

CẨM NANG

Bệnh Đại Tràng

CÁC BỆNH LÝ Ở ĐẠI TRÀNG

BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN TÍNH

BỆNH ĐẠI TRÀNG CO THẮT
(HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH)
NHỮNG SAI LẦM TRONG
ĐIỀU TRỊ & CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG



NXB Thanh Niên

MỤC LỤC

I. Tìm hiểu về đại tràng	3
II. Các bệnh lý ở đại tràng	3
A. Bệnh viêm đại tràng mãn tính	4
B. Bệnh đại tràng co thắt (Hội chứng ruột kích thích)	7
III. Triệu chứng của bệnh đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích) và viêm đại tràng mãn tính	9
IV. Những biến chứng khôn lường của bệnh viêm đại tràng mạn tính	10
V. Những lưu ý trong chế độ ăn uống, sinh hoạt bệnh nhân viêm đại tràng mạn tính và đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích)	11
VI. Lời khuyên của chuyên gia	14
VII. Sản phẩm BoniBaio	19
VIII. Câu lạc bộ bệnh nhân đại tràng.....	23
IX. Hỏi đáp cùng chuyên gia	28
X. Những sai lầm trong điều trị và chế độ ăn uống khiến bệnh lý đại tràng nặng hơn	41
XI. Yoga cho bệnh nhân đại tràng	43



Chịu trách nhiệm nội dung:

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**

I. TÌM HIỂU VỀ ĐẠI TRÀNG

1. ĐẠI TRÀNG LÀ GÌ?

Đại tràng hay còn gọi là ruột già - là một trong những bộ phận tiêu hóa của cơ thể. Ở đường tiêu hóa, đại tràng là đoạn áp cuối nối liền với ống hậu môn để đưa phân ra ngoài. Đại tràng sẽ đạt đến kích thước tối đa khoảng 1,5m ở người trưởng thành.



2. VAI TRÒ CỦA ĐẠI TRÀNG

Trong cơ thể người, đại tràng giữ những chức năng chính sau:

- Tiêu hóa hết các chất dinh dưỡng có còn sót lại trong thức ăn mà chưa được tiêu hóa hết tại ruột non.
- Tạo môi trường kiềm để phân hủy hết những thành phần không thể tiêu hóa bởi môi trường axit trong dạ dày và ruột non
- Phân hủy các chất cặn bã thành phân và hút nước để phân cô đặc lại tạo thành khuôn rồi thải ra khỏi cơ thể.

II. CÁC BỆNH LÝ Ở ĐẠI TRÀNG

Ở đại tràng thường gặp các bệnh lý như viêm đại tràng mạn tính, phình đại tràng bẩm sinh, đại tràng co thắt, polip đại tràng... Tuy nhiên 2 bệnh lý phổ biến hơn cả và có tới 90% bệnh nhân mắc đó là viêm đại tràng mạn tính và đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích).

Bệnh viêm đại tràng mãn tính là bệnh lý viêm mãn tính ở đại tràng. Bệnh thường tái phát ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe và gây trở ngại cho sinh hoạt cũng như công việc thường ngày của người bệnh. Bệnh có thể khởi phát từ một đợt viêm đường tiêu hóa cấp tính do nhiễm các vi khuẩn hay các ký sinh vật qua ăn uống nhưng không được điều trị để dẫn tới hiện tượng nhờn thuốc, kháng thuốc và viêm nhiễm mãn tính.

NHỮNG NGUYÊN NHÂN HÀNG ĐẦU DẪN TỚI VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN TÍNH

1. KHÔNG ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM - vấn nạn khiến bệnh viêm đại tràng mãn tính trở thành căn bệnh đường tiêu hóa phổ biến nhất hiện nay.

(-) *Thực phẩm ở những quán cơm bụi - cơm vỉa hè rất khó kiểm soát. Nhiều nguyên liệu thịt, cá ôi thiu được sử dụng để giảm chi phí, xào đi nấu lại nhiều lần.*



(-) *Rượu bia khiến niêm mạc đại tràng bị tổn thương, rối loạn hệ vi sinh vật đường ruột, làm thay đổi hoạt động của hệ thần kinh giao cảm chi phối hệ tiêu hóa.*



(-) *Thức ăn, hoa quả bị ngâm tẩm hóa chất khiến hệ tiêu hóa của cơ thể bị đầu độc.*



(-) Thức ăn để tủ lạnh lâu ngày, xào đi nấu lại nhiều lần không chỉ làm mất chất dinh dưỡng trong thức ăn mà còn biến chất, sinh ra nhiều chất độc hại cho cơ thể.

(-) Rau cũng thường được phun thêm chất kích thích tăng trưởng, thuốc sâu,...



2. MẤT CÂN BẰNG HỆ VI SINH VẬT ĐƯỜNG RUỘT

Trong đường ruột của con người có một hệ vi sinh vật đường ruột, có khoảng 100 nghìn tỷ vi khuẩn, trong đó có cả vi khuẩn có lợi (lợi khuẩn) và vi khuẩn gây hại (hại khuẩn) cùng cạnh tranh chung sống với nhau. Tỷ lệ vàng giúp hệ tiêu hóa hoạt động khỏe mạnh là 85% lợi khuẩn - 15 % hại khuẩn.

Vai trò của lợi khuẩn:

- Tiết ra 3000 loại enzyme giúp tiêu hóa thức ăn.
- Cư trú trên hệ nhung mao, tiết dịch nhầy và bám lên toàn bộ thành ruột non và đại tràng tạo thành lá chắn kép bảo vệ niêm mạc ruột non và đại tràng
- Cạnh tranh thức ăn với hại khuẩn, ức chế hại khuẩn phát triển.
- Tạo kháng thể làm lành vết loét.
- Phân hủy độc tố từ thức ăn, tạo khuôn phân.

(-) Lợi khuẩn *Bifido bacterium* và lợi khuẩn *Bactobacilus* là hai lợi khuẩn chính yếu quan trọng nhất của đường ruột



Trong thói quen ăn uống của người Việt và của nhiều nước trên thế giới, luôn có những món ăn có nhiều lợi khuẩn để hỗ trợ tiêu hóa như sữa chua, dưa muối, kim chi,... Những đồ ăn ôi thiu, không đảm bảo vệ sinh, hóa chất trong thức ăn làm mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột, là nguyên nhân gây viêm đại tràng mãn tính.



3. TUỔI TÁC KHIẾN BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN TÍNH HAY GẶP Ở NGƯỜI CAO TUỔI.

Ở người có tuổi, chức năng hệ tiêu hóa suy giảm, cơ thể giảm tiết các men tiêu hóa thức ăn, đặc biệt là gan giảm tiết mật khiến những món ăn giàu chất béo, giàu đạm trở thành gánh nặng của hệ tiêu hóa, cơ thể không thể tiêu hóa hết được, gây ra tình trạng đi ngoài phân sống. Hơn nữa, ở người có tuổi, sức đề kháng kém dần đi, cơ thể khó tự chữa lành được những vết viêm loét đường tiêu hóa. Điều này khiến cho người có tuổi hay gặp các vấn đề về tiêu hóa, trong đó có bệnh viêm đại tràng mãn tính.



Đại tràng co thắt - Hội chứng ruột kích thích (irritable bowel syndrome - IBS) là rối loạn chức năng của toàn bộ đường ruột, nhưng có biểu hiện chủ yếu ở khu vực đại tràng. Do vậy hội chứng ruột kích thích hay được gọi là đại tràng kích thích hay đại tràng co thắt.

Căng thẳng, stress kéo dài, nguyên nhân khiến bệnh lý đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích) rất phổ biến, gặp nhiều ở người trẻ tuổi.

Hệ thần kinh trung ương đóng vai trò như người chỉ huy hoạt động của cơ thể, trong đó có bộ máy tiêu hóa. Bình thường khi muốn thải phân ra ngoài, ruột co bóp liên tục và giảm dần khi quá trình đó kết thúc. Những người có căng thẳng quá mức kéo dài, tức là thần kinh trung ương bị tác động sẽ dẫn đến sự co bóp của ruột sẽ không được kiểm soát như ý muốn, có thể tăng hoặc giảm nhu động ruột. Ruột ít co bóp khiến thức ăn bị lưu giữ trong đường ruột lâu và bị hấp thu hết nước, khiến phân quá khô, sinh ra táo bón. Ngược lại, khi ruột co bóp quá nhiều khiến phân bị đẩy ra ngoài sớm trong tình trạng thừa nước và muối khoáng, sinh ra hiện tượng tiêu chảy.



Stress và bệnh đại tràng co thắt là một vòng xoắn bệnh lý khiến bệnh đại tràng co thắt khó trị dứt điểm.

Ban đầu những căng thẳng, stress khiến bệnh đại tràng co thắt xuất hiện, sau đó bệnh đại tràng co thắt gây ra một loạt những khó khăn bất tiện như đau bụng, rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy hay táo bón kéo dài, không ăn uống được, chướng bụng đầy hơi,... làm bệnh nhân lo lắng về sức khỏe, khiến bệnh càng trầm trọng hơn. Do đó có thể nói, kiểm soát stress giúp điều trị tốt hội chứng ruột kích thích và ngược lại, bệnh thuyên giảm thì tự khắc căng thẳng stress sẽ giảm dần.

Vai trò của 5-HTP trong điều trị bệnh đại tràng co thắt - hội chứng ruột kích thích

5- HTP là acid amin được chiết xuất từ hạt giống của cây Griffonia simplicifolia (một loại cây thuộc họ đậu). Khi vào cơ thể 5-HTP sẽ tạo thành serotonin, giúp cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng, stress, cải thiện tinh thần cho bệnh nhân, điều trị nguyên nhân gây bệnh đại tràng co thắt .

Trong cơ thể chúng ta, hợp chất 5-HTP mang lại nhiều lợi ích sức khỏe. Nó đóng vai trò quan trọng trong hỗ trợ điều trị các vấn đề về thần kinh, tim mạch, giúp cải thiện giấc ngủ, giảm lo âu, căng thẳng. 5-HTP được sử dụng như một loại thuốc an thần tự nhiên, có tác dụng chống trầm cảm, giảm các triệu chứng của đau đầu, đau nửa đầu, hỗ trợ điều trị Alzheimer, Parkinson, động kinh, hội chứng ruột kích thích, đau dạ dày - tá tràng,...



III. TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH ĐẠI TRÀNG CO THẮT (HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH) VÀ VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN TÍNH

1. ĐAU BỤNG

Bệnh nhân có thể đau âm ỉ, đau thường cố định 1 chỗ, thường ở hố chậu trái hoặc phải hoặc đau quặn bụng, đau dữ dội, sờ thấy những cục rắn nổi lên dọc khung đại tràng.

Nhiều bệnh nhân đau bụng ngay khi thức dậy, đau ngay sau khi ăn sáng, hoặc đau bụng ngay sau khi uống rượu bia, cà phê, ăn đồ ăn bổ dưỡng hay đồ ăn lạ,... Nhiều bệnh nhân chỉ cần uống 1 cốc cà phê hay ít rượu bia là bị đau bụng và tiêu chảy ngay.

2. RỐI LOẠN TIÊU HÓA

Bệnh nhân bị tiêu chảy (trên 3 lần 1 ngày) hoặc táo bón kéo dài (dưới 3 lần 1 tuần).

Với bệnh nhân bị đại tràng co thắt, còn có cảm giác đại tiện không hết, đi ngoài xong lại muốn đi tiếp.

Phân không bình thường, phân sống, phân nát, phân không thành khuôn. Phân có nhầy như nhầy mũi, có thể có máu do niêm mạc đại tràng bị tổn thương.



3. ĐẤY BỤNG, CHƯỞNG HƠI, CHÁN ĂN

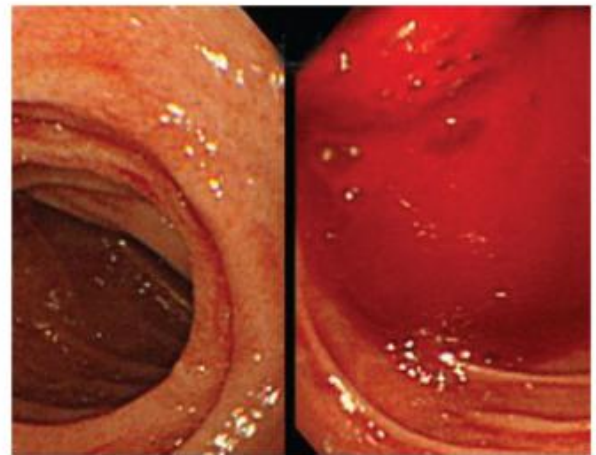
Bệnh nhân có cảm giác nặng tức bụng, mệt mỏi, ăn ngủ kém, chán ăn. Bệnh kéo dài trường diễn nhiều năm khiến bệnh nhân thường gây yếu, xanh xao, bị suy kiệt do thiếu chất dinh dưỡng, thiếu nước và chất điện giải. Thêm vào đó, cảm giác lo lắng cho bệnh tật, lo lắng khi ăn uống khiến tinh thần bệnh nhân luôn căng thẳng.



IV. NHỮNG BIẾN CHỨNG KHÔN LƯỜNG CỦA BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG MẠN TÍNH

1. XUẤT HUYẾT ĐẠI TRÀNG, THIẾU MÁU:

Niêm mạc đại tràng bị viêm dẫn tới xuất huyết, phân sẽ lẫn máu, tình trạng này diễn ra trường diễn khiến cơ thể bị thiếu máu.



Nội soi phát hiện xuất huyết đại tràng

2. GIÃN ĐẠI TRÀNG CẤP TÍNH, THÙNG ĐẠI TRÀNG:

Phình đại tràng hay giãn đại tràng cấp tính là biến chứng thường gặp ở những bệnh nhân bị viêm đại tràng lâu năm. Số liệu thống kê từ những bệnh nhân bị viêm đại tràng từ 7 năm trở lên cho thấy có



khoảng 6% bệnh nhân gặp phải biến chứng này. Biến chứng thủng đại tràng là 2,8%, chảy máu nặng là từ 1-5%.

3. UNG THƯ ĐẠI TRÀNG:

Niêm mạc đại tràng bị viêm loét kéo dài hoặc tình trạng viêm loét tái phát liên tục, các tế bào biểu mô niêm mạc sẽ có nguy cơ bị loạn sản và chuyển thành ác tính, gây ra ung thư đại tràng.



V. NHỮNG LƯU Ý TRONG CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG, SINH HOẠT BỆNH NHÂN VIÊM ĐẠI TRÀNG MẠN TÍNH VÀ ĐẠI TRÀNG CO THẮT (HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH)

*

BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG NÊN ĂN GÌ?

Bệnh viêm đại tràng mạn tính và hội chứng ruột kích thích dẫn tới rối loạn hoạt động chức năng như: tăng co thắt, rối loạn đi tiêu, giảm hấp thu các chất dinh dưỡng. Chính vì vậy, người bị viêm đại tràng cần ăn đủ các thực phẩm cần thiết để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, năng lượng tùy theo cân nặng và mức độ vận động của cơ thể. Nên ăn uống điều độ, không quá kiêng khem, tránh tình trạng bị suy dinh dưỡng. Đặc biệt, bệnh nhân nên sử dụng những thực phẩm sau:

- + **Nên ăn các loại thực phẩm nhiều chất đạm, dễ hấp thu** như cá, sữa đậu nành, sữa không chứa lactose để bổ sung lượng đạm cần thiết cho cơ thể.
- + **Đối với thịt, nên sử dụng thịt nạc kỹ hoặc thịt xay nhỏ**, viên, điều này giúp cơ thể dễ tiêu hóa hơn, giảm gánh nặng cho đại tràng.

*** Với bệnh nhân bị táo bón:** Nên ăn nhiều hoa quả và rau xanh để bổ sung chất xơ cho cơ thể.



** Nước ép rau củ quả rất tốt cho bệnh nhân đại tràng*

*** Với bệnh nhân có hiện tượng tiêu chảy:** Hạn chế ăn rau xanh, các loại có nhiều chất xơ, ko ăn chuối, nhất là chuối tiêu.

- Nên ăn thêm cháo, súp đặc, ăn làm nhiều lần, không nên ăn 1 lúc quá no.
- Nên chế biến món ăn dưới dạng luộc, hấp hoặc kho, hạn chế các món chiên xào, rán.



** Nên hạn chế ăn đồ chiên, xào làm tăng gánh nặng cho đại tràng*



BỆNH VIÊM ĐẠI TRÀNG NÊN KIÈNG GÌ?



(-) **Không sử dụng những đồ uống chứa cồn, ga, cafein** như rượu bia, cà phê, trà vì những đồ uống này làm tổn thương niêm mạc đường tiêu hóa cũng như kích thích đại tràng co thắt nhiều hơn.

(-) **Không ăn những đồ ăn chua, cay**

(-) **Không ăn thức ăn ôi thiu, nhiễm khuẩn**, không đảm bảo an toàn thực phẩm

(-) **Hạn chế uống những loại thuốc gây tổn thương niêm mạc đường tiêu hóa** như: thuốc giảm đau, chống viêm NSAIDS hay Corticoid

(-) **Không nên ăn các thực phẩm có nhiều lactose như sữa, nhiều sorbitol** (có trong bánh kẹo ngọt) vì bệnh nhân có biểu hiện kém hấp thu các loại đường này, do đó ăn vào sẽ gây trướng bụng, đầy hơi và tiêu chảy.



** Đồ ngọt dễ khiến bệnh nhân bị đầy bụng, chướng hơi.*

VI. LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA

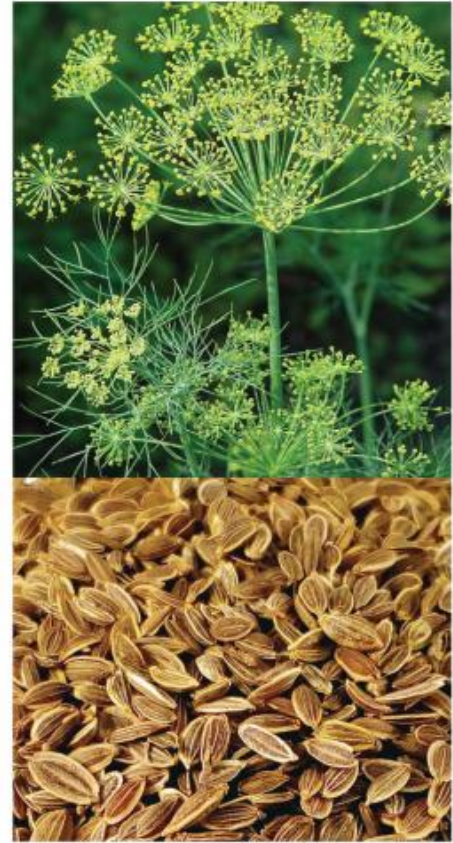


THẦY THUỐC ƯU TÚ
BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG
PHÓ CHỦ TỊCH HỘI HẬU MÔN TRỰC TRÀNG VIỆT NAM

Với bệnh lý viêm đại tràng và đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích), có những nhóm thuốc tây y hay được sử dụng như nhóm giảm đau, chống co thắt cơ trơn, nhóm chống táo bón, nhóm cầm tiêu chảy, nhóm kháng sinh khi có nhiễm khuẩn, nhóm an thần. Những thuốc này chỉ điều trị triệu chứng, không có tác dụng tăng cường sức khỏe đường tiêu hóa, không giúp đại tràng tăng hấp thu dưỡng chất, phục hồi niêm mạc bị tổn thương cũng như việc lạm dụng thuốc tây y về lâu dài gây nhiều tác dụng phụ, bị nhờn thuốc, kháng kháng sinh, khiến đại tràng tổn thương nặng hơn

Xu hướng của y học hiện đại là sử dụng kết hợp giữa lợi khuẩn, 5-HTP và thảo dược thiên nhiên giúp điều trị tận gốc viêm đại tràng mãn tính và đại tràng co thắt cũng như giảm nhanh triệu chứng của bệnh.
Để thay thế cho thuốc tây y, trong tự nhiên có rất nhiều thảo dược điều trị triệu chứng.

1). HẠT THÌ LÀ: Hạt thì là chứa hàm lượng chất xơ lớn, 100mg hạt thì là cung cấp hơn 150% lượng chất xơ cần thiết cho cơ thể mỗi ngày. Chất xơ giúp cân bằng sự trao đổi chất, hỗ trợ tiêu hóa và làm sạch ruột, giảm tình trạng táo bón. Hạt thì là chứa nhiều hợp chất tinh dầu như anethon, limonene, anisic, pinen và cineole, đặc biệt là anethon có tác dụng chống co thắt, giảm viêm nhiễm và ngừa ung thư đại tràng. Hạt thì là còn kích thích sự bài tiết các men gan, tuyến tụy giúp hỗ trợ tiêu hóa thức ăn.



Nghiên cứu lâm sàng:

- + **Tác giả:** giáo sư Piero Portincasa, Đại học Y Khoa Bair, Ý cùng nhóm cộng sự thực hiện năm 2016
- + **Đối tượng tham gia:** 121 bệnh nhân bị hội chứng ruột kích thích.
- + **Cách thức tiến hành:** Mỗi bệnh nhân được sử dụng 20 mg hạt thì là mỗi ngày trong vòng 30 ngày.
- + **Kết quả:** *Tất cả các triệu chứng đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy, táo bón giảm 50,05 ± 28,85%*

	BAN ĐẦU	SAU ĐIỀU TRỊ
ĐAU BỤNG	95%	40%
ĐẦY HƠI	90%	35%
TIÊU CHẢY	60%	25%
TÁO BÓN	50%	20%

2. LÁ BẠC HÀ: theo cuốn “Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam” của giáo sư Đỗ Tất Lợi, bạc hà có tác dụng chữa đau bụng, đầy hơi, chướng ăn không tiêu.

Thành phần chính trong bạc hà là menthol có tác dụng giãn cơ trơn, chống co thắt cơ trơn và giảm đau, làm giảm hội chứng ruột kích thích, đặc biệt là ở bệnh nhân có táo bón và tiêu chảy. Menthol còn có tác dụng kháng khuẩn đối với các chủng vi khuẩn có hại như Listeria, Staph, E. coli, Salmonella, kháng nấm và virus, ngăn ngừa viêm đại tràng cấp và mãn tính.

3. GỪNG: Gừng chứa zingibain- một loại chất có đặc tính kháng viêm mạnh, giúp làm giảm viêm loét và ngăn ngừa ung thư đại tràng

4. INULIN: Inulin là 1 loại chất xơ được coi là “thức ăn” của hệ lợi khuẩn đường ruột, giúp lập lại sự cân bằng hệ vi sinh đường ruột. Inulin loại bỏ các gốc tự do, ức chế vi khuẩn có hại để ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiêu hóa. Inulin còn có tác dụng như 1 chất nhuận tràng, kích thích hoạt động ruột già, ngừa táo bón.

Inulin có nhiều trong măng tây.

5. CÂY DU ĐỎ: có nhiều chất nhầy có tác dụng làm mềm, bảo vệ màng tế bào



cơ thể, giúp làm dịu cơn đau trong các bệnh đường tiêu hóa.

6. LÔ HỘI: theo cuốn “Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam” của giáo sư Đỗ Tất Lợi, Lô hội có tác dụng thanh nhiệt, mát gan, kích thích tiêu hóa ở liều thấp và nhuận tràng ở liều cao. Bên cạnh đó, lô hội làm nhanh lành vết loét, phục hồi nhanh niêm mạc đại tràng bị tổn thương.

7. LÁ BÀI HƯƠNG: có tác dụng chống co thắt cơ trơn, giảm đau do co thắt đại tràng, giảm đầy hơi, táo bón và chống viêm trong viêm đại tràng mãn tính.

8. BẠCH TRUẬT: Theo cuốn “Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam” của giáo sư Đỗ Tất Lợi, bạch truật có tác dụng bổ tỳ, kiện vị, chỉ tả (cầm đi ngoài), bổ máu. Bạch truật giúp chống viêm, loét các cơ quan đường tiêu hóa và thường được dùng điều trị các chứng bệnh đau dạ dày, đầy hơi, ăn chậm tiêu, tiêu chảy, phân sống, viêm ruột mạn tính. Đặc biệt, bạch truật giúp lấy lại nhịp sinh học bình thường của nhu động ruột. Trong trường hợp bệnh nhân bị tiêu chảy, bạch truật có tác dụng cầm tiêu chảy, giảm đau quặn. Khi bệnh nhân bị táo bón thì bạch truật lại có tác dụng nhuận tràng rất hiệu quả. Tác dụng điều tiết hai chiều đó của bạch truật có ý nghĩa rất lớn trong việc điều trị các triệu chứng điển hình của hội chứng ruột kích thích.



9. HOÀNG LIÊN: Theo cuốn “Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam” của giáo sư Đỗ Tất Lợi, hoàng liên có tác dụng trợ giúp tiêu hóa, chữa viêm dạ dày, chữa痢. Hoàng liên có thành phần chính là berberin, có tác dụng kháng khuẩn mạnh mẽ do ức chế sinh tổng hợp ARN và protein vi khuẩn. Berberin đặc biệt hiệu quả với chủng vi khuẩn *Streptococcus Pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*, ký sinh trùng đường ruột *Blastocystis Hominis* và trực khuẩn gây痢 *Shigella dysenteriae*, *S. Flexneri*.



10. L-ARGININE: L-arginin có tác dụng giảm căng thẳng, giảm stress, ngừa viêm đại tràng co thắt. Ngoài ra, L-arginin còn có tác dụng giải độc gan, kích thích tiêu hóa và ngừa táo bón.



11. QUẢ ĐU ĐỦ: Papain được tách từ nhựa đu đủ xanh, là một loại men phân giải protein tự nhiên. Papain có tác dụng tiêu hóa protid, biến đổi các chất có albumin thành pepton, có tác dụng trên mỡ, trên các hydrat carbon trong môi trường hơi kiềm hay trung tính. Chính vì vậy, chúng rất tốt cho hệ tiêu hóa, giúp tiêu hóa các thức ăn giàu protein một cách dễ dàng hơn.



BONIBAIO, SẢN PHẨM CỦA MỸ, LÀ SỰ PHỐI HỢP HOÀN HẢO CỦA 11 LOẠI THẢO DƯỢC, 6 TỶ LỢI KHUẨN VÀ 5-HTP DÀNH CHO BỆNH NHÂN VIÊM ĐẠI TRÀNG VÀ HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH

BoniBaio Ăn no, không lo viêm đại tràng



Bạch truật

Bạc hà

Lô hội

Gừng

Bài hương

inulin

Du đủ

Đu đủ

Hạt thì là

Hoàng liên



Made in USA

**SẢN PHẨM BONIBAIO 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 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 đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành tốt sản xuất thuốc theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva 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 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 sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.

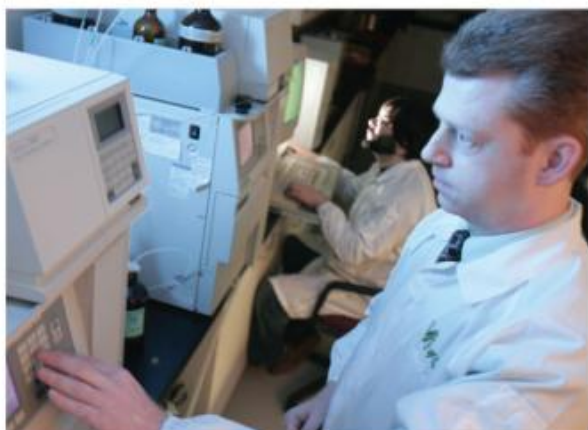
Công nghệ microfluidizer có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay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

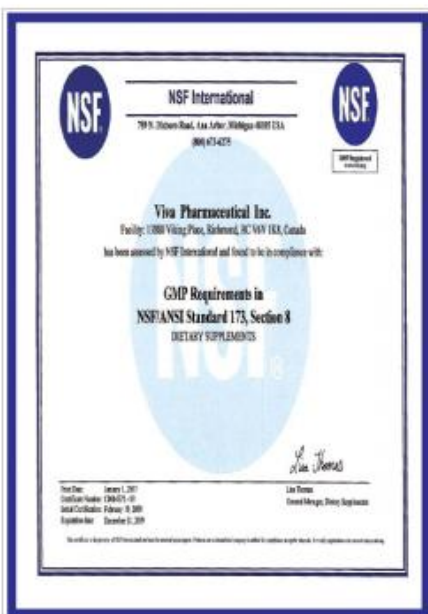
40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.

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

BONIBAIO ĐÃ ĐỒNG HÀNH CÙNG HÀNG TRIỆU BỆNH NHÂN VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN TÍNH VÀ ĐẠI TRÀNG CO THẮT (HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH) CHIẾN THẮNG BỆNH TẬT

VĨNH PHÚC: Cô Trần Thị Liên, 67 tuổi ở Thôn Ái Quốc, xã Đình Chu, huyện Lập Thạch, Vĩnh Phúc, điện thoại: 0904.874.520



Đã từng có thời gian, tôi sống dở chết dở vì căn bệnh viêm đại tràng mãn tính. Cứ ăn xong là tôi bị đau bụng, bất kể là mình vừa ăn cái gì, bụng nổi cục cuộn cuộn và buồn đi vệ sinh liên tục, phân nát không có khuôn gì hết, có hôm thì nhỏ dẹt từng cục như phân dê, cơn này chưa qua cơn khác đã tới, đi xong rồi cảm giác đau rát hậu môn vẫn còn mãi. Ngày nào cũng ngồi nhà vệ sinh dăm bảy lần thành ra bị trĩ lúc nào không hay, ban đầu cô cũng không để ý, chỉ thấy đi vệ sinh đau rát, có ít máu đỏ tươi nhuộm quanh phân, cho đến khi tôi thấy búi trĩ thập thò ở hậu môn tôi mới biết chắc mình bị trĩ. Bị hai bệnh liền lúc, tôi lại không ăn uống được gì, chỉ 3 tháng mà tôi sụt đi 4kg liền, người ốm yếu xanh xao. Đi viện, bác sĩ cứ mắng tôi mãi, bệnh nặng thế mà chủ quan không chữa trị, để lâu còn có nguy cơ ung thư chứ chẳng đùa. Thế nên tôi mới dùng thuốc đều theo đơn của bác sĩ, tưởng rằng thế là yên tâm, nào ngờ dùng thuốc tây thì đỡ ngay nhưng khi đi xét nghiệm máu, men gan lại tăng cao quá. Tôi bèn dùng thuốc tây lại để men gan về bình thường đã thì triệu chứng của bệnh đại tràng lại tái phát ngay được.

Được cô dược sĩ bán thuốc giới thiệu cho BoniBaio, bản thân tôi cũng phải bất ngờ, chỉ sau có 4 lọ tôi không còn bị đau bụng âm ạch nữa, số lần đi vệ sinh đã giảm hẳn. Thấy có tiến triển rõ rệt, tôi kiên trì dùng thêm độ 1 tháng nữa thì là khác hẳn. Cơ đau bụng biến mất không còn dấu vết, ngày 1 lần đi vệ sinh vào buổi sáng, phân thành khuôn như người bình thường rồi. Mừng nhất là tôi ăn uống lại được, ăn gì cũng được, không phải “kén cá chọn canh” như trước, ăn xong không bị đau bụng gì cả, thoải mái lắm. Ăn được ngủ tốt tôi tăng được 2kg trong 1 tháng đấy. Hiện tại tôi vẫn duy trì ngày 2 viên BoniBaio để hệ tiêu hóa khỏe mạnh, già rồi nên gan mật tiết men tiêu hóa kém, tôi sẽ kiên trì dùng lâu dài để được ăn uống thoải mái.

BẮC GIANG: Chú Nguyễn Đình Khoa (sinh năm 1965 ở Thôn Hồng Sơn, xã Biển Sơn, Lục Ngạn, Bắc Giang)



Tôi bị bệnh viêm đại tràng mãn tính hơn 20 năm nay cũng bởi thời trẻ kinh tế khó khăn, đi làm ăn xa toàn phải ăn cơm quán, rồi hay nhậu với bạn bè. Không chỉ là đau bụng âm ỉ nữa mà có hôm còn đau quặn ruột, có khi còn hơn cả phụ nữ đau đẻ ấy, phân lúc táo lúc lỏng, hôm lại sống rồi nát. Cứ ăn cái gì lạ hay đồ dầu mỡ, bia bọt... là y như rằng hôm đó tôi phải ôm cái nhà vệ sinh suốt. Bệnh đỉnh điểm khi tôi phát hiện trong phân của mình nhuộm máu đỏ tươi, chưa kể đến phân có nhầy bám quanh giống như rỉ mũi vậy, tôi ăn cái gì thì đi ra cái đấy luôn, ăn rau ra rau, ăn quả ra quả. Đợt đó người tôi gầy dọc đi trông thấy, tôi sụt đi những 4-5 kg, mặt mũi thì xanh xao vàng vọt. Dùng nhiều loại không đỡ, may mà được đứa cháu ở Hà Nội biết bệnh nên mua BoniBaio cho uống. Thật bất ngờ, chỉ sau 4 lọ các triệu chứng

của tôi giảm hẳn, tôi ăn uống được thêm nhiều đồ lạ mà không còn đau bụng, đi ngoài nữa. Tôi thấy hướng dẫn sử dụng ghi liệu trình uống là 2-4 tháng để sức khoẻ đường tiêu hoá tốt lên và làm lành niêm mạc tổn thương nên tôi vẫn tiếp tục dùng tiếp. Tôi ăn khoẻ, không còn đau bụng, tiêu hoá nuốt nà và phân thành khuôn rất là đẹp nhé. Bây giờ tôi khoẻ ra nhiều lắm, ăn uống thoải mái nên da dẻ và sức khoẻ mới tốt vậy đấy. Hiện tại mặc dù sức khoẻ ổn định tôi vẫn duy trì ngày 1-2 viên để phòng bệnh tái phát.

**VŨNG TÀU: Anh Trần Đức Hạnh, 37 tuổi,
ĐT: 0905.431.381 ở số nhà 212/56/1
Nguyễn Hữu Cảnh, thành phố Vũng Tàu**



Tôi bị bệnh viêm đại tràng mãn tính hành hạ nhiều năm nay. Cũng chỉ tại công việc kinh doanh bận rộn nên tôi thường xuyên ăn hàng quán vì tiện lợi, đi đâu là ghé vào luôn được. Rồi thì rượu bia, bạn bè, khách khứa nên bệnh tật nó vận vào người lúc nào không hay. Đi vệ sinh có hôm thì thấy máu đen, hôm còn dính cả máu tươi nữa. Cái bệnh này nó khó nói lắm, bụng lúc nào cũng ậm ạch, sôi ùng ục, căng chướng khó chịu. Phân nát và không thành khuôn, lại còn kèm theo cả nhầy giống nước mũi, cả ngày chỉ quanh quẩn bên cái nhà vệ sinh. Bác sĩ kê đơn, uống mấy ngày đầu thấy đỡ, nhưng sau đó chẳng nhin được miếng, ăn vài miếng tôm hay cá là bệnh lại tái phát, còn trẻ mà phải bóp môm bóp miếng khổ lắm. Vì bệnh tật mà người tôi gầy rộc đi, mặt mũi xanh xao.

Vợ tôi tìm hiểu được sản phẩm BoniBaio của Canada trên tạp chí khoa học nên bảo tôi dùng thử. Sau 1 tháng đã có những chuyển biến bất ngờ, tôi không còn đau bụng nữa, phân thành khuôn rất đẹp, không còn nhầy lẫn máu nữa, tôi ăn uống thoải mái mà không bị tái phát lại, thậm chí uống rượu

bia cũng chẳng sao. Được 3 tháng tôi đi nội soi lại, niêm mạc đại tràng đã phục hồi, lành hết cả vết tổn thương. Ăn khỏe, ngủ tốt nên tôi tăng được 3 kg, giờ tôi cũng đã có thể ăn uống thoải mái rồi.

HÀ NỘI: Anh Phan Văn Thắng, 40 tuổi, ở số 66, ngõ 1, Phạm Văn Đồng, Mai Dịch, Cầu Giấy, Hà Nội, ĐT: 0966.132.583



Tôi bị căn bệnh đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích) hành hạ hơn 10 năm nay. Có thời điểm nặng nhất là bụng lúc nào cũng chướng lên và sôi ùng ục, đầy hơi, khó chịu. Đói cũng đau, no cũng đau, có những trận co thắt tưởng như sắp đứt ruột đến nơi, môi tái nhợt đi và cả mồ hôi ra ấỵ chứ. Ăn đồ lạ miệng hay làm vài cốc bia, vài miếng hải sản thôi là biết mặt nhau ngay, đi liên tục có khi tới chục lần chứ không ít, đi xong lại muốn đi tiếp. Phân thì nát, lỏng nhõn, phân sống ăn gì ra nấy, có khi ăn chưa kịp bụng đã buồn đi rồi. Ấỵ thế mà có đợt tôi bị táo tới mười ngày tức là mười ngày không đi nổi, sờ bụng cứ thấy từng cục từng cục cứng nổi gồ lên ở bụng trái.

Đọc báo thấy giới thiệu có anh ở Nam Định uống BoniBaio mà khỏi, tôi quyết định ra nhà thuốc mua liền 6 lọ về dùng thử. Ngày hai lần dùng BoniBaio, mỗi lần 2 viên, sau khoảng 2-4 tuần, bụng dạ đã êm hẳn, nhẹ nhõm, bớt chướng và không còn sôi ùng ục nữa. Thấy khả quan nên tôi cố gắng uống đều đặn, sau khoảng 2 tháng, bệnh gần như khỏi hoàn toàn, ăn uống cả hải sản, rượu bia, gia vị chua cay cũng vô tư, không làm sao. Bây giờ mỗi ngày tôi chỉ đi vệ sinh vào một giờ nhất định thôi, đi công tác hay du lịch thoải mái rồi, phân đã vào khuôn, rất đẹp.

HƯNG YÊN: Chị Bùi Thanh Lành, ở thôn Phương Thượng, xã Phương Liễu, tp Hưng Yên, ĐT: 01674.491.082



Tôi bị viêm đại tràng mãn tính và đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích) từ thời sinh viên, chỉ vì ở ký túc xá không được nấu nướng nên ăn cơm bụi nhiều, rồi lo lắng áp lực học tập, stress khi phải làm quen với 1 môi trường mới. Lúc đó còn trẻ nên chủ quan, không điều trị triệt để, chỉ thi thoảng uống thêm men tiêu hóa, nhưng dần dà bụng dạ ngày càng yếu, cứ ăn đồ lạ bụng lại óc ách, sôi lên khó chịu, bụng chướng to và nổi cục hẳn lên. Nhất là đồ chua cay, thịt mỡ, hải sản, ăn vào chưa kịp tiêu đã đi ngoài xì xoẹt ngay, phân nát, phân sống, nổi bọt, không thành khuôn, vừa đi xong lại muốn đi tiếp. Đi khám, được bác sĩ chẩn đoán và kê thuốc uống nhưng bệnh cứ dậm chân tại chỗ. Thậm chí sờ bụng còn thấy u cục nổi quanh rốn, lấy tay ấn vào thấy lổn nhổn cục gì đó kinh lắm.

May mà lúc đi bệnh viện có quen một chị bệnh nhân, chị ý giới thiệu cho sản phẩm BoniBaio. Thật bất ngờ, chỉ sau 1 tháng bệnh đã tiến triển rõ ràng, bụng không còn căng chướng khó chịu nữa, ăn ngon miệng hơn. Kiên trì dùng tới tháng thứ 2 thì bệnh của tôi không còn triệu chứng gì nữa, mỗi ngày chỉ đi ngoài một lần khi vừa thức dậy, không còn phân sống nữa. Tôi bây giờ ăn uống vô tư hơn hẳn, nào là hải sản, BBQ, khế chua, đồ chiên rán, uống bia vui với bạn bè cũng chẳng sao.

CHUYÊN GIA GIẢI ĐÁP



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: Thưa bác sĩ, buổi sáng sau khi ngủ dậy cháu thường đi ngoài phân nát không thành khuôn, có khi có cảm giác đi không hết. Sau khi ăn sáng, đặc biệt là các thức ăn nóng, cay, dầu mỡ (phở, mì ăn liền...) thì ngay lập tức bị đau bụng dữ dội, lại đi ngoài lần nữa. Phân thường lỏng hoặc có khi nhầy như mũi. Sau đó thì dễ chịu hơn. Các bữa ăn sau thì có thể ăn thoải mái các loại thức ăn mà không có hiện tượng này. Cháu bị như thế đã lâu. Xin hỏi bác sĩ, cháu đang bị bệnh gì? Có thể giải quyết dứt điểm được không? Cảm ơn bác sĩ!" (Thanh Hằng, Hải Dương)

Bác sĩ trả lời:

Theo những gì cháu mô tả thì đúng là cháu đang gặp hội chứng ruột kích thích hay còn được gọi là bệnh đại tràng co thắt. Bệnh kéo dài trên 10 năm kèm theo

đi ngoài sau bữa sáng, tuy nhiên sau bữa trưa và tối lại không bị đi ngoài, phân có nhầy như mũi nhưng không có máu.

Bệnh này thường khó chữa dứt điểm bởi:

Thứ nhất: Bệnh dễ nhầm lẫn thành viêm đại tràng mạn tính bởi những triệu chứng 'na ná' nhau như hay bị đầy hơi chướng bụng, phân không bình thường, đau bụng đi ngoài ngay khi dùng thức ăn lạ... Những nhầm tưởng nói trên dẫn đến nguy cơ hội chứng ruột kích thích đôi khi được điều trị theo hướng chữa Viêm đại tràng. Một số bệnh nhân hoặc nhà thuốc tự "đọc bệnh, kê đơn" dùng với kháng sinh. Tuy nhiên, với đại tràng không viêm loét thì kháng sinh là không cần thiết, thậm chí vô hình chung tiêu diệt các lợi khuẩn trong đường ruột, làm hệ tiêu hóa ngày càng suy yếu, dễ bị tấn công bởi các vi khuẩn, virus....

Thứ hai: Bệnh chịu ảnh hưởng của yếu tố thần kinh, căng thẳng, stress, áp lực trong cuộc sống là nguyên nhân gây bệnh. Nhiều người bệnh chữa mãi không khỏi thành ra chán nản, bi quan, sợ bệnh... kết quả là bệnh ngày một nặng thêm.

Với bệnh lý này, cháu cần phải kết hợp nhiều biện pháp: việc điều trị bằng thảo dược, thay đổi chế độ ăn uống, cùng với biện pháp giúp tâm lý thoải mái, thư giãn thì bệnh mới được cải thiện.

- Về dùng thảo dược: Nên dùng sản phẩm thảo dược có tác dụng giảm co thắt cơ trơn đại tràng như hạt thì là, lá bạc hà, lá bài hương. Một số thảo dược cung cấp men tự nhiên giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng hơn như quả đu đủ.

- Về chế độ ăn uống: hạn chế uống rượu bia, cà phê, chế độ ăn cay nóng, nhiều gia vị...

- Về tâm lý: uống bổ sung 5-HTP giúp tăng tiết serotonin để giảm căng thẳng, stress, nên tập thêm yoga, thiền hoặc tham gia các hoạt động thể dục thể thao cho tinh thần thư thái.

*Câu 2: Chào bác sĩ, năm nay tôi 50 tuổi. Tôi thường xuyên bị đau bụng, rối loạn tiêu hoá kéo dài. Bụng có lúc đau âm ỉ, có lúc đau dữ dội. Tôi nghe nói đây là triệu chứng của viêm đại tràng nhưng không chắc chắn. Vậy cho hỏi tôi bị như vậy có phải bị viêm đại tràng không ạ? Những triệu chứng của viêm đại tràng là gì ạ? Mong bác sĩ trả lời thắc mắc giúp tôi, tôi xin chân thành cảm ơn.
(*Hồng Anh, Quảng trị*)*

Bác sĩ trả lời:

Khi bị viêm đại tràng người bệnh thường có một số triệu chứng như sau:

- Số lần đại tiện tăng lên trong ngày, kèm theo hiện tượng rối loạn tiêu hoá kéo dài*
- Hiện tượng táo, lỏng xen kẽ, phân nát và không thành khuôn*
- Chướng bụng, đầy hơi, bụng căng tức, khó chịu dọc khung đại tràng*
- Đau tăng lên khi ăn và trước khi đi đại tiện*
- Dị ứng đồ ăn, dễ bị đau bụng, khi ăn nhiều món ăn chứa dầu mỡ thường bị đi ngoài*

Theo những gì chị miêu tả thì triệu chứng của chị giống với người bệnh viêm đại tràng, nhưng để chính xác chị nên đến các cơ sở y tế để thăm khám cụ thể, đồng thời có phương pháp để điều trị triệt để.

Bệnh lý viêm đại tràng không chỉ ảnh hưởng tới sinh hoạt của bệnh nhân mà còn dẫn tới những biến chứng vô cùng nguy hiểm trong đó có ung thư đại tràng. Vì vậy, khi được chẩn đoán chính xác bị viêm đại tràng, chị nên điều trị sớm, Dùng BoniBaio sẽ giúp chị tác động trực tiếp tới nguyên nhân gây bệnh và cải thiện triệu chứng của bệnh mà không gặp tác dụng phụ như thuốc tây y, chị nên uống sớm nhé.

Câu 3: Chào bác sĩ, cháu cứ uống rượu bia là đi ngoài nhiều lần trong ngày, phân lỏng, bụng dưới đau quặn, sờ tay vào còn thấy cục nổi lên. Cháu đi khám được kết luận là bị đại tràng co thắt. Cháu có thể sử dụng BoniBaio được không bác sĩ? (Hải Quân, Đà Nẵng)

Bác sĩ trả lời: Chào cháu!

Bệnh đại tràng co thắt, hay còn gọi là hội chứng ruột kích thích có nguyên nhân chính là do yếu tố thần kinh (căng thẳng, stress kéo dài).

Vì thế, cháu nên sử dụng BoniBaio luôn với liều 4 viên/ngày, chia làm 2 lần, uống sau ăn. Trong BoniBaio có chứa 5-HTP tạo serotonin, giúp cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng, stress, cải thiện tinh thần cho bệnh nhân. BoniBaio cũng chứa nhóm thảo dược giảm nhanh triệu chứng đau bụng, rối loạn tiêu hóa, đầy hơi của bệnh như hạt thì là, inulin cung cấp chất xơ, giảm táo bón; Inulin cung cấp chất xơ hòa tan là thức ăn cho lợi khuẩn phát triển. Bạc hà, lá bài hương, bạch truật giảm co thắt đại tràng; còn lô hội, L- arginin giúp mát gan, trợ tiêu hóa.

Ngoài ra hạt thì là, lá bạc hà chứa nhiều tinh dầu giúp hệ tiêu hóa tăng tiết men, đủ đủ bổ sung trực tiếp men papain giúp cơ thể tiêu hóa đạm.

Các triệu chứng của bệnh sẽ giảm sau 15 ngày – 1 tháng, cháu nên dùng đủ một liệu trình 2-4 tháng để tránh tái phát nhé.

Bên cạnh đó, cháu nên hạn chế ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ, sử dụng rượu bia, cà phê để tránh kích thích co thắt đại tràng. Tập thể dục, yoga giúp tinh thần thư giãn cũng góp phần để việc điều trị hiệu quả hơn.

Câu 4: *Dạo gần đây tôi hay bị đau bụng vào buổi sáng, hoặc đau sau khi uống cà phê, tôi sợ mình đã bị đại tràng. Vậy làm sao để biết tôi có bị viêm, loét đại tràng không? (Trần Minh, Hà Nội)*

Trả lời: Chào anh,

Viêm đại tràng thường có những triệu chứng điển hình sau:

- Đi ngoài nhiều lần, phân lỏng nát kèm nhầy, máu hoặc táo bón
- Chướng bụng, đầy hơi, trung tiện nhiều
- Đau bụng: âm ỉ hoặc dữ dội, giảm sau khi đi đại tiện
- Có thể gầy, sút cân kèm theo thiếu máu hoặc không
- Nội soi thấy có tổn thương thực thể

Ngoài ra, để xác định rõ ràng hơn về tình trạng, anh nên tới bệnh viện sớm để xét nghiệm lâm sàng và xác định rõ ràng hơn.

Viêm đại tràng là bệnh lý phổ biến, nếu không điều trị kịp thời sẽ gây ra những biến chứng vô cùng nguy hiểm như ung thư đại tràng, phình đại tràng, thủng đại tràng... Vì thế anh nên đi khám và điều trị sớm để tránh biến chứng!

Câu 5: *Thưa bác sĩ, năm nay cháu 30 tuổi. Hai năm gần đây, sáng nào ngủ dậy cháu cũng phải đi ngoài và sau khi ăn sáng xong lại đau bụng muốn đi tiếp. Có hôm đi đến 2-3 lần. Hiện nay, cháu ăn gì cũng phải kiêng khem. Động tý rượu bia hay ăn đồ lạ vào là bụng quặn lên, có ngày đi 5-6 lần... Cho hỏi bác sĩ, hiện nay cháu đang gặp bệnh gì? Làm thế nào để cháu có thể hết bệnh? (Nguyễn Hùng, Hải Phòng)*

Bác sĩ trả lời:

Với những gì cháu mô tả thì có thể cháu bị Hội chứng ruột kích thích hay còn gọi là đại tràng co thắt.

Sau một ngày đêm, phân di chuyển qua ruột và dừng lại ở đây, tích đủ lớn, đợi đến thời gian từ 5-7h sáng khi ruột già thải độc sẽ kích thích trực tràng – hậu môn tống ra ngoài. Vậy nên đi ngoài vào khoảng thời gian sau khi ngủ dậy là bình thường, tuân theo đồng hồ sinh học của cơ thể.

Tuy nhiên, sau khi ăn sáng xong, cháu lại muốn đi ngoài tiếp, kéo dài trong vòng 2 năm như vậy thì là do đại tràng của cháu nhạy cảm. Khoa học gọi là Hội chứng ruột kích thích hay Đại tràng co thắt.

Ở người bình thường, sau khi ăn, do phản xạ thần kinh tự nhiên, nhu động ruột sẽ tăng lên một chút để tống đẩy phân ra ngoài rồi giảm dần. Nhưng với người hội chứng ruột kích thích, do đại tràng nhạy cảm nên sau khi ăn nhu động ruột tăng lên gấp 3 lần so với người bình thường và giảm chậm. Điều này khiến thời gian di chuyển phân trong lòng ruột ngắn lại. Phân chưa được hấp thu hết nước và chất dinh dưỡng đã bị co bóp tống ra ngoài ngay nên khó thành khuôn, lỏng và sống.

Còn khi dùng đồ uống có rượu bia, đồ uống chứa cồn khiến lượng a-xít acetic, a-xít lactic tạo ra trong ruột nhiều. Khi tác động lên thần kinh đại tràng nhạy cảm, nhu động ruột tăng sẽ càng khiến mức độ rối loạn nghiêm trọng hơn. Chính sự tăng nhu động ruột bất thường này khiến đại tràng bị co thắt, gây ra những cơn đau và muốn đi ngoài ngay.

Khi gặp tình trạng như trên cháu cần hạn chế rượu bia, áp dụng chế độ ăn uống nhiều chất xơ kết hợp luyện tập thể thao hợp lý, tránh suy nghĩ, stress. Ngoài ra, cháu nên dùng BoniBaio với liều 4 viên mỗi ngày có tác dụng ổn định thần kinh đại tràng, giảm căng thẳng, stress, giảm đau, giảm co thắt cơ trơn đại tràng cũng như làm tăng khả năng hấp thu thức ăn nhờ lợi khuẩn và men papain của đu đủ. Áp dụng được điều này, triệu chứng sẽ giảm sau 15-30 ngày và tình trạng bệnh của cháu sẽ giảm được 80-90% sau 2 tháng sử dụng BoniBaio

Câu 6: Thưa bác sĩ, năm nay cháu 40 tuổi. Khoảng vài tháng trở lại đây buổi sáng cháu thường có cảm giác đau quặn bụng, muốn đi ngoài nhưng vào đến phòng vệ sinh thì đi không được, hoặc có hôm đi xong lại muốn đi tiếp, cảm giác rất khó chịu ở hậu môn. Hôm nào nhậu mà có tý bia rượu vào bị càng khó chịu hơn, không biết có phải cháu đang bị bệnh đại tràng không? (Hải Anh, Nam Định)

Bác sĩ trả lời:

Theo như những gì cháu mô tả thì rất có thể cháu đang bị đại tràng co thắt hay còn gọi là hội chứng ruột kích thích.

Bình thường, phân di chuyển tới trực tràng và ở lại đây, cho tới khi lượng phân đủ lớn thì kích thích vào trực tràng- hậu môn để tạo phản xạ đi ngoài. Thần kinh trực tràng- hậu môn có vài trò tạo ra các cơn co bóp, tổng đẩy đủ mạnh để phân dễ dàng tống ra ngoài. Hết phân, các cơn tổng đẩy ngừng, đại tiện xong ta có cảm giác thoải mái, dễ chịu.

Ở người bị Hội chứng ruột kích thích (đại tràng co thắt), thần kinh ruột bị nhạy cảm hơn mức bình thường nên có thể làm tăng quá mức nhu động đại tràng, thần kinh trực tràng- hậu môn có thể tạo ra phản xạ quá mức cần thiết, khiến người bệnh đi ngoài xong vẫn còn muốn đi ngoài tiếp dù phân lúc này không còn. Cảm giác rất khó chịu ở hậu môn, mất vài phút sau hiện tượng mới bớt dần, hết và lặp lại trong các lần đi ngoài tiếp theo.

Khi gặp tình trạng trên cháu nên dùng ngay những sản phẩm có tác dụng ổn định thần kinh đại tràng, giảm căng thẳng, stress sẽ giúp nhanh chóng ổn định bệnh lý như BoniBaio của Canada. Ngoài ra, hạn chế rượu bia và ăn đủ xơ là rất cần thiết để giữ cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh dài lâu.

Câu 7: Chào bác sĩ. Tôi thường xuyên bị rối loạn tiêu hóa, đi đại tiện nhiều lần trong ngày, phân có nhầy đôi khi có cả máu nữa. thỉnh thoảng tôi còn bị táo bón xen kẽ với tiêu chảy. Đi khám bác sĩ chẩn đoán tôi bị viêm đại tràng mãn tính. Vậy mong bác sĩ tư vấn giúp tôi cách chữa bệnh viêm đại tràng mãn tính như thế nào? Tôi xin chân thành cảm ơn! (Hong Vân, 60 tuổi, Cà Mau)

Bác sĩ trả lời:

Để chữa bệnh viêm đại tràng mãn tính một cách hiệu quả chị nên áp dụng theo những cách dưới đây:

Về chế độ ăn uống

- Những ngày không đau: Nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Tránh các món cay và các chất kích thích.
- Khi bị táo bón: Nên ăn thực phẩm chứa nhiều chất xơ, giảm các chất béo, chia làm nhiều bữa nhỏ trong ngày, từ 2 – 3 giờ ăn một lần để giảm tải cho đại tràng.
- Bị tiêu chảy: Tránh thực phẩm chứa chất xơ dạng không tan như cellulose để thành ruột khỏi bị “cọ xát”. Không nên ăn đồ tươi sống, hoa quả đóng hộp, trái cây nên gọt vỏ và xay nhừ để tiêu hóa tốt hơn.

Về tập luyện:

Chị nên để tinh thần thoải mái, yêu đời không nên lo lắng và tham gia một số môn thể dục thể thao để tăng cường sức khỏe.

Sử dụng thảo dược

Điều quan trọng là phải cân bằng được hệ vi sinh đường ruột, tạo điều kiện cho lợi khuẩn đường ruột phát triển và sử dụng thảo dược để cải thiện triệu

chúng. Chị nên sử dụng BoniBaio của Mỹ . Thành phần chính của BoniBaio là 6 tỷ lợi khuẩn giúp giúp cân bằng hệ vi khuẩn có ích đường ruột, tăng cường sức đề kháng và tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa. Lợi khuẩn sẽ bám lên các lông nhung và tiết dịch nhầy bao phủ niêm mạc ruột tạo thành lớp lá chắn kép bảo vệ niêm mạc đường ruột. Lợi khuẩn cũng ức chế sự phát triển của các vi khuẩn có hại, giúp điều trị và ngăn ngừa viêm loét đại tràng cấp và mạn tính.

Bên cạnh đó, BoniBaio cũng giúp giảm nhanh các triệu chứng do có chứa nhiều thảo dược chống viêm, kháng khuẩn, giảm co thắt cơ trơn,...

Chị dùng BoniBaio với liều ngày 4 viên, chia làm 2 lần, uống sau ăn, nên dùng liên tục trong 2-4 tháng. Các triệu chứng sẽ giảm hẳn sau 15 - 30 ngày sử dụng.

Câu 8: Tôi bị viêm đại tràng mãn tính từ 10 năm nay, đi bệnh viện uống thuốc chỉ đỡ nhưng không khỏi được. Sao bệnh của tôi lại hay tái phát như vậy? (Quang Anh, 62 tuổi, Trà Vinh)

Trả lời: Chào anh.

Bệnh viêm đại tràng dai dẳng vì niêm mạc đại tràng vốn đang có tổn thương nên rất nhạy cảm. Do đó khi ăn những đồ ăn không vệ sinh hay đồ ăn lạ, uống rượu bia, cà phê là ngay lập tức niêm mạc đại tràng sẽ bị kích thích, dẫn đến rối loạn nhu động ruột kèm theo các triệu chứng như đau bụng, đi ngoài nhiều lần, sống phân... Và đa phần người bệnh sử dụng các thuốc để cầm triệu chứng, không chữa được tận gốc các tổn thương ở niêm mạc đại tràng. Bệnh chưa được giải quyết triệt để nên dễ tái đi tái lại nhiều lần và lâu dần trở thành bệnh mạn tính.

Anh nên dùng BoniBaio để tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa, tăng sức đề kháng và cân bằng hệ vi vật có ích đường ruột và phục hồi niêm mạc đại

tràng bị tổn thương vì trong BoniBaio chứa 6 tỷ lợi khuẩn, tác động trực tiếp tới nguyên nhân của bệnh viêm đại tràng mạn tính. Bên cạnh đó, trong BoniBaio chứa các thảo dược cải thiện triệu chứng chứ không phải thuốc tây y nên an toàn hơn anh dùng thuốc tây rất nhiều.

Anh nên dùng liều 4 viên 1 ngày chia làm 2 lần uống sau ăn. Các triệu chứng của bệnh sẽ cải thiện nhanh sau 15 - 30 ngày sử dụng. Tuy nhiên, vì bệnh viêm đại tràng của anh đã kéo dài nhiều năm, nên anh nên dùng duy trì BoniBaio để củng cố sức khỏe đường tiêu hóa cũng như ngăn ngừa những biến chứng nguy hiểm do bệnh viêm đại tràng mạn tính gây ra.

Câu 9: Tôi bị viêm đại tràng mạn tính đã 8 năm nay. Tôi không ăn được gì ngoài 1 vài món luộc, ăn đồ ăn bổ dưỡng hay chiên xào, uống chút rượu bia là tiêu chảy đi ngoài ngay. Kiêng khem là thế nhưng sáng nào ngủ dậy tôi cũng bị đau bụng, đau âm ỉ rất khó chịu. Tôi đã đi khám và uống thuốc của bệnh viện nhưng không đỡ. Khi sử dụng BoniBaio, sau 15 ngày, các triệu chứng đau bụng và tiêu chảy của tôi đỡ nhiều, bây giờ, sau 2 tháng sử dụng, tôi đã ăn được đồ chiên xào, và 1 số món ăn lạ miệng. Tôi cảm thấy như bệnh của mình khỏi hẳn. Vậy tôi có nên tiếp tục sử dụng BoniBaio nữa hay không? (Nguyễn, 58 tuổi, Hà Tĩnh)

Trả lời: Chào anh, chúc mừng anh khi bệnh viêm đại tràng đã có những tiến triển tốt.

Viêm đại tràng là bệnh lý dai dẳng và dễ tái phát do niêm mạc đại tràng đã bị tổn thương lâu ngày. Hơn nữa, bệnh còn phụ thuộc vào chế độ ăn uống và tuổi tác. Khi có tuổi, cơ thể giảm tiết men tiêu hóa khiến không thể tiêu hóa được thức ăn giàu đạm, giàu mỡ.

Vì thế, anh nên sử dụng duy trì BoniBaio để tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa, ngăn không cho bệnh viêm đại tràng tái phát trở lại. Hơn nữa, trong BoniBaio có chứa 6 tỷ lợi khuẩn và những thảo dược trợ tiêu hóa như hạt thì là, lá bạc hà, đủ để giúp anh tiêu hóa thức ăn tốt hơn, ăn uống không phải kiêng khem như trước nữa.

Chúc anh sẽ mau lấy lại được sức khỏe sau nhiều năm bị viêm đại tràng.

Câu 10: Tôi bị đại tràng co thắt (hội chứng ruột kích thích) nhiều năm nay. Tôi thường bị đi ngoài ngay sau khi ăn sáng, hôm nào đi uống rượu bia hay cà phê là chắc chắn bị tiêu chảy hành hạ. Nhiều khi còn bị những cơn đau quặn bụng, cảm giác không đi nổi. Tôi dùng BoniBaio thì sau bao lâu là có hiệu quả? (Hưng Thịnh, Thái Bình)

Trả lời: Chào anh.

Đại tràng co thắt là do căng thẳng, stress kéo dài. Trong sản phẩm BoniBaio có thành phần 5-HTP có tác dụng giảm căng thẳng thần kinh, giảm stress giúp tác động trực tiếp tới nguyên nhân của bệnh đại tràng co thắt.

Ngoài ra, trong BoniBaio còn có những thảo dược có tác dụng giảm đau, giảm co thắt cơ trơn, trợ tiêu hóa như hạt thì là, lá bạc hà, lô hội, đu đủ, bạch truật giúp giảm nhanh các triệu chứng của bệnh đại tràng co thắt.

Vì thế BoniBaio sẽ giúp anh giảm nhanh các triệu chứng đau bụng, đi ngoài, phân sống... sau 15-30 ngày. Anh nên dùng liều ngày 4 viên, chia làm 2 lần. Sau đó, anh vẫn nên dùng duy trì trong 2-4 tháng để tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa, giúp các triệu chứng không bị tái phát trở lại.

Câu 11: Chào bác sĩ, tôi năm nay 35 tuổi. Khoảng hơn 1 năm nay, tôi thường bị đi ngoài nhiều lần, mỗi lần đi thường thấy phân có nhầy, đôi khi lẫn máu hoặc phân có màu đen. Tôi là nhân viên kinh doanh nên thường phải nhậu nhẹt. Cứ mỗi lần uống chút bia rượu là triệu chứng bệnh càng nặng. Cơn đau quặn kéo đến từ đêm, kèm theo là cảm giác mót rặn, đi phân lỏng, nát, có lẫn nhầy, bọt, thậm chí còn có mùi chua. Cứ đi xong mới hết đau. Xin hỏi bác sĩ, những triệu chứng tôi đang gặp phải là bệnh gì? Có nguy hiểm không ạ? (Long, Hưng Yên)

Trả lời: Chào anh, theo những triệu chứng anh mô tả thì đó là triệu chứng của viêm đại tràng mãn tính.

Bệnh này đang có xu hướng gia tăng, nhất là ở người trẻ do thói quen ăn uống hàng quán nhiều không đảm bảo vệ sinh, uống nhiều rượu bia.

Các cách điều trị thông thường chỉ chú ý đến việc diệt ổ viêm nhiễm bằng việc sử dụng kháng sinh. Nhưng kháng sinh cũng là con dao hai lưỡi, khi vừa tiêu diệt vi khuẩn có hại thì đồng thời cũng diệt luôn vi khuẩn có ích trong đường ruột, làm cho niêm mạc đại tràng không được bảo vệ do bị mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột, từ đó làm hệ miễn dịch của cơ thể bị suy yếu theo và dễ bị tấn công bởi các tác nhân gây bệnh như virus, vi khuẩn...

Khi nhậu, do uống rượu bia là đồ uống có chứa cồn và thường ăn nhiều đạm ít xơ nên lượng a-xít acetic, a-xít lactic tạo ra trong ruột khá nhiều, khi tác động lên thần kinh ruột đang nhạy cảm càng khiến mức độ rối loạn nghiêm trọng hơn. Rượu, bia còn làm cho tổn thương ở niêm mạc đại tràng nặng nề hơn, do vậy càng đi ra nhiều phân nhầy, hoặc phân lẫn bọt, thậm chí, có trường hợp đi ngoài lẫn máu hoặc đi ngoài ra phân đen.

Anh nên sử dụng BoniBaio với liều 4 viên mỗi ngày. BoniBaio chứa 6 tỷ lợi khuẩn giúp anh tiêu hóa thức ăn và cân bằng lại hệ vi sinh đường ruột đang bị rối loạn, cũng như phục hồi lại niêm mạc đang bị tổn thương và chảy máu. Bên cạnh đó, thảo dược trợ tiêu hóa trong BoniBaio như lô hội, bạc hà, thì là giúp anh ăn uống ngon miệng hơn, giảm đầy bụng chướng hơi. Vì thế, các triệu chứng khó chịu như đau bụng, tiêu chảy, phân đen sẽ giảm nhanh sau 2 - 4 tuần. Anh nên dùng 1 liệu trình tối thiểu là 2-4 tháng để tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa đã bị tổn thương trong 1 thời gian dài.

Câu 12: Tôi mới đi nội soi đại tràng, phát hiện ra có polyp đại tràng kèm bệnh viêm đại tràng mãn tính. Tôi có dùng được Boni-Baio không? (Hằng, 70 tuổi, Hà Nội)

Trả lời:

Polyp đại tràng là những khối lành tính trong lòng đại tràng. Nhiều nghiên cứu khoa học chỉ ra rằng chế độ ăn giàu chất xơ làm giảm nguy cơ polyp đại tràng chuyển thành ung thư đại tràng. Vì thế, bác nên dùng thêm BoniBaio vì trong BoniBaio có cung cấp inulin là chất xơ hòa tan. Bên cạnh đó, Boni-Baio cũng cung cấp 6 tỷ lợi khuẩn giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, bảo vệ sức khỏe đường tiêu hóa giúp cải thiện bệnh viêm đại tràng mãn tính.

VII. NHỮNG SAI LẦM TRONG ĐIỀU TRỊ VÀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG KHIẾN BỆNH LÝ ĐẠI TRÀNG NẶNG HƠN

Chỉ chú trọng điều trị triệu chứng

Khi có các triệu chứng đau bụng, đau quặn, đi ngoài phân lỏng, sống, táo thường chúng ta chỉ chú trọng điều trị triệu chứng để cấp cứu tạm thời như: uống thuốc giảm đau, chống co thắt, thuốc cầm tiêu chảy, nhuận tràng,... Hoặc có bổ sung một số loại men tiêu hóa và men vi sinh hỗ trợ tiêu hóa lúc đó và khi thấy các triệu chứng thuyên giảm là thôi. Cách chữa này chỉ là chữa phần ngọn, chứ chưa chữa được nguyên nhân gốc rễ, vì vậy các triệu chứng cứ liên tục tái phát mà không chấm dứt được. Không ít người còn mắc phải sai lầm nghiêm trọng, đó là uống kháng sinh trị bệnh khiến lợi khuẩn đường ruột bị tiêu diệt làm mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột.



Cứ đau bụng, đi ngoài là dùng kháng sinh, thuốc cầm tiêu chảy,... khiến bệnh tái phát liên tục.

Chỉ ăn những thức ăn nhĩ là “lành”

Các món ăn như cháo loãng, cháo thịt nạc, rau luộc, thịt kho, thịt rim, thịt hấp, muối vừng, muối lạc,... là những món mà người bệnh ăn thường xuyên và rất hạn chế ăn các loại thức ăn như thịt bò, thịt gà, thịt vịt, cá, tôm, cua, ốc,... nên cơ thể bị thiếu chất, mất cân bằng dinh dưỡng. Vì thực tế nếu người bệnh chỉ ăn thịt lợn mà ít ăn các loại thịt gia cầm và hải sản thì không đủ các axit amin thiết yếu cho cơ thể và các khoáng chất quan trọng.

Hạn chế những món ăn từ thịt gia cầm, hải sản,... khiến cơ thể bị thiếu chất.

Chính việc kiêng khem quá mức lâu ngày dẫn đến thiếu chất, suy dinh dưỡng, cơ thể suy nhược, mệt mỏi, người uể oải, dần dần héo mòn, sức đề kháng suy giảm, phát sinh sang các bệnh khác. Vì vậy, bệnh không những không khỏi mà còn trầm trọng hơn.



Không bao giờ ăn cá

Đoạn tuyệt với cá khiến nhiều bệnh nhân đại tràng thiếu dinh dưỡng. Cá là một nguồn dinh dưỡng tốt, cung cấp nhiều đạm, vitamin và khoáng chất quan trọng, đặc biệt các loại cá có chứa axit béo không no rất tốt cho sức khỏe như omega 3, nhất là các loại cá biển. Nhưng người bệnh đại tràng lại gần như đoạn tuyệt với cá, nên càng làm thiếu hụt dinh dưỡng khiến cơ thể ngày càng suy kiệt.

Không bổ sung chất xơ hòa tan

Chất xơ hòa tan rất quan trọng của người bị đại tràng
Người bệnh viêm đại tràng ít ăn các loại rau sống, trái cây, các món rau củ vì sợ khi ăn vào đại tràng bị cọ xát mạnh vào các ổ viêm loét dễ tái phát mà không hề biết rằng trong các loại rau củ quả lại chứa nhiều chất xơ hòa tan - là thức ăn cho lợi khuẩn phát triển. Nên việc không cung cấp đủ thức ăn càng làm suy giảm lợi khuẩn, gây mất cân bằng hệ vi sinh vật đường ruột làm rối loạn tiêu hóa càng nặng hơn.

VIII. NHỮNG ĐỘNG TÁC YOGA TỐT CHO BỆNH NHÂN VIÊM ĐẠI TRÀNG VÀ ĐẠI TRÀNG CƠ THẮT (HỘI CHỨNG RUỘT KÍCH THÍCH)

ĐỘNG TÁC 1: Tư thế hoa sen

Đây là bài tập đơn giản nhưng lại tác động mạnh mẽ, giúp cơ thể thư giãn, tăng cường trao đổi khí, giúp dạ dày co bóp tốt hơn.

Chuẩn bị: Ngồi dưới sàn, ngồi trên sàn khoanh chân chéo vào nhau hình hoa sen, 2 tay để lên đầu gối, lưng thẳng, mắt nhắm hờ, toàn thân thả lỏng.

Thực hiện: Từ từ hít vào thật sâu, ngực hơi ưỡn ra, giữ nguyên 2 giây rồi thở ra để toàn bộ ám khí bay hết ra ngoài. Nín thở 2 giây rồi lặp lại động tác 15 lần. Làm chậm để có thể điều khí đi khắp cơ thể.



ĐỘNG TÁC 2: Dành cho người hay bị đầy bụng, chướng bụng, sa trực tràng.

Chuẩn bị: Ngồi duỗi thẳng 2 chân, thẳng lưng và hít thở đều.

Thực hiện: Từ từ đưa hai tay về phía trước, lưng hướng theo tay. Đồng thời khi đưa tay ra thì hít vào thật sâu. Giữ nguyên tư thế trong 10 giây rồi từ từ thu tay về và thở ra nhẹ nhàng, chậm rãi. Tốt nhất nên thực hiện động tác này 10 lần/ngày.



ĐỘNG TÁC 3: Xoa bụng để kích thích tiêu hóa.

Chuẩn bị: Ngồi khoanh chân, lưng thẳng.

Thực hiện: Hai bàn tay xoa đều và nhẹ nhàng từ dưới ngực đến hết vùng bụng dưới 20 lần.



ĐỘNG TÁC 4: Tư thế tam giác mở rộng.

- Bắt đầu bằng tư thế đứng thẳng, 2 tay thả lỏng.
- Bước bàn chân phải qua bên phải khoảng 1m.
- Quay bàn chân trái một góc 45 độ, rồi quay bàn chân phải một góc 90 độ, sao cho gót chân phải thẳng hàng với phần giữa của bàn chân trái
- Hít vào, đồng thời nâng 2 bàn tay lên cao ngang với vai, lòng bàn tay úp xuống. Tay và vai phải thư giãn thoải mái
- Nhích 2 bắp đùi về bên trái và duỗi phần thân trên về bên phải. Thở ra đồng thời đặt lòng bàn tay phải lên sàn, phía bên ngoài bàn chân phải. Nếu không thể với xuống sàn được thì có thể đặt lên chân thấp hơn
- Duỗi tay trái lên hướng trần nhà, lòng bàn tay hướng ra phía trước, giữ cho vai trái ngửa ra sau.
- Quay đầu nhìn lên tay trái, đồng thời giữ cho xương sống thẳng và cổ thư giãn. Giữ tư thế từ 10 đến 30 giây.
- Để thoát khỏi tư thế: Ấn 2 lòng bàn chân xuống sàn, hít vào đồng thời nâng lòng bàn tay phải lên khỏi sàn rồi trở lại tư thế đứng
- Lặp lại tương tự ở phía bên kia.



ĐỘNG TÁC 5: Tư thế ngồi xổm.

Cách thực hiện:

- Đứng thẳng người, 2 tay buông lỏng. Bước 2 bàn chân xa nhau hơi rộng hơn chiều rộng của 2 bắp đùi, ngón chân chìa ra phía trước.
- Từ 2 bắp đùi, khom người ra phía trước. Đặt 2 bàn tay lên sàn nhẹ nhẹ ra phía trước, 2 lòng bàn tay úp xuống.
- Giữ 2 bàn tay trên sàn để đỡ, cong 2 đầu gối và hạ 2 bắp đùi xuống sàn. Nhẹ nhàng hạ 2 gót chân xuống sàn.
- Di chuyển hai cùi chỏ hay phần trước hai tay vào phía bên trong đầu gối và đưa hai bàn tay chắp vào nhau.
- Nhẹ nhàng ấn 2 cùi chỏ hay phần trước 2 tay vào phía bên trong 2 chân để mở 2 bắp đùi.
- Đỉnh đầu hướng lên trần nhà. Giữ tư thế từ 45 giây - 1 phút và thực hiện lại động tác vài lần.



ĐỘNG TÁC 6: Tư thế xoay bụng.

Cách thực hiện:

- Nằm thẳng lưng và mở rộng 2 tay sang 2 bên, ngang bằng với vai.
- Vòng chân trái sang quắp giữ lấy đùi chân phải, mặt hướng về phía trái.
- Giữ nguyên tư thế, thở đều trong khoảng 1 - 2 phút.
- Thực hiện tương tự nhưng đổi chân và hướng mặt.



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

BoniBaio



*Giúp cân bằng hệ vi khuẩn có ích đường ruột
tăng cường sức đề kháng và tăng cường sức khỏe hệ tiêu hóa
Giúp khắc phục nhanh những triệu chứng của bệnh viêm đại tràng
cấp và mãn tính, hội chứng ruột kích thích*



**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