

## Constipation (unable to move your bowels)

## Táo bón (khó đại tiện)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

### Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection.

### Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

Táo bón là khó đại tiện. Phân cứng và có thể rất đau khi đại tiện. Có thể có cảm giác đại tiện không hết.

Nguyên nhân của tình trạng táo bón có thể do bị ung thư hoặc do:

- bạn thay đổi thói quen ăn uống
- bạn dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc chống nôn
- bạn kém vận động

Đại tiện bình thường là một đến ba ngày một lần. Phân mềm và dễ đại tiện. Kể cả khi bạn không ăn nhiều như bình thường, bạn vẫn cần phải đi đại tiện.

### Táo bón có thể gây ra:

- tăng mức độ buồn nôn và nôn mửa
- tăng mức độ khó chịu và đau bụng
- làm kém ăn
- dẫn đến rách hậu môn hoặc bị trĩ và chảy máu. Điều này sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng.

### Báo cho y tá hoặc bác sĩ nếu bạn có những biểu hiện sau:

- không đại tiện trong vòng ba ngày
- đau bụng hoặc đau hậu môn
- nôn mửa

## Constipation (unable to move your bowels)

## Táo bón (khó đại tiện)

### Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

### Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.  
Example: Docusate sodium or Docusate calcium
- laxatives which cause the bowels to move.  
Example: Senokot

These do not include:

- Bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake. Example: Metamucil

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

### Những lời khuyên giúp bạn đối phó khi bị táo bón:

- Ăn thức ăn có nhiều chất xơ như lúa mạch, cereal, rau quả và các loại hạt.
- Uống nhiều. Điều này sẽ giúp cho phân mềm dễ đi.
- Uống mận ép và nước ấm có tác dụng rất tốt.
- Cố gắng đi bộ từ 15 đến 30 phút mỗi ngày hoặc các hoạt động khác như đạp xe hoặc bơi lội.
- Hàng ngày nên ăn uống đúng giờ.
- Hàng ngày cố gắng đi đại tiện đúng giờ.

### Thuốc trị táo bón:

Táo bón là một phản ứng phụ thường xảy ra khi dùng thuốc giảm đau và thuốc chống nôn. Y tá hoặc bác sĩ của bạn sẽ khuyên dùng các loại thuốc để phòng hoặc giảm táo bón. Những loại thuốc này bao gồm:

- thuốc làm mềm phân để giúp cho phân mềm và dễ đi cầu.  
Ví dụ: Docusate sodium hoặc Docusate calcium
- thuốc kích thích đại tiện giúp tăng cảm giác đại tiện.  
Ví dụ như Senokot

Những loại thuốc này không bao gồm:

- thuốc bổ trợ chất xơ. Loại này không dùng cho người đang sử dụng thuốc giảm đau hoặc chống nôn hoặc cho người hấp thụ ít nước.  
Ví dụ: Metamucil

Nên dùng thuốc kích thích đại tiện khi đã dùng thuốc làm mềm phân hai ngày mà không có hiệu quả.

Bạn cần sử dụng thuốc theo chỉ dẫn trên gói thuốc. Nếu bạn không hiểu chỉ dẫn hoặc có những thắc mắc, nên liên lạc với y tá của mình.