

## Điều trị Viêm loét Đại tràng

### Những điểm lưu ý chính

- Có nhiều cách kiểm soát tình trạng viêm loét đại tràng và phương pháp hiệu quả với người khác có thể lại không hiệu quả với quý vị. Học cách tối ưu sức khỏe bản thân có thể là một quá trình lâu dài nhưng lại rất đáng giá.
- Mục tiêu chính trong điều trị viêm loét đại tràng là làm giảm viêm và các triệu chứng.
- Thay đổi lối sống thông qua chế độ ăn uống, tập thể dục, và kiểm soát căng thẳng cũng là những cách giúp kiểm soát tình trạng viêm loét đại tràng.
- Trong một số trường hợp, có thể điều trị các biến chứng do viêm loét đại tràng gây ra bằng phẫu thuật.

### Có những phương pháp điều trị viêm loét đại tràng nào?

Hiện nay, bệnh viêm loét đại tràng chưa thể chữa khỏi, nhưng hầu hết các bệnh nhân đều có thể kiểm soát tốt bệnh tình nhờ thuốc men, thay đổi lối sống, và đôi khi là phẫu thuật.

Mục tiêu điều trị là làm giảm các triệu chứng, kiểm soát tình trạng viêm, và làm lành đường ruột. Ảnh hưởng của viêm loét đại tràng với mỗi người mỗi khác, nên mỗi người cần phải trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của mình để tìm ra phương pháp phù hợp nhất. Có thể cần phải thay đổi phương pháp điều trị nếu không còn được hiệu quả như trước.

Ngay cả khi bệnh tình đã thuyên giảm, quý vị vẫn có thể gặp một vài triệu chứng. Mệt mỏi và suy nhược là hai triệu chứng phổ biến, và một số người có thể cảm thấy ruột khó chịu, ngay cả khi đã kiểm soát tốt tình trạng viêm. Hãy thảo luận với bác sĩ về bất kỳ triệu chứng nào mà quý vị gặp phải và cho họ biết loại thuốc quý vị đang sử dụng. **Một số loại thuốc không cần kê toa như thuốc kháng viêm (ví dụ ibuprofen) có thể gây ảnh hưởng đến bệnh viêm loét đại tràng hoặc ảnh hưởng tới loại thuốc quý vị đang dùng. Hãy nhớ luôn trao đổi với bác sĩ và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của mình trước khi thay đổi phương pháp điều trị, hoặc khi quý vị thấy lo ngại về phương pháp điều trị hiện tại.**

## Các loại thuốc điều trị

Thuốc điều trị viêm loét đại tràng chủ yếu có tác dụng giảm viêm. Các loại thuốc chính bao gồm:

**Aminosalicylate (5-ASA):** có tác dụng giảm viêm ở niêm mạc ruột và duy trì tình trạng ổn định. Thuốc có hiệu quả nhất trong việc giảm viêm ở ruột kết và có thể dùng qua đường uống dưới dạng viên nén, hoặc đặt đường trực tràng dưới dạng thuốc thụt hoặc thuốc đặt hậu môn.

Một số loại thuốc thuộc nhóm này bao gồm mesalazine, olsalazine, sulphalazine và balsalazide.

**Corticosteroid (steroid):** thường dùng để điều trị viêm loét đại tràng từ mức trung bình đến nặng, thuốc giúp ngăn chặn phản ứng viêm của cơ thể. Thuốc có hiệu quả trong việc kiểm soát bệnh trong thời gian ngắn, trong các đợt bùng phát, và không được khuyến nghị sử dụng để điều trị lâu dài do các tác dụng phụ.

Một số loại thuốc thuộc nhóm này bao gồm prednisolone, prednisone, methylprednisolone, budesonide, hydrocortisone và beclometasone dipropionate.

**Thuốc ức chế miễn dịch:** có tác dụng ức chế phản ứng miễn dịch của cơ thể, giúp giảm viêm. Thường được sử dụng cho bệnh nhân không hợp aminosalicylate hoặc dễ bị viêm trở lại khi ngưng sử dụng steroid.

Một số loại thuốc thuộc nhóm này bao gồm azathioprine, mercaptopurine, methotrexate, mycophenolate mofetil, ciclosporin, và tacrolimus.

**Chế phẩm sinh học:** Đây là nhóm thuốc điều trị viêm loét đại tràng mới, là các kháng thể được đặc biệt điều chế, liên kết có chọn lọc với các protein truyền tín hiệu viêm nhằm giúp giảm viêm.

Các chế phẩm sinh học hiện nay được tiêm dưới da hoặc truyền tĩnh mạch (IV), giúp đưa thuốc vào tĩnh mạch bệnh nhân, thường được thực hiện tại phòng khám.

**Thuốc ức chế Janus kinase (Thuốc ức chế JAK, tofacitinib):** dùng để điều trị viêm loét đại tràng, có tác dụng giảm viêm và duy trì tình trạng ổn định. Thuốc có dạng viên nén và sau khi uống, các hóa chất sẽ được hấp thu vào máu. Liều dùng là 2 lần/ngày.

**Thalidomide:** thường được dùng để điều trị viêm loét đại tràng, nhưng không nên sử dụng nếu bệnh nhân có ý định mang thai.

## Chế độ ăn uống

Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong nhiều khía cạnh điều trị viêm loét đại tràng, bao gồm kiểm soát các triệu chứng, đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, và có khả năng điều trị các bệnh phát tác hoặc giúp bệnh tình thuyên giảm.

Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong nhiều khía cạnh điều trị viêm loét đại tràng. Có những phương pháp điều trị bằng chế độ dinh dưỡng có thể được sử dụng để điều trị suy dinh dưỡng, các triệu chứng liên quan đến chứng viêm bùng phát, các triệu chứng liên quan đến ruột kích thích, không phải do viêm, và một số các biến chứng của bệnh viêm loét đại tràng.

Điều quan trọng là quý vị phải thảo luận với đội ngũ y tế đang điều trị cho mình, bao gồm chuyên gia dinh dưỡng, về các chế độ ăn uống có thể phù hợp với tình trạng của bản thân, nhằm đảm bảo chế độ dinh dưỡng của quý vị không bị quá mức cho phép. Thường thì các chỉ số khách quan như xét nghiệm máu, xét nghiệm phân và/hoặc chẩn đoán hình ảnh có thể được áp dụng để xem liệu các triệu chứng này là do chứng viêm bùng phát hay ruột kích thích, từ đó tư vấn cho quý vị chế độ ăn uống phù hợp. Hãy luôn nhờ chuyên gia dinh dưỡng – tiêu hóa tư vấn trước khi quý vị thử chế độ ăn uống mới.

Một số hình thức điều trị bằng chế độ ăn uống bao gồm:

**Chế độ ăn giàu đạm và năng lượng:** dùng để điều trị bệnh suy dinh dưỡng, và tối ưu hóa nguồn dinh dưỡng dự trữ trước khi phẫu thuật theo chỉ định để phục hồi tốt hơn.

**Bổ sung vitamin và khoáng chất qua ăn uống:** thường dùng để điều trị tình trạng thiếu vi chất.

**Chế độ ăn FODMAP ít hoặc vừa phải:** dùng để điều trị các triệu chứng ruột kích thích, nhưng không phải do chứng viêm bùng phát.

**Điều trị bổ sung:** đôi khi dùng để điều trị chứng viêm bùng phát, như men vi sinh trong điều trị viêm túi thừa, hoặc chất curcumin (từ củ nghệ)

## Phẫu thuật

Không phải tất cả bệnh nhân đều cần điều trị **viêm loét đại tràng bằng phẫu thuật**. Đôi khi các phần ruột bị tổn thương quá nặng và không thể chữa lành bằng thuốc, thì cách tốt nhất để giúp quý vị hồi phục sức khỏe là phẫu thuật. Nhiều ca phẫu thuật hiện nay được thực hiện bằng hình thức nội soi, giúp bệnh nhân phục hồi nhanh. Mục tiêu của phẫu thuật là giữ lại càng nhiều phần ruột càng tốt, trong khi giúp khôi phục chất lượng cuộc sống.

Có hai lý do chính tại sao quý vị nên phẫu thuật. Một là khi các phương pháp điều trị hiện tại không còn hiệu quả, và hai là khi có biến chứng xảy ra. Hai loại phẫu thuật điều trị viêm loét đại tràng phổ biến nhất là phẫu thuật mở hồi tràng ra da và phẫu thuật nối thông hậu môn - túi hồi tràng, hay còn gọi là phẫu thuật túi chữ j.

Phẫu thuật mở hồi tràng ra da hoặc mở lỗ thông được thực hiện bằng cách nối đoạn cuối ruột non với lỗ thông ở thành bụng. Sau đó, gắn túi hậu môn nhân tạo với đoạn cuối lỗ thông để thu gom chất thải từ hệ tiêu hóa.

Tùy vào quyết định của mình, quý vị có thể giữ lỗ thông đó suốt đời, hoặc quý vị có thể thử phẫu thuật nối thông hậu môn - túi hồi tràng để nối ruột non với hậu môn, nhờ đó không cần dùng tới lỗ thông ra da nữa.

Phẫu thuật nối thông hậu môn - túi hồi tràng được thực hiện bằng cách cắt bỏ ruột già, bao gồm cả trực tràng. Đoạn cuối ruột non sẽ được tạo thành túi chữ j, nối với hậu môn. Trong khi chờ bộ phận này hồi phục, quý vị sẽ được thực hiện phẫu thuật mở hồi tràng ra da. Sau khi vết thương lành lại, túi chữ j sẽ được nối với phần còn lại của hệ tiêu hóa, và bác sĩ sẽ tiến hành đóng lỗ thông.

Trải qua quy trình phẫu thuật lớn như vậy thường rất khó khăn, vì vậy điều quan trọng là quý vị có thể tìm thấy sự hỗ trợ mình cần. Hãy đặt ra tất cả câu hỏi mà quý vị thấy cần thiết, nhờ đó quý vị có thể cảm thấy tự tin với quyết định của mình.

## Thuốc trị liệu hỗ trợ và thay thế

**Thuốc trị liệu hỗ trợ và thay thế (CAM) trong điều trị viêm loét đại tràng** có thể được sử dụng song song với phương pháp điều trị thông thường, giúp làm giảm các triệu chứng và tăng cường sức khỏe.

Các nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực thuốc trị liệu hỗ trợ và thay thế vẫn đang được tiến hành. Vì vậy, quý vị phải nhớ luôn trao đổi với bác sĩ về các phương án lựa chọn của mình. Một vài lĩnh vực đang được tiến hành nghiên cứu bao gồm:

**Sức khỏe tinh thần và thể chất:** Các nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa sức khỏe đường ruột và sức khỏe tinh thần. Cải thiện sức khỏe tâm lý thông qua việc thay đổi một số lối sống nhất định có thể có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe đường ruột, và có thể làm giảm các triệu chứng bệnh.

**Thuốc bổ sung:** Bệnh nhân viêm loét đại tràng thường có hàm lượng một số vitamin và khoáng chất thấp hơn bình thường. Nếu đây là tình trạng đang xảy ra với quý vị, bác sĩ có thể khuyến nghị quý vị dùng thêm các loại thuốc bổ sung như vitamin D hoặc thuốc sắt. Trên thị trường hiện có rất nhiều nhãn hiệu thuốc bổ sung, nên quý vị phải nhớ luôn uống thuốc theo đơn của bác sĩ.

**Hệ vi sinh:** Hệ vi sinh hiện đang là chủ đề nóng bỏng với các nhà nghiên cứu sức khỏe đường ruột, và đóng vai trò quan trọng trong việc tìm ra các phương pháp điều trị viêm loét đại tràng mới. Hiện nay, vẫn chưa có phương pháp điều trị viêm loét đại tràng nào cho thấy hiệu quả ổn định, nhưng vẫn có một số lĩnh vực đáng quan tâm. Đây mới chỉ dành cho nghiên cứu khoa học, chứ chưa được dùng để chữa trị.

- **Men vi sinh:** Nghiên cứu cho thấy việc dùng men vi sinh có thể có lợi trong việc giúp thuyên giảm và duy trì tình trạng ổn định bệnh viêm loét đại tràng. Men vi sinh có thể cải thiện môi trường hệ vi sinh bằng cách thúc đẩy sự đa dạng của các lợi khuẩn trong đường ruột.
- **Cấy ghép hệ vi sinh trong phân (FMT):** Một số nghiên cứu cho thấy FMT có khả năng làm thuyên giảm bệnh viêm loét đại tràng nhẹ tới trung bình, nhưng cần phải có nhiều nghiên cứu hơn trong lĩnh vực này. Hiện nay, khuyến cáo bệnh nhân chỉ thực hiện thủ thuật này tại các trung tâm chuyên khoa, hoặc như một phần của thử nghiệm lâm sàng.

**Cần sa Y tế:** Cần phải có nhiều nghiên cứu hơn trước khi khuyến nghị dùng cần sa y tế để điều trị viêm loét đại tràng. Các nghiên cứu nhỏ cho thấy rằng cần sa có thể giúp làm giảm các triệu chứng như buồn nôn và đau, nhưng có thể vẫn có các tác dụng phụ như làm suy giảm khả năng phán đoán và gây lo âu.

### Để được trợ giúp hoặc tìm hiểu thêm thông tin bằng tiếng Anh



1800 138 029



[info@crohnsandcolitis.org.au](mailto:info@crohnsandcolitis.org.au)



<https://crohnsandcolitis.org.au>



<https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups>

### Liên hệ với Crohn's & Colitis Australia



<https://instagram.com/crohnsandcolitisau>



<https://facebook.com/crohnsandcolitis>



<https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA>



<https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau>



<https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus>



<https://twitter.com/crohnscolitisau>