẳn vào trong hậu môn. BoniVein⁺ sẽ làm mất búi trĩ mà không cần phải phẫu thuật.

Thời gian dùng BoniVein⁺ điều trị trĩ dài ngắn khác nhau phụ thuộc vào mức độ bệnh của anh nặng hay nhẹ. Thông thường để thấy tác dụng anh phải dùng BoniVein ít nhất là 2,3 tháng trở lên. Đồng thời BoniVein⁺ sẽ làm giảm những triệu chứng của bệnh trĩ như đau, rát, ngứa hoặc chảy máu hậu môn...sau khoảng 2-3 tuần sử dụng.

Anh nên lưu ý bệnh trĩ có khả năng sẽ tái phát rất cao nếu như anh không chủ động phòng ngừa. Vì thế anh nên có chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý và sử dụng BoniVein⁺ với liều 2 viên mỗi ngày thành từng đợt để tránh bệnh trĩ tái phát.

Chúc anh khỏe mạnh.

Câu 7. Chào bác sĩ!

Hậu môn của cháu có cục thịt thừa lòi ra ngoài to bằng hạt đỗ đen, theo cháu tìm hiểu thì cháu bị trĩ ngoại. Vậy cháu xin hỏi bác sĩ là trường hợp của cháu lên chữa trị bằng cách nào thì nhanh khỏi ạ. Cảm ơn bác sĩ!

Trả lời: Chào cháu!

Trường hợp của cháu, những thông tin cháu đưa ra khá ít. Ngoài triệu chứng có cục thịt thừa lòi ra ngoài ở hậu môn, không biết cháu có triệu chứng bất thường khác như đại tiện khó, đau, ngứa hậu môn không. Tuy nhiên, cục thịt

thừa lòi ra ngoài là triệu chứng điển hình của trĩ ngoại. Cháu cần đi khám xem nếu đúng là bị trĩ ngoại thì đã ở mức độ nào, như vậy các bác sĩ mới có hướng chữa trị phù hợp cho cháu. Bên cạnh đó, việc thực hiện vệ sinh, sinh hoạt đúng cách ở nhà cũng góp phần cải thiện bệnh.

Cháu cần lưu ý một số điểm sau:

- Sau khi đại tiện xong, làm sạch hậu môn nhẹ nhàng với giấy vệ sinh mềm, ấm bằng nước và chất tẩy rửa.
- Tắm ngồi trong bồn tắm nước ấm 15 phút, thực hiện nhiều lần trong ngày nhất là sau khi đi cầu.
- Chườm đá khoảng 10 phút, nhiều lần mỗi ngày. Sau đó đặt một miếng gạc ấm lên vùng hậu môn. Làm việc này trong khoảng 10 đến 20 phút.
- Sử dụng khăn ẩm và ấm nhiều lần trong ngày lên vùng hậu môn.
- Nghỉ ngơi trên giường khoảng 1 ngày hoặc nhiều hơn. Điều này giúp giảm áp lực cho các tĩnh mạch bị viêm.
- Nên mặc quần lót bằng vải cotton để tránh môi trường ẩm ướt có thể làm trầm trọng thêm bệnh trĩ. Ngoài ra, mặc quần rộng và thoải mái để tránh áp lực lên búi trĩ.
- Tránh nâng vật nặng.
- Không ngồi hoặc đứng trong thời gian dài do điều này có thể kích thích căn bệnh. Tuy nhiên, nếu bắt buộc phải ngồi thì hãy ngồi trên ghế đệm.

Chúc cháu mạnh khỏe!

Câu 8: Cho tôi hỏi BoniVein⁺ vừa trị cả trĩ và suy giãn tĩnh mạch chân à? Tôi bị cả 2 bệnh thì dùng thế nào? (Hải đăng, bình phước)

Trả lời: Chào anh!

Bệnh trĩ chính là suy giãn tĩnh mạch vùng hậu môn trực tràng vì thế BoniVein⁺ tác động lên tĩnh mạch toàn cơ thể nên sẽ trị được cả 2 bệnh là suy giãn tĩnh mạch chân và trĩ. Anh dùng BoniVein⁺ liều tấn công là 6 viên 1 ngày

chia 2 -3 lần, thông thường những triệu chứng của bệnh trĩ như đau, rát, ngứa, chảy máu... hoặc triệu chứng của bệnh suy giãn tĩnh mạch như nặng, sưng phù, nhức mỏi... sẽ giảm sau 2-3 tuần sử dụng. Còn búi trĩ sa ra hoặc tĩnh mạch nổi lên sẽ co nhỏ lại sau khoảng 2-3 tháng.

Anh cũng nên lưu ý cả chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý để bệnh nhanh chóng đẩy lui. Chúc anh mau khỏi bệnh.

Câu 9: Bệnh trĩ có thể tự điều trị được ở nhà hay không? Tôi có biết thông tin về sản phẩm BoniVein⁺, vậy tôi có thể tự điều trị bệnh trĩ ở nhà với BoniVein⁺ được hay không? (Định, Bình Thuận)

Trả lời: Chào anh!

Đầu tiên anh phải cần biết chính xác mình có phải bị trĩ hay không bởi biểu hiện của bệnh trĩ rất dễ lẫn với những bệnh hậu môn, trực tràng khác.

Bệnh trĩ có thể tự điều trị tại nhà với trĩ độ 1, 2, 3 còn trĩ độ 4 là trĩ độ nặng, búi trĩ sa ra không còn độ đàn hồi để có thể co lại được, chỉ có thể can thiệp bằng phẫu thuật mới có thể giúp bệnh đẩy lui được.

Khi anh bị trĩ từ độ 1 tới độ 3 hoàn toàn có thể sử dụng BoniVein⁺ để chữa trĩ tại nhà. Để nhanh đẩy lui bệnh anh có thể sử dụng BoniVein⁺ với liều 6 viên 1 ngày chia 2-3 lần, triệu chứng của người bệnh trĩ như đau, rát, ngứa, chảy máu sẽ thuyên giảm sau khoảng 2-3 tuần sử dụng, và sau khoảng 2-3 tháng búi trĩ sẽ co dần lại.

Với trĩ độ 4, anh có thể sử dụng những thủ thuật để cắt búi trĩ tại bệnh viện và sau đó sử dụng BoniVein⁺ để phòng bệnh tái phát.

Anh lưu ý để bệnh trĩ nhanh chóng đẩy lui và không tái phát, anh nên hỗ trợ thêm bằng chế độ ăn uống và sinh hoạt hàng ngày như: Bổ sung chất xơ, rau, củ, quả, sử dụng lá diếp cá, đu đủ xanh,... uống nhiều nước, tập luyện thể thao, tập thói quen đại tiện đúng giờ.

chia 2 -3 lần, thông thường những triệu chứng của bệnh trĩ như đau, rát, ngứa, chảy máu... hoặc triệu chứng của bệnh suy giãn tĩnh mạch như nặng, sưng phù, nhức mỏi... sẽ giảm sau 2-3 tuần sử dụng. Còn búi trĩ sa ra hoặc tĩnh mạch nổi lên sẽ co nhỏ lại sau khoảng 2-3 tháng.

Anh cũng nên lưu ý cả chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý để bệnh nhanh chóng đẩy lui. Chúc anh mau khỏi bệnh.

Câu 9: Bệnh trĩ có thể tự điều trị được ở nhà hay không? Tôi có biết thông tin về sản phẩm BoniVein⁺, vậy tôi có thể tự điều trị bệnh trĩ ở nhà với BoniVein⁺ được hay không? (Định, Bình Thuận)

Trả lời: Chào anh!

Đầu tiên anh phải cần biết chính xác mình có phải bị trĩ hay không bởi biểu hiện của bệnh trĩ rất dễ lẫn với những bệnh hậu môn, trực tràng khác.

Bệnh trĩ có thể tự điều trị tại nhà với trĩ độ 1, 2, 3 còn trĩ độ 4 là trĩ độ nặng, búi trĩ sa ra không còn độ đàn hồi để có thể co lại được, chỉ có thể can thiệp bằng phẫu thuật mới có thể giúp bệnh đẩy lui được.

Khi anh bị trĩ từ độ 1 tới độ 3 hoàn toàn có thể sử dụng BoniVein⁺ để chữa trĩ tại nhà. Để nhanh đẩy lui bệnh anh có thể sử dụng BoniVein⁺ với liều 6 viên 1 ngày chia 2-3 lần, triệu chứng của người bệnh trĩ như đau, rát, ngứa, chảy máu sẽ thuyên giảm sau khoảng 2-3 tuần sử dụng, và sau khoảng 2-3 tháng búi trĩ sẽ co dần lại.

Với trĩ độ 4, anh có thể sử dụng những thủ thuật để cắt búi trĩ tại bệnh viện và sau đó sử dụng BoniVein⁺ để phòng bệnh tái phát.

Anh lưu ý để bệnh trĩ nhanh chóng đẩy lui và không tái phát, anh nên hỗ trợ thêm bằng chế độ ăn uống và sinh hoạt hàng ngày như: Bổ sung chất xơ, rau, củ, quả, sử dụng lá diếp cá, đu đủ xanh,... uống nhiều nước, tập luyện thể thao, tập thói quen đại tiện đúng giờ.

Câu 10: Chào bác sĩ, cháu có tìm hiểu trên mạng và thấy có nhiều bài báo viết về lá diếp cá (giáp cá) có tác dụng chữa bệnh trĩ. Cháu muốn hỏi là nó có thực sự hiệu quả và hiệu quả với tất cả trường hợp hay chỉ một số trường hợp nhất định và nếu dùng thì nên dùng như thế? Cháu xin cảm ơn ạ.

Trả lời: Chào cháu!

Trong lá diếp cá có các thành phần hợp chất hóa học như Flavonoid, Alkaloid có tác dụng làm bền chắc thành mạch và chống viêm, qua đó có tác dụng trên bệnh trĩ. Sử dụng lá diếp cá bằng hình thức rau ăn hàng ngày hoặc xay, giã nát lấy nước cốt uống liều lượng vào khoảng 100 - 150g hàng ngày.

Tuy nhiên cháu lưu ý, lá dớp cá chỉ có tác dụng với trường hợp trĩ độ nhẹ như độ 1, hoặc những người có triệu chứng táo bón dẫn đến nguy cơ bị trĩ, chứ những trường hợp trĩ độ nặng hơn từ độ 2 trở lên thì dùng riêng lá dớp cá điều trị hiệu quả sẽ rất kém.

Với trĩ độ 2 trở lên cháu có thể sử dụng BoniVein⁺ với liều 6 viên 1 ngày để làm giảm triệu chứng của trĩ và co búi trĩ, đồng thời có thể dùng thêm lá dớp cá bổ sung để bệnh nhanh chóng được đẩy lui.

Câu 10: Chào bác sĩ, cháu có tìm hiểu trên mạng và thấy có nhiều bài báo viết về lá diếp cá (giáp cá) có tác dụng chữa bệnh trĩ. Cháu muốn hỏi là nó có thực sự hiệu quả và hiệu quả với tất cả trường hợp hay chỉ một số trường hợp nhất định và nếu dùng thì nên dùng như thế? Cháu xin cảm ơn ạ.

Trả lời: Chào cháu!

Trong lá diếp cá có các thành phần hợp chất hóa học như Flavonoid, Alkaloid có tác dụng làm bền chắc thành mạch và chống viêm, qua đó có tác dụng trên bệnh trĩ. Sử dụng lá diếp cá bằng hình thức rau ăn hàng ngày hoặc xay, giã nát lấy nước cốt uống liều lượng vào khoảng 100 - 150g hàng ngày.

Tuy nhiên cháu lưu ý, lá dớp cá chỉ có tác dụng với trường hợp trĩ độ nhẹ như độ 1, hoặc những người có triệu chứng táo bón dẫn đến nguy cơ bị trĩ, chứ những trường hợp trĩ độ nặng hơn từ độ 2 trở lên thì dùng riêng lá dớp cá điều trị hiệu quả sẽ rất kém.

Với trĩ độ 2 trở lên cháu có thể sử dụng BoniVein⁺ với liều 6 viên 1 ngày để làm giảm triệu chứng của trĩ và co búi trĩ, đồng thời có thể dùng thêm lá dớp cá bổ sung để bệnh nhanh chóng được đẩy lui.

TƯ THẾ YOGA ĐƠN GIẢN CHO NGƯỜI BỆNH TRĨ

TƯ THẾ ĐỨNG TRÊN VAI - cây nến

Thực hiện

- Nằm ngửa, bằng một cử động nâng chân, mông và lưng lên, trụ bằng vai. Chống tay sau lưng.
 - Khép hai khuỷu tay lại, chống tay gần bả vai. Ép khuỷu tay xuống sàn và ép mạnh tay vào lưng để giữ cho thân và chân thẳng. Trọng lượng cơ thể dồn vào vai và cánh tay trên, không phải đầu và cổ.
 - Giữ chặt chân. Giơ hai chân lên, duỗi thẳng, mũi bàn chân hướng thẳng lên trời. Chú ý đến cổ. Không ép cổ xuống sàn, giữ chặt cổ và cảm nhận sự căng cơ cổ nhẹ. Ép cằm vào xương ức. Nếu thấy đau hay căng cổ thì không thực hiện tư thế nữa.
 - Hít thở sâu và giữ tư thế trong từ 30 đến 60 giây.
 - Để trở ra, gập chân, hạ tay xuống sàn, lòng bàn tay úp xuống. Từ từ hạ lưng xuống, đầu không nhúc nhích. Hạ chân xuống.
- Với sự lưu thông máu từ chân xuống đến đầu rồi quay trở lại, bạn có thể thấy rằng bất kỳ cục máu đông nào ở hậu môn đang khiến bạn vô cùng đau đớn sẽ được giải phóng sau thời gian tập luyện nhờ động tác yoga này.



TƯ THẾ CON CÁ

Thực hiện:

- Nằm ngửa với 2 cánh tay được đặt buông xuôi với cơ thể
- Sau đó hít sâu, nâng cao ngực và ngửa cổ chống chỉ đầu xuống dưới thềm (giữ tư thế thở tự do)
- Lưu ý 2 chân duỗi thật thẳng, nâng cao ngực tới mức tối đa. Có thể sử dụng tay để hỗ trợ bằng cách tỳ 2 cẳng tay xuống dưới thềm, đặt bàn tay xuống dưới mông của bạn
- Giữ tư thế này trong vòng 30-60 giây, lặp lại 4 lần.

Tư thế này rất có lợi vì có thể giải quyết các tình trạng tắc nghẽn mạch trong cơ thể, đặc biệt là triệu chứng tắc mạch trong bệnh trĩ.



ĐỘNG TÁC XẢ HƠI

Tư thế yoga này có hiệu quả đặc biệt trong việc giải quyết các vấn đề về tắc nghẽn bạch huyết và tĩnh mạch máu, ngăn ngừa bệnh trĩ. Bằng cách kích thích tuyến tụy và các cơ quan bụng, tư thế xả hơi có thể phòng chống táo bón và khắc phục những vấn đề dai dẳng của bệnh trĩ.

- B1: Nằm ngửa trên thềm, hai tay buông thẳng, hai chân khép.
- B2: Gập đầu gối bên trái vuông góc với thân.
- B3: Hai tay ôm đầu gối, co đầu gối lên sát ngực đồng thời nâng đầu chạm vào chân.
- B4: Hạ đầu xuống.
- B5: Buông tay ra trở về tư thế ban đầu.

Tiếp tục thực hiện với bên phải, mỗi bên 5 lần.

Thực hiện thường xuyên và đều đặn 3 tư thế này, bạn sẽ thấy dần thoát khỏi tình trạng đau đớn, khó chịu do bệnh trĩ gây ra. Bên cạnh việc dùng thuốc, yoga cũng là một trong những phương pháp chữa bệnh trĩ hiệu quả và an toàn.



ĐỘNG TÁC CÁI CUNG

Thực hiện:

- Nằm sấp, hai tay duỗi dọc theo cơ thể.
- Từ từ gập 2 đầu gối. 2 tay đưa về phía sau, kéo lấy cổ chân đồng thời hít vào, ngực nâng lên khỏi mặt đất. Mặt hướng về phía trước, thư giãn cơ mặt.
- Giữ tư thế ổn định, chú ý vào hơi thở của mình. Hai tay giữ chặt lấy cổ chân sẽ kéo ngực lên, tạo thế thẳng bằng, toàn cơ thể uốn cong và căng như cây cung. Tiếp tục hít thở sâu trong khi thư giãn với tư thế này.
- Giữ như vậy trong 15, 20 giây, bạn thở ra, nhẹ nhàng thả tay, đưa chân và ngực xuống đất, giải phóng cổ chân và thư giãn.



ĐỘNG TÁC CON MÈO

Thực hiện:

- Ngồi ở tư thế quỳ, đặt hai tay xuống sàn, lòng bàn tay song song với nhau, khoảng cách rộng bằng vai
- Từ từ nhấc lưng và mông lên, hai cánh tay song song với hai chân, vuông góc với mặt sàn. Đầu thẳng, mắt nhìn xuống sàn
- Hít vào, giữ toàn thân thẳng, đẩy bụng xuống dưới sàn
- Thở ra, nâng bụng và cột sống lên phía trên trần nhà. Đầu cúi xuống
- Lặp đi lặp lại từ 10 đến 20 lần.



TƯ THẾ TRỒNG CÂY CHUỐI

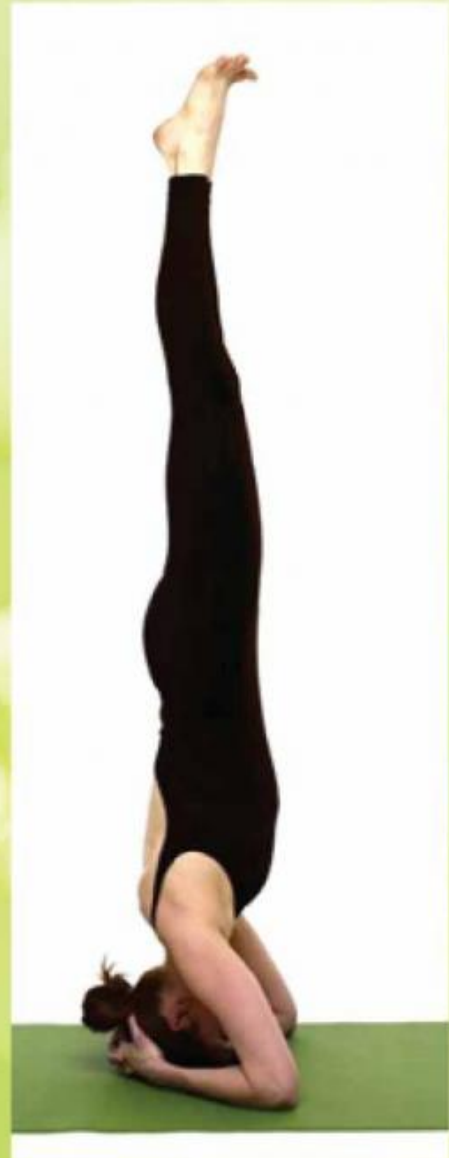
Thực hiện:

+ Khởi đầu với tư thế đĩa bé, bạn quỳ xuống, đặt bàn tay này lên khuỷu tay kia ở trước ngực. Tiếp theo, bạn đặt cùi chỏ xuống sàn, đan 2 bàn tay vào nhau tạo thành hình tam giác. Kế đó, bạn đặt đỉnh đầu xuống sàn, vòng tay qua đầu và từ từ duỗi thẳng đầu gối, nâng mông lên cao. Lúc bấy giờ, cơ thể sẽ thành hình chữ V ngược.

+ Bước vào giai đoạn quan trọng, giữ đầu gối và lưng thẳng, di chuyển chân về gần phía đầu, dồn trọng lượng lên phần đầu cùng phần tay, giữ nguyên ít nhất 30 giây.

+ Chuyển sang bước khác, từ từ nhấc chân lên khỏi mặt đất thật cẩn thận, vừa nhấc vừa co đầu gối lại về phía ngực và dần dần duỗi thẳng chân với mũi bàn chân hướng lên trời, cố gắng giữ tư thế Sirsasana từ 10 đến 15 phút (lần đầu chừng vài giây rồi tăng dần dần lên là được).

+ Cuối cùng, thực hiện các bước ở trên theo thứ tự ngược lại trong vòng 3 đến 5 nhịp thở.





Dược sĩ tư vấn

18001044 - 0984.464.844

0243.760.6666

(giờ hành chính)

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội

ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024

Website: nxbthanhnien.vn

Email: info@nxbthanhnien.vn

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số đăng ký KHXB: 3495-2017/CXBIPH/ 49-157/TN

theo QĐXB số 940/QĐ-NXBTN

BoniVein⁺



- ✓ **Giúp phòng ngừa BỆNH TRĨ**
- ✓ **Giảm các triệu chứng và giảm biến chứng của bệnh trĩ**
- ✓ **Giúp tăng sức BỀN TĨNH MẠCH, giảm phồng tĩnh mạch**
- ✓ **Giảm đau chân, nặng chân, tê bì chân, sưng phù chân**



Made
in USA

Xuất xứ: Công ty J&E International Corp

Địa chỉ: 1365 Stonegate Way Ferndale, WA, 98248 - 7824

Nhà phân phối: CÔNG TY TNHH TM BOTANIA

Địa chỉ: 204H Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội

Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.760.6666