

Nhân viên văn phòng không khó mắc bệnh trĩ, nên phòng tránh như nào

Theo tìm hiểu của Hội Tiến môn trực tràng học Việt nam, căn bệnh trĩ chiếm số trường hợp 35 - 50% những ca căn bệnh về đại trực tràng. Bệnh này hơi phổ biến ở các bệnh nhân liệu có công việc nên ngồi nhiều giờ, ít hoạt động thể chất cùng với các người bệnh cần ngồi bất động.

[Đa khoa Thái Hà](#)

[Bệnh trĩ ngoại](#)

[Cắt trĩ bao nhiêu tiền](#)

[Dấu hiệu trĩ](#)

[Bệnh viện Thái Hà Hà Nội](#)

[Địa chỉ chữa bệnh trĩ](#)

[Chi phí điều trị bệnh trĩ](#)

[Khám phụ khoa Thái Hà](#)

[Chat lương phong kham đa khoa Thai Ha](#)

[Cắt trĩ ở đâu tốt](#)

[Điều trị trĩ](#)

[Dấu hiệu bệnh trĩ nhẹ](#)

Tại sao người làm việc văn phòng dễ mắc phải bệnh trĩ

Bác sỹ Nguyễn Quốc Tiến, phòng khám đa khoa Thái Hà Hà Nội cho biết, căn bệnh trĩ hình thành tại nhóm bệnh nhân thì có công vấn đề ngồi nhiều lần 8 - 9 tiếng 1 ngày, ít đi lại, sử dụng nhiều rượu bia, đối tượng béo phì, chị em có bầu, táo bón hay tiêu ra mạn tính. Ngoài ra đó, lối sống ngồi bồn cầu lâu, rặn rất nhiều lần thời điểm đi đại tiện, chế độ ăn không đủ rau xanh cũng góp phần gây ra bệnh.

Theo bác sỹ chuyên khoa Nguyễn Quốc Tiến, Dù không buộc phải là căn bệnh ác đặc tính tuy vậy bệnh trĩ hiểm nguy to tới sức khoẻ cùng với tin cậy đời sống của người bệnh căn bệnh. Khối bệnh trĩ gây nên cảm giác ngứa ngáy nóng rát, phiền toái khu vực hậu môn, đặc biệt lúc đi ngoài.

Chẳng hạn đó là tình huống của căn bệnh nữ 25 độ tuổi, là nhân viên kế toán. Căn bệnh nhân đến thăm khám trong tình hình vùng hậu môn đau rát, đi tiêu huyết, khối sa lõm dưới mỗi khi đi đại tiện, phải dùng tay để đẩy lên. Sau thời điểm khám, bác sỹ cho căn bệnh nhân bị bệnh trĩ dung dịch hình vòng tắc mạch tại thời kỳ 3 (thời kỳ nặng nề), kèm da thừa tại lõm. Với tình huống này, căn bệnh nhân cần thiết tiêm xơ trĩ nội soi phần bệnh trĩ nội, bên cạnh đó đốt điện cũng như tiểu phẫu phần bệnh trĩ ngoại cũng như da thừa.

Chỉ trong 3 tháng ban đầu năm 2024, căn bệnh viện tiếp nhận 900 tình huống bệnh trĩ, trong đó

chiếm 50% dân văn phòng, nâng cao gấp cặp so với cùng kỳ năm ngoái. Bản chất công việc của dân văn phòng luôn ngồi nhiều lần là yếu tố thuận lợi sinh ra khóm trĩ và bệnh nhân cũng thường đến thăm khám ở quá trình căn bệnh nặng nề, chuyên gia Tiến hiểu biết.

Lý giải về tình hình bệnh trĩ sinh ra nhiều ở giới văn phòng, bác sỹ Tiến cho hay, việc ngồi nhiều lần sẽ nguy hiểm đến giai đoạn lưu thông máu, khiến máu gặp phải tắc nghẽn, khó khăn lưu thông tới lỗ đít, trực tràng, làm nâng cao sức ép đến các mạch máu ở khu vực này. Đây chủ yếu là cơ hội thuận tiện giúp những búi trĩ xuất hiện và biến chuyển mạnh mẽ. Đặc biệt với những người bệnh bị sa đám rối tĩnh mạch, vấn đề ngồi rất nhiều lần sẽ làm cho bệnh diễn tiến trầm trọng hơn, gây phiền toái.

Cùng với đấy, các người bệnh ngồi nhiều luôn làm việc trí óc, do thể chi tiết stress, sợ hãi bằng công vấn đề sẽ làm giảm nhu động ruột, chính là tác nhân gây ra đại tiện khó; hay rặn nhiều lần khi đi đi ngoài sẽ khiến nâng cao tổn thương cũng như áp lực vào mạch máu ở hậu môn, tạo thành búi trĩ hay là căn bệnh diễn tiến trầm trọng hơn.

Cùng với, lối sống ăn uống không phù hợp, liên tục ăn thực phẩm nhanh, nhiều lần dầu mỡ nhưng lại ăn ít chất xơ, uống thiếu nước... chủ yếu là những yếu tố cùng hưởng làm cho bệnh trĩ tạo thành phổ biến tại những đối tượng này. Dù vậy, thường bệnh nhân căn bệnh chưa biết bản thân bị bệnh trĩ ở thời kỳ nhẹ hay ngại đi khám, giúp tới thời gian búi trĩ tiến triển lớn, liệu có triệu chứng nhói đau hay ra máu mới đi khám cùng với chữa trị (chiếm 90%).

Theo bác sỹ, tùy thuộc vào dòng bệnh trĩ, căn nguyên dẫn đến căn bệnh, chi tiết đi kèm, cấp độ nặng nề nhẹ mà bác sỹ sẽ có chỉ định biện pháp điều trị hợp lý. Tình huống căn bệnh nhẹ chỉ cần thiết dùng thuốc, thay đổi lối sống (điều chỉnh dưỡng chất, lối sống). Trường hợp nặng nề cần can thiệp bằng phẫu thuật, giải phẫu thí dụ thắt dây chun, tiêm xơ, đốt laser... Một số nguy cơ trầm trọng của bệnh trĩ thí dụ hoại tử khóm trĩ có thể dẫn đến nhiễm khuẩn huyết, chi phổi sức khỏe nếu không được trị sớm.

Phòng ngừa bệnh trĩ thí dụ như nào

Chuyên gia Tiến quan tâm, đối bằng những bệnh nhân làm cho công vấn đề văn phòng tránh nên tập luyện thói quen dưới 30 - 60 phút nên đứng dậy chuyển động 5-10 phút, đi ra không tính, lấy nước uống hay có khả năng đứng tại khu để giãn cơ, cho người được thư giãn cùng với thúc tống huyết đi khắp người. Đặc thù, các người làm việc trí óc cần thiết liệu có kế hoạch lao động và ngồi nghỉ phù hợp, kiểm soát căng thẳng, tập đi ngoài 1 khung giờ nhất định, dùng nhiều lần nước (2- 2,5 lít nước/hôm), tránh thức khuya, làm giảm chất kích thích khả năng tình dục và đồ cay nóng, ăn nhiều rau xanh cùng với hoa quả, giữ gìn chế giai đoạn đi lại khoa học, đừng nên ngồi bồn cầu quá lâu.

Đặc thù, thời điểm người bệnh căn bệnh có cảm giác ngứa ngáy, không dễ chịu, chảy máu cùng với phiền toái thời điểm đi đại tiện thì cần thiết khám liền. Bệnh nhận ra kịp thời sẽ giúp vấn đề điều trị đơn giản, suy giảm mệt mỏi, giảm ảnh hưởng cũng như là giảm sút được chi phí chữa.