



# Những quan tâm về sức khỏe

## Tiêu Chảy

### Thế nào gọi là tiêu chảy ?

Tiêu chảy là sự gia tăng liên tiếp lượng phân hay nước trong những lần đi tiêu. Điều này rất thường xảy ra với người nhiễm HIV/ AIDS và có thể do nhiều nguyên nhân. Nếu tiêu chảy xảy ra liên tiếp trong vài ngày thì có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

Điều nguy hiểm nhất xảy ra do tiêu chảy là sự mất nước. Khi bạn bị tiêu chảy, cơ thể bạn sẽ mất cả nước lẫn chất khoáng cần thiết cho cơ thể hoạt động (ví dụ như muối khoáng và chất kèm). Nếu tiêu chảy tiếp tục trong vòng vài tuần, cơ thể sẽ khó khăn khi tiêu hóa chất bổ và dẫn đến tình trạng mất trọng lượng.

### Những gì gây ra tiêu chảy ?

Những lý do thường gây ra tiêu chảy nơi những người mắc bệnh AIDS bao gồm:

- Nhiễm trùng dạ dày (bao tử) và đường ruột
- Viêm đường ruột vì HIV
- Vì một số loại thuốc chữa trị HIV hay những điều kiện liên quan khác

### Các loại nhiễm trùng và tiêu chảy

Nhiều vi trùng, vi khuẩn, ký sinh trùng, nấm hay vi khuẩn có thể gây ra nhiễm trùng dẫn đến tiêu chảy. Một số điều ảnh hưởng đến người mắc bệnh AIDS, bao gồm

- Các loại ký sinh trùng như Cryptosporidium, Giardia and Entamoeba
- Vi khuẩn như CMV (cytomegalovirus)
- Nấm như yeast hay Candida
- Vi trùng như MAC (Mycobacterium avium complex) và Salmonella

Những loại nhiễm trùng này đều có cách điều trị, bởi vì kết hợp điều trị chống HIV sẽ tăng khả năng miễn nhiễm, những người mắc bệnh AIDS được điều trị thường không bị những nhiễm trùng trên.

### Tiêu chảy bởi HIV

HIV ảnh hưởng đến khả năng làm việc của dạ dày và khả năng đi tiêu. Dạ dày và hệ thống tiêu hóa không thể tiêu hóa thức ăn và thẩm thấu dinh dưỡng, thường là do tiêu chảy

### Tiêu chảy do các loại thuốc sử dụng

Nhiều loại thuốc chống HIV có thể gây ra phản ứng phụ như tiêu chảy. Những thuốc thường gây ra tiêu chảy là nelfinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), saquinavir (Fortovase) và chất gốc của ddI (Videx), mặc dù hầu hết có thể gây ra tiêu chảy. Thuốc dùng chữa HIV như ganciclovir (Cytovene, Valcyte) và interferon alpha (Intro-A, Pegatron, Pegasys) cũng có thể gây ra tiêu chảy. Đôi khi uống thuốc kháng sinh (như Septra và Penicillin) có thể diệt mất vi khuẩn tốt trong ruột và tạo điều kiện cho những vi trùng phát triển, gây ra tiêu chảy.

Thêm vào đó, những người không tiêu hóa được những thức ăn có chứa sữa, bơ có thể bị tiêu chảy nếu ăn hoặc uống những sản phẩm loại này.

Tiêu chảy cũng có thể trở nên tệ hơn nếu gia tăng căng thẳng thần kinh



## Tiêu chảy được điều trị như thế nào ?

- Uống nhiều nước: với tiêu chảy, cơ thể của bạn bị mất nước. Cần uống nhiều nước trong thay thế.
- Thay đổi cách ăn uống:
  - Tránh: những thức ăn có bơ sữa, chất béo, chiên và mỡ; thực phẩm cay, có caffein (trong cà phê, chocolate, trà và nước giải khát có gas), nước táo, bánh mì lúa mạch, bắp.
  - Nên ăn: chuối, gạo trắng, cháo hay mì, cereal, trứng luộc, oatmeal, khoai tây xay, các loại khoai, bí, bánh mì trắng nướng, cracker, sữa chua (yogurt)

Dinh dưỡng bổ sung và những phương pháp trị liệu khác:

- Ăn nhiều chất xơ như Metamucil có thể cải thiện và giảm tiêu chảy
- Peppermint, nutmeg và gừng được tin tưởng có thể giúp trong những vấn đề tiêu hóa.

Peppermint, hay trà gừng hay ginger ale có thể xem là những thức uống tốt

- Acidophilus là một chất hỗ trợ có chứa những vi khuẩn tốt. Một số người mắc bệnh AIDS uống thêm những chất hỗ trợ có vi khuẩn tốt nhằm giúp ngừa tiêu chảy những khi dùng kháng sinh.
- Chất Calcium hỗ trợ có thể giúp giảm tiêu chảy gây ra bởi các loại thuốc như nelfinavir (Viracept)

Các loại thuốc xử dụng: những loại thuốc khác nhau được xử dụng trị liệu những loại tiêu chảy khác nhau

- Với loại tiêu chảy gây ra bởi vi trùng hay ký sinh trùng, bạn có thể cần đến những kháng sinh đặc biệt để diệt những vi trùng trước khi tiêu chảy được chặn lại (ví dụ như Humantin được dùng để chữa tiêu chảy gây ra bởi ký sinh trùng Cryptosporidium)
- Những loại tiêu chảy khác, thuốc có thể làm chậm lại hoạt động của đường ruột cũng có thể hiệu quả. Bạn có thể tìm mua được từ các tiệm thuốc không cần toa, hoặc không cần toa như Imodium, Kaopectate, Pepto-bismol and Lomotil

Nếu chứng tiêu chảy không chấm dứt trong vòng vài ngày hay có kèm theo sốt và có máu lẫn trong phân, hãy thảo luận với bác sĩ ngay lập tức để xem những nguyên nhân nào gây ra tiêu chảy để được điều trị

## Làm cách nào tôi có thể giảm bớt nguy cơ bị tiêu chảy ?

Nhiều hình thức tiêu chảy có thể tránh được bằng cách thay đổi cách sống hay áp dụng những phương pháp phòng ngừa. Đây là những điều cần biết:

- Chú ý đến vấn đề an toàn thực phẩm và tránh những thức ăn sống như thịt và các loại rau chưa được nấu chín.
- Thực hành an toàn tính dục và xử dụng vật dụng an toàn khi có quan hệ tính dục (đường miệng / hậu môn)
- Nói chuyện với bác sĩ để xem bạn cần uống thuốc chống HIV hay không
- Trước khi bắt đầu xử dụng một loại thuốc mới, luôn luôn phải cho bác sĩ và dược sĩ biết về những loại thuốc mà bạn đang uống, kể cả thuốc không có toa, dược thảo và thuốc bổ.

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.