

Đại tràng co thắt - rối loạn tiêu hóa phổ biến nhưng dễ bị xem nhẹ

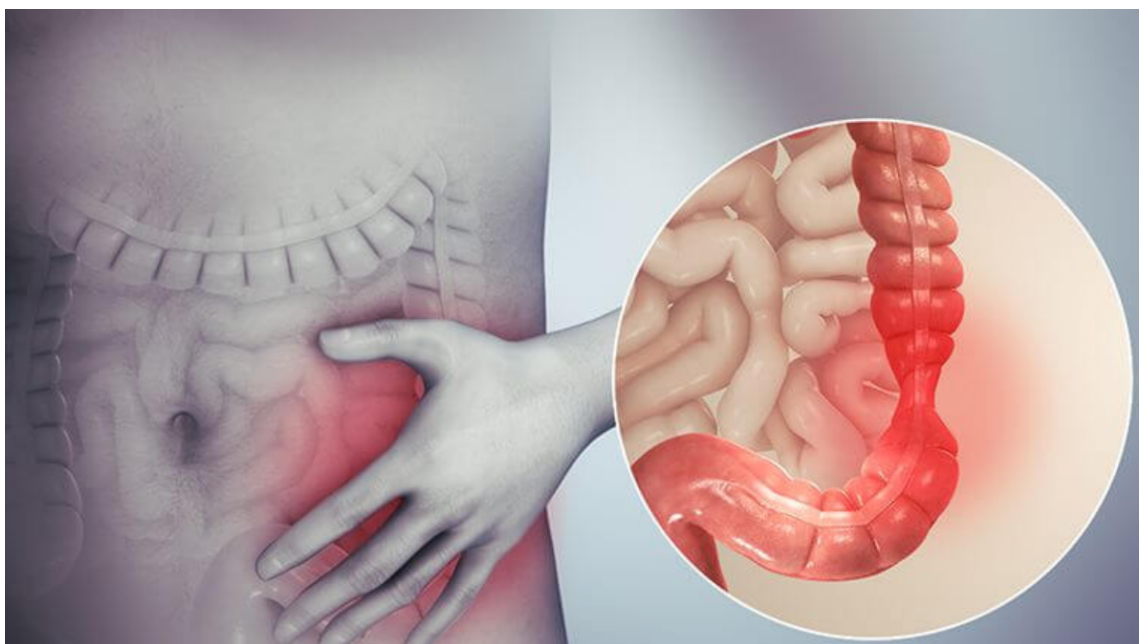
08:40 12/02/2026

Đại tràng co thắt là một trong những rối loạn chức năng đường tiêu hóa thường gặp nhất hiện nay. Bệnh không gây tổn thương thực thể rõ ràng tại đại tràng nhưng lại ảnh hưởng kéo dài và dai dẳng đến sinh hoạt, công việc cũng như chất lượng sống của người mắc.

Đại tràng co thắt là gì?

Đại tràng co thắt là tình trạng rối loạn vận động của ruột già. Trong đó các cơ trơn đại tràng co bóp bất thường, không theo quy luật sinh lý bình thường. Sự co thắt này khiến người bệnh xuất hiện cảm giác đau bụng, mót đi ngoài, rối loạn phân dù không có tổn thương viêm loét khi nội soi.

Nhiều người mang tâm lý chủ quan, cho rằng đây chỉ là “đau bụng do ăn uống”, nên tự chịu đựng hoặc dùng thuốc cầm chừng. Thực tế, đại tràng co thắt có xu hướng tái đi tái lại, dễ nặng lên khi stress, ăn uống thất thường và nếu không kiểm soát tốt, người bệnh rất dễ rơi vào vòng luẩn quẩn: đau bụng – rối loạn đại tiện – lo âu – bệnh nặng hơn.



Đại tràng co thắt là tình trạng rối loạn vận động của ruột già

Dấu hiệu thường gặp của đại tràng co thắt

Người bị đại tràng co thắt thường gặp một hoặc nhiều biểu hiện sau:

- Đau bụng âm ỉ hoặc quặn từng cơn, đau tăng trước khi đi ngoài và giảm sau khi đại tiện
- Rối loạn đại tiện: tiêu chảy, táo bón hoặc xen kẽ cả hai
- Phân sống, nát, có nhầy, không lẫn máu
- Đầy hơi, chướng bụng, khó tiêu sau ăn
- Cảm giác mót rặn, đi ngoài xong vẫn chưa hết phân

Ngoài các triệu chứng tại đường ruột, nhiều người còn kèm theo mất ngủ, mệt mỏi, căng thẳng thần kinh - những yếu tố càng làm đại tràng trở nên nhạy cảm hơn.



Người bị đại tràng co thắt thường gặp phải tình trạng đau bụng âm ỉ hoặc quặn từng cơn

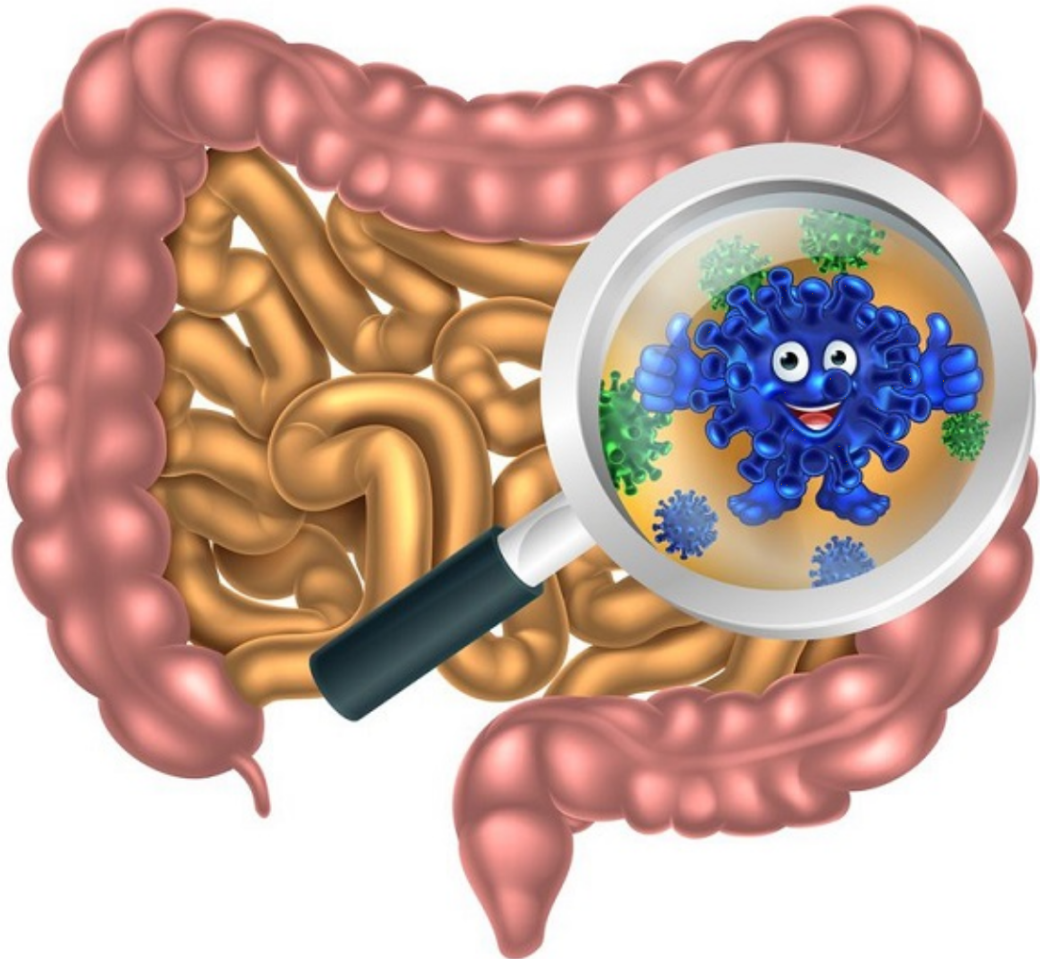
Nguyên nhân nào gây đại tràng co thắt?

Đại tràng co thắt không xuất phát từ một nguyên nhân đơn lẻ mà thường là sự kết hợp của nhiều yếu tố:

- **Stress và rối loạn trục não - ruột:** Căng thẳng tinh thần kéo dài làm rối loạn tín hiệu thần kinh giữa não và ruột, khiến đại tràng co bóp quá mức

hoặc không đồng bộ.

- **Rối loạn hệ vi sinh đường ruột:** Sự mất cân bằng giữa lợi khuẩn và hại khuẩn khiến niêm mạc đại tràng trở nên nhạy cảm, dễ phản ứng với thức ăn và môi trường.
- **Chế độ ăn uống không hợp lý:** Ăn uống thất thường, nhiều đồ cay nóng, rượu bia, cà phê, thực phẩm nhiều dầu mỡ hoặc chế biến sẵn làm tăng kích thích lên đại tràng.



Sự mất cân bằng giữa lợi khuẩn và hại khuẩn khiến niêm mạc đại tràng trở nên nhạy cảm

Đại tràng co thắt có nguy hiểm không?

Về bản chất, đại tràng co thắt không gây loét, không gây ung thư và không đe dọa tính mạng. Tuy nhiên, điều đáng lo ngại là bệnh ảnh hưởng mạnh đến chất lượng sống.

Người bệnh thường xuyên đau bụng, phải đi ngoài nhiều lần trong ngày, sinh hoạt bị gián đoạn, tâm lý luôn căng thẳng vì sợ tái phát. Tình trạng này kéo dài có thể gây suy nhược, giảm khả năng tập trung, thậm chí dẫn tới rối loạn lo âu hoặc trầm cảm nhẹ.

Người bị đại tràng co thắt nên ăn gì, kiêng gì để hạn chế tái phát?

Chế độ ăn uống đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc kiểm soát đại tràng co thắt. Ăn uống sai cách có thể khiến đại tràng bị kích thích liên tục, làm bệnh dễ tái phát.

Những thực phẩm nên ưu tiên

Người bị đại tràng co thắt nên lựa chọn các món ăn dễ tiêu, ít kích thích và thân thiện với niêm mạc ruột. Các thực phẩm được khuyến khích gồm cơm mềm, cháo, súp; thịt nạc, cá hấp hoặc luộc; trứng; đậu phụ; rau xanh nấu chín kỹ; trái cây ít axit như chuối, táo chín. Nhóm thực phẩm này giúp đại tràng hoạt động nhẹ nhàng hơn, hạn chế co thắt và giảm cảm giác đầy hơi.

Bên cạnh đó, việc bổ sung thực phẩm hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột như sữa chua cũng có thể giúp cải thiện tình trạng phân sống, rối loạn đại tiện khi sử dụng đều đặn và đúng cách.



Người bị đại tràng co thắt nên lựa chọn các món ăn dễ tiêu, ít kích thích

Những thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

Một số thực phẩm có thể làm tăng kích thích đại tràng và khởi phát cơn co thắt, người bệnh nên hạn chế tối đa. Bao gồm đồ cay nóng, nhiều gia vị, rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas; thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ; đồ sống, lạnh; các món lên men mạnh; thực phẩm chế biến sẵn.

Ngoài ra, một số người nhạy cảm với sữa động vật, đồ ngọt hoặc thực phẩm giàu chất xơ không hòa tan. Khi sử dụng các nhóm này, đại tràng có thể phản ứng mạnh hơn, gây đau bụng, tiêu chảy hoặc đầy hơi kéo dài.

Vai trò của thảo dược trong hỗ trợ đại tràng co thắt

Ngoài chế độ ăn uống, nhiều người có xu hướng lựa chọn các sản phẩm nguồn gốc thảo dược để hỗ trợ lâu dài, giúp đại tràng hoạt động ổn định hơn. Trong y học cổ truyền và y học hiện đại, nhiều thảo dược được ghi nhận có lợi cho hệ tiêu hóa nhờ khả năng:

- Hỗ trợ làm dịu niêm mạc ruột
- Giảm co thắt và rối loạn vận động đại tràng

- Hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột
- Giảm đầy hơi, chướng bụng, khó tiêu

Việc phối hợp thảo dược đúng cách giúp người bị đại tràng co thắt cải thiện triệu chứng một cách từ từ, bền vững và hạn chế tái phát khi dùng đều đặn.

Từ lâu, các thảo dược như Sủi quân tử, Bạch truật, Hoàng cầm và Mộc hương đã được sử dụng trong y học cổ truyền để hỗ trợ điều trị các vấn đề về đại tràng. Ngày nay, các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng những thảo dược này có khả năng kháng viêm, giảm đau, phục hồi niêm mạc đại tràng, từ đó giúp giảm các triệu chứng đau bụng, đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy, táo bón và phân sống.

Khi kết hợp các thảo dược này với ImmunebioV – vách tế bào lợi khuẩn, giúp hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột, từ đó góp phần ổn định hoạt động của đại tràng - “nhà máy xử lý rác thải” của cơ thể - tốt hơn.

Điểm đáng chú ý của hướng tiếp cận này là tập trung vào việc hỗ trợ nền tảng chức năng đại tràng, không chỉ giảm triệu chứng tức thời mà hướng tới sự ổn định lâu dài khi người dùng kiên trì sử dụng theo liệu trình.

Đại tràng co thắt tuy không đe dọa trực tiếp đến tính mạng nhưng lại ảnh hưởng dai dẳng đến chất lượng cuộc sống nếu không được kiểm soát đúng cách. Việc hiểu đúng bản chất bệnh, ăn uống hợp lý và kiên trì sử dụng thảo dược là chìa khóa giúp người bệnh hạn chế tái phát và giảm dần những phiền toái do rối loạn tiêu hóa kéo dài gây ra.

Quỳnh Trang

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Đại Tràng Á Âu - Giúp tiêu hóa khỏe, đại tràng êm



Thành phần: Mỗi viên nén chứa thành phần chính là ImmunebioV (vách tế bào *Lactobacillus rhamnosus*) và Cao Sủ quân tử.

Công dụng:

Hỗ trợ tăng cường tiêu hóa, giúp cải thiện các biểu hiện rối loạn tiêu hóa do đại tràng bị tổn thương hoặc kích thích; nâng cao sức đề kháng đường ruột.

Đối tượng sử dụng:

- Người bị rối loạn tiêu hóa do viêm đường ruột cấp và mạn tính, đại tràng co thắt.
- Rối loạn tiêu hóa với biểu hiện: đau bụng, đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy hoặc táo bón, phân sống.

Hướng dẫn sử dụng

- Ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 - 3 viên
- Nên uống 30 phút trước khi ăn hoặc sau khi ăn 1 giờ.
- Một đợt sử dụng nên kéo dài từ 3-6 tháng.

Số GPQC: 561/2021/XNQC-ATTP.