**THỦ THUẬT THẮT BÚI TRĨ BẰNG VÒNG CAO SU DÙNG MỘT LẦN CRH-O’REGAN**

 **CHĂM SÓC THEO DÕI**

1. Đây là thủ thuật đặt một vòng cao su nhỏ xung quanh một phần của một trong những búi trĩ trong mỗi lần. Vì chúng ta có 3 búi trĩ, nên thường có 3 lần thắt trong khoảng thời gian 2 tuần, và trong một số trường hợp sẽ có cuộc kiểm tra lần cuối sau một vài tuần.
2. Thủ thuật thắt búi trĩ không gây đau lắm vì khu vực thắt không có các dây thần kinh và không có cảm giác đau. Vòng cao su sẽ cắt đứt nguồn cấp máu cho búi trĩ và vòng có thể rơi ra 48 giờ sau khi thắt (đôi khi có thể nhìn thấy vòng này trong bồn cầu sau khi đi cầu). Quý vị có thể nhận thấy một cảm giác bị áp lực hoặc đầy, và có thể chữa trị bằng Tylenol hoặc Motrin đơn giản.
3. Sau khi thắt búi trĩ, quý vị chỉ cần nghỉ ngơi tại nhà tối hôm đó và ngày hôm sau có thể hoạt động bình thường. Quý vị có thể sử dụng bồn tắm ngồi (ngâm trong bồn nước ấm) hoặc chậu vệ sinh để làm sạch chỗ thắt trĩ và rất nhẹ nhàng.
4. Để tránh táo bón, hãy dùng hai muỗng cám cám lúa mì tự nhiên, cám yến mạch tự nhiên, hạt lanh, Benefiber hoặc bất kỳ thực phẩm bổ sung chất xơ không kê toa nào với 7-8 ly nước.
5. Trừ khi quý vị đã được kê toa thuốc hậu môn trực tràng, không được đặt bất cứ thứ gì vào trực tràng trong hai tuần: Không dùng thuốc đạn, thụt, dùng ngón tay hoặc các dụng cụ nào khác.
6. Thỉnh thoảng, quý vị có thể bị chảy máu nhiều hơn bình thường sau khi làm thủ thuật thắt búi trĩ. Điều này thường xảy ra đối với búi trĩ chưa được chữa trị hơn là với búi trĩ đã được chữa trị. Đừng lo lắng khi bị chảy khoảng một muỗng máu. Nếu bị ra máu nhiều hơn thế, hãy nằm thẳng và để phần mông cao hơn đầu của quý vị và chườm túi nước đá vào khu vực hậu môn. Nếu bị chảy máu không ngừng trong vòng nửa giờ và quý vị cảm thấy muốn ngất xỉu, hãy gọi cho văn phòng của chúng tôi theo số **xxx-xxx-xxxx** hoặc đến phòng cấp cứu.
7. Thủ thuật thắt búi trĩ này thường không gây ra vấn đề gì.Tuy nhiên, nếu quý vị bị chảy máu đáng kể, đau dữ dội, ớn lạnh, sốt hoặc khó đi tiểu, (rất hiếm khi xảy ra) hoặc các vấn đề khác, quý vị nên gọi cho chúng tôi theo số **(xxx) xxx-xxxx** hoặc báo cáo cho phòng cấp cứu gần nhất.
8. Trong vài ngày đầu sau khi thắt trĩ, cố gắng không ngồi liền quá 2-3 giờ, và nếu quý vị phải lái xe đường dài, hãy nghỉ ngơi thường xuyên để "duỗi chân" trong thời gian đó.
9. Nếu quý vị đang đi du lịch nước ngoài hoặc đi máy bay, hãy mang theo thực phẩm bổ sung chất xơ cùng với nhiều nước. Không uống rượu trên chuyến bay vì uống rượu dễ gây mất nước. Cách một giờ lại đi bộ vài phút.
10. Đừng dành quá vài phút vào nhà vệ sinh nếu quý vị không thể đi cầu hết mà hãy tiếp tục đi vệ sinh vào lần sau.

\

**Phòng Ngừa Lâu Dài Bệnh Trĩ Tái Phát:**

Bây giờ quý vị đã điều trị bệnh trĩ bằng cách sử dụng CRH O’ReganSystemTM, cần nhấn mạnh rằng việc thay đổi chế độ ăn uống và hành vi có thể hạn chế nguy cơ tái phát các vấn đề về bệnh trĩ. Cho dù được điều trị bằng phương pháp ban đầu thế nào (kể cả phẫu thuật), một số bệnh nhân vẫn sẽ bị trĩ tái phát.

May mắn thay, tỷ lệ tái phát sau khi điều trị bằng CRH O’Regan System khá thấp. 2 năm sau khi điều trị, chưa tới 5% bệnh nhân bị tái phát.

Mặc dù thực tế là hầu hết tất cả các đợt tái phát này (cho dù trước quý vị đã phẫu thuật, sử dụng phương pháp PPH hoặc không phẫu thuật) đều có thể được chữa trị bằng CRH O’ReganSystemTM, tuy nhiên có một số điều quý vị có thể làm để hạn chế rủi ro này.

1. **Chất xơ** - Chế độ ăn kiểu phương Tây thường thiếu chất xơ, và bổ sung 15 - 20 gram chất xơ sẽ giúp quý vị có phân với độ đặc phù hợp, hạn chế việc phải rặn khi đi cầu. Ngoài việc sử dụng yến mạch thô hoặc cám lúa mì, quý vị có thể dùng một số loại thực phẩm chế biến sẵn (ví dụ một vài loại như Metamucil, Benefiber, Citrucel). Thông thường, chất xơ dạng bột sẽ thích hợp hơn so với viên chất xơ, vì mỗi viên này thường có ít hơn 1 gram chất xơ. Vui lòng đọc nhãn của sản phẩm quý vị đang sử dụng để đảm bảo lượng chất xơ thích hợp.
2. **Chất lỏng** - Điều quan trọng là uống đủ lượng nước trong ngày, một phần để giúp sợi xơ "thực hiện công việc của mình". Trừ khi quý vị đang mắc chứng bệnh phải tránh uống nước, việc uống tối thiểu 6 - 8 ly mỗi ngày là rất quan trọng để giúp giữ cho nhu động ruột đều đặn.
3. **Không rặn** - Nhiều chuyên gia thấy rằng việc thường rặn khi đại tiện là một trong những nguyên nhân khiến bệnh trĩ phát triển. Hãy cố gắng giới hạn mình trong "hai phút" khi đi đại tiện để giúp hạn chế nguy cơ mắc bệnh trĩ tái phát. Ngoài ra, đừng cố gắng "nhịn" hoặc tránh vào phòng vệ sinh khi buồn đại tiện. Những thay đổi hành vi này được cho là rất hữu ích trong việc duy trì sức khỏe đường ruột tốt.
4. **Khuyến nghị bổ sung** - Thông tin bổ sung về sức khỏe đường ruột và cách phòng tránh phát triển bệnh trĩ và các bệnh về hậu môn trực tràng khác có thể được tìm thấy tại trang [www.crhsystem.com](http://www.crhsystem.com/).

**Nội Soi Đại Tràng:**

Bệnh trĩ và nứt hậu môn là nguyên nhân rất phổ biến của chảy máu hậu môn hoặc máu trong phân, nhưng có một số quá trình khác có thể gây ra loại chảy máu tương tự, trong đó có polyp đại trực tràng hoặc thậm chí là ung thư. Điều quan trọng cần hiểu là việc quý vị mắc bệnh trĩ hoặc vết nứt hậu môn không có nghĩa là quý vị đang không gặp vấn đề khác, và vì vậy bác sĩ có thể đề nghị soi đại tràng sigma linh hoạt hoặc nội soi đại tràng. Khả năng tìm thấy một khối u ác tính nhỏ, hoặc một polyp lành tính là loại tiền ung thư trực tiếp cho thấy sự cần thiết của các thủ thuật này. Quý vị nên thảo luận về các lựa chọn này với bác sĩ của mình để xây dựng một kế hoạch điều trị tốt nhất cho quý vị và sức khỏe của quý vị.