

THỦ THUẬT THẮT TRĨ DÙNG MỘT LẦN CRH-O'REGAN **CHĂM SÓC THEO DÕI**

1. Thủ thuật này sẽ đặt vòng dây cao su nhỏ quanh một phần của búi trĩ trong mỗi lần điều trị. Vì bệnh nhân có 3 búi trĩ nên thường cần phải thắt 3 lần, mỗi lần cách nhau tối thiểu 2 tuần và trong một số trường hợp, phải kiểm tra lại lần cuối sau vài tuần. Thắt từng cột trĩ mỗi lần sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ biến chứng.
2. Quy trình này sẽ không gây đau đớn vì vùng được thắt vòng này không có nhiều dây thần kinh nên sẽ không có cảm giác đau hoặc "bị kẹp". Dây cao su sẽ cắt đứt nguồn cung cấp máu đến mô bị thắt và mô này thường sẽ bong ra sau vài ngày (thỉnh thoảng có thể nhìn thấy dây cao su trong bồn cầu sau khi đi đại tiện). Quý vị có thể cảm thấy căng hoặc đầy bụng, tình trạng này sẽ cải thiện khi dùng thuốc Tylenol, ibuprofen hoặc tắm bồn nước ấm.
3. Sau khi thắt vòng, hãy tránh hoạt động mạnh trong phần còn lại của ngày. Thông thường, quý vị có thể tiếp tục hoạt động bình thường vào ngày hôm sau. Ngâm mình trong bồn nước ấm hoặc chậu rửa vệ sinh có thể làm sạch vùng thủ thuật và mang lại cảm giác dễ chịu. **Tham khảo ý kiến nhà cung cấp về các khuyến nghị cụ thể sau khi thắt vòng.**
4. Để tránh táo bón, hãy pha hai thìa cám lúa mì tự nhiên, cám yến mạch tự nhiên, hạt lanh, Benefiber hoặc bất kỳ loại thực phẩm bổ sung chất xơ không kê đơn nào với 7-8 cốc nước mỗi ngày.
5. Trừ khi quý vị được kê đơn thuốc đặt hậu môn, không được đặt bất cứ thứ gì vào trực tràng trong vòng hai tuần: Không thuốc đặt, dụng cụ thực tháo, ngón tay hoặc các dụng cụ khác.
6. Đôi khi, quý vị có thể bị chảy máu nhiều hơn bình thường sau khi thắt vòng. Điều này thường xảy ra do bệnh trĩ vốn không được điều trị thay vì đã được điều trị. Đừng lo lắng nếu lượng máu là khoảng một thìa. Nếu máu chảy nhiều hơn mức này, hãy nằm thẳng, mông cao hơn đầu và chườm túi đá vào vùng bị làm thủ thuật. Nếu máu không ngừng chảy trong vòng nửa giờ và quý vị cảm thấy muốn ngất xỉu, hãy gọi đến phòng khám của chúng tôi theo số 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu.
7. Không có vấn đề gì xảy ra sau thủ thuật này; tuy nhiên, nếu chảy máu nhiều, đau dữ dội, ớn lạnh, sốt hoặc khó đi tiểu (rất hiếm) hoặc các vấn đề khác, quý vị nên gọi cho chúng tôi theo số (xxx) xxx-xxxx hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.
8. Trong vài ngày đầu sau khi điều trị, hãy cố gắng không ngồi quá 2 - 3 giờ liên tục và nếu phải lái xe đường dài, hãy nghỉ ngơi thường xuyên để "duỗi chân" trong thời gian đó.
9. Nếu quý vị đi du lịch nước ngoài hoặc bằng máy bay, hãy mang theo thực phẩm bổ sung chất xơ cùng với nhiều nước. Không uống rượu trên chuyến bay vì có thể gây mất nước. Đi bộ khoảng vài phút mỗi giờ.
10. Không nên ngồi trong nhà vệ sinh quá vài phút nếu quý vị không thể đi đại tiện; thay vào đó, hãy đi vệ sinh vào lúc khác.

Phòng ngừa bệnh trĩ tái phát lâu dài

Bây giờ quý vị đã điều trị bệnh trĩ bằng Hệ thống CRH O'Regan™, quý vị cần chú ý rằng những thay đổi về chế độ ăn uống và hành vi có thể hạn chế nguy cơ tái phát bệnh trĩ. Có một tỷ lệ phần trăm nhất định mà bệnh nhân sẽ bị trĩ tái phát bất kể phương pháp điều trị ban đầu (bao gồm cả phẫu thuật). May mắn là tỷ lệ tái phát sau khi điều trị bằng Hệ thống CRH O'Regan khá thấp, với chưa đến 5% bệnh nhân bị tái phát ở một mức độ nào đó sau 2 năm điều trị.

Mặc dù hầu hết các trường hợp tái phát này (cho dù đã phẫu thuật, “PPH” hay điều trị không phẫu thuật trong quá khứ) đều có thể được điều trị bằng Hệ thống CRH O'Regan™, nhưng vẫn có một số điều quý vị có thể làm để hạn chế rủi ro này.

1. **Chất xơ** – Chế độ ăn uống của người phương Tây thường thiếu chất xơ, và việc bổ sung 15 – 20g chất xơ sẽ giúp phân có độ đặc thích hợp, hạn chế nhu cầu rặn. Ngoài yến mạch hoặc cám lúa mì thô, một số chế phẩm thương mại khác (Metamucil, Benefiber và Citrucel chỉ là một số trong số đó) cũng có hiệu quả. Thông thường, bột được ưa chuộng hơn viên thuốc hoặc viên nén chất xơ vì những viên thuốc này thường chứa ít hơn 1 g chất xơ trên mỗi viên. Vui lòng đọc nhãn sản phẩm mà quý vị đang sử dụng để đảm bảo hấp thụ đủ lượng chất xơ cần thiết.
2. **Chất lỏng** – Cần phải uống đủ lượng nước trong ngày, một phần để giúp chất xơ “có hiệu quả”. Trừ khi tình trạng sức khỏe không cho phép, quý vị cần uống ít nhất 6–8 cốc nước mỗi ngày để giúp duy trì nhu động ruột đều đặn.
3. **Không rặn** – Nhiều chuyên gia cho rằng rặn thường xuyên là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh trĩ. Cố gắng giới hạn thời gian ngồi bệt xuống còn "hai phút" để hạn chế nguy cơ tái phát bệnh trĩ. Ngoài ra, đừng cố gắng “nhịn” hoặc tránh đi vệ sinh khi có nhu cầu. Những thay đổi về hành vi này được cho là rất có lợi trong việc duy trì sức khỏe đường ruột tốt.
4. **Khuyến nghị bổ sung** – Thông tin bổ sung liên quan đến sức khỏe đường ruột và cách tránh mắc bệnh trĩ cũng như các vấn đề hậu môn trực tràng khác có thể tìm thấy tại www.crhssystem.com.

Nội soi đại tràng

Trĩ và nứt hậu môn là những nguyên nhân rất phổ biến gây chảy máu hậu môn hoặc máu trong phân, nhưng có một số quá trình khác cũng có thể gây ra loại chảy máu tương tự, bao gồm polyp đại tràng hoặc thậm chí là ung thư đại tràng. Điều quan trọng là phải nhận ra rằng chỉ vì quý vị bị trĩ hoặc nứt hậu môn không có nghĩa là không thể có một tình trạng nào khác đang diễn ra, vì vậy bác sĩ có thể đề nghị quý vị nội soi đại tràng sigma hoặc nội soi đại tràng mềm. Khả năng phát hiện khối u ác tính nhỏ, hoặc polyp lành tính “tiền ung thư”, hoặc thậm chí là tình trạng có thể làm tăng nguy cơ sau thắt vòng, chứng minh được nhu cầu thực hiện các thủ thuật này. Quý vị nên thảo luận những lựa chọn này với bác sĩ để xây dựng kế hoạch điều trị tốt nhất.