

Vĩnh Lợi, ngày 24 tháng 7 năm 2025

THÔNG TIN THUỐC

Tháng 7/2025

THÔNG TIN THUỐC

1/ Táo bón, khó đi ngoài có thể là phản ứng phụ của thuốc

Sau khi thức ăn được tiêu hóa, phần dư thừa đi vào ruột già, nơi hấp thu nốt phần nước còn lại và tạo thành phân, khi phân tích tụ đủ, các dây thần kinh ở thành ruột sẽ gửi tín hiệu lên não, tạo cảm giác muốn đi ngoài, bất kỳ yếu tố nào cản trở các quá trình sinh lý này như giảm nhu động ruột, tăng hấp thu nước, giảm tiết dịch tiêu hóa, đều có thể gây táo bón. Một số thuốc có tác dụng ức chế hệ thần kinh ruột, làm chậm nhu động ruột hoặc làm giảm tiết dịch, gây cản trở quá trình vận chuyển phân.

Dưới đây là một số nhóm thuốc thường gặp có thể gây táo bón:

1.1. Thuốc điều trị huyết áp có thể gây táo bón

Một số thuốc hạ huyết áp đặc biệt là thuốc lợi tiểu làm giảm lượng nước trong cơ thể, dẫn đến mất nước tại ruột, khiến phân trở nên khô và cứng:

- Clonidine (*thuốc tác động lên hệ thần kinh trung ương*) làm giảm tiết dịch tiêu hóa và nhu động ruột.

- Thuốc chẹn kênh Calci như Nifedipine, Amlodipine gây ức chế nhu động đại tràng, kéo dài thời gian lưu giữ phân, làm tăng hấp thu nước và gây táo bón.

1.2. Thuốc kháng Acid dạ dày

Các thuốc kháng Acid dạ dày chứa Nhôm, Calci, Magnesi (*như Aluminum hydroxide, Calcium carbonate*) có thể tạo muối không tan trong ruột khi kết hợp với thức ăn, khiến phân trở nên rắn và khó đào thải hơn, việc sử dụng lâu dài và không theo hướng dẫn càng làm tăng nguy cơ táo bón.

1.3. Thuốc giảm đau Opioid

Các thuốc như Morphin, Codeine tác động trực tiếp lên thụ thể thần kinh trung ương và ruột, làm giảm nhu động ruột, kéo dài thời gian phân lưu lại trong đại tràng; đồng thời, chúng còn ức chế phản xạ đại tiện, làm giảm cảm giác muốn đi ngoài.

1.4. Thuốc kháng Histamin (*chống dị ứng*)



Thuốc kháng Histamin thế hệ đầu như Diphenhydramine, Chlorpheniramine, thường thấy trong các thuốc trị cảm cúm. Những thuốc này có tác dụng kháng Cholinergic, làm giảm tiết dịch và làm chậm nhu động ruột, từ đó gây táo bón.

1.5. Thuốc chống trầm cảm

Thuốc chống trầm cảm ba vòng (TCA) như Amitriptyline và SNRI như Duloxetine có thể làm giảm tiết dịch ruột và ức chế nhu động. SSRI (như Paroxetine) ít gây táo bón hơn, nhưng vẫn có thể gặp ở một số bệnh nhân. Tình trạng táo bón do nhóm thuốc này thường dai dẳng và cần theo dõi kỹ.

Những điều cần lưu ý

- Nếu thấy xuất hiện táo bón sau khi dùng thuốc, hãy thông báo với bác sĩ để được tư vấn thay đổi thuốc hoặc bổ sung hỗ trợ tiêu hóa, không tự ý dùng thuốc nhuận tràng lâu dài. Nếu thật sự cần, nên dùng theo chỉ định ngắn hạn của bác sĩ. Điều chỉnh lối sống: Tăng cường vận động, ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng kéo dài; tăng lượng chất xơ (*cá mòi, cá ngừ, rau củ, nấm, đậu đen, hạt ý dĩ...*) và uống đủ nước hằng ngày; tập thói quen đi đại tiện đúng giờ, không nhịn đi ngoài và ưu tiên ngồi bệt nếu có thể.

- Nếu tình trạng táo bón kéo dài trên 2 tuần, kèm theo các triệu chứng như đau bụng, chướng bụng, chảy máu trực tràng, sụt cân không rõ nguyên nhân, người bệnh cần đến gặp bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa để được thăm khám và điều trị kịp thời. Táo bón là một phản ứng phụ không hiếm gặp của nhiều loại thuốc phổ biến. Việc nhận biết sớm và xử trí đúng cách sẽ giúp người bệnh tránh các biến chứng nguy hiểm do táo bón kéo dài.

DS. Vũ Thùy Dương

Tài liệu tham khảo:

- Nguồn: <https://suckhoedoisong.vn/tao-bon-kho-di-ngoai-co-the-la-phan-ung-phu-cua-thuoc-169250809215016249.htm>/DS. Vũ Thùy Dương

2/ Uống Calci bao lâu thì ngưng?

SKĐS - Calci là khoáng chất thiết yếu, đóng vai trò trong sự phát triển của xương, răng, cơ, dẫn truyền thần kinh và đông máu, trẻ em, phụ nữ mang thai, người lớn tuổi thường được khuyến nghị bổ sung calci để phòng ngừa loãng xương hay thiếu hụt, vậy khi nào cần ngưng bổ sung Calci?

2.1. Nhu cầu calci thay đổi theo từng giai đoạn

Nhu cầu Calci mỗi ngày phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, tình trạng sinh lý và mức độ hấp thu, theo khuyến nghị, trẻ em 1-3 tuổi cần khoảng 500 mg/ngày, người lớn từ 19-50 tuổi cần 1.000 mg/ngày, trong khi phụ nữ mang thai và người trên 50 tuổi có thể cần tới 1.200 - 1.500 mg/ngày. Nhu cầu này nên được đáp ứng chủ yếu từ thực phẩm như sữa, cá nhỏ nguyên xương, rau xanh, hạt, đậu nành... Tuy nhiên, không phải ai cũng hấp thu đủ dinh dưỡng từ ăn uống.

Các đối tượng sau thường cần bổ sung Calci đường uống:

Người ăn kiêng nghiêm ngặt.

Trẻ em/thiếu niên đang trong giai đoạn phát triển, người lớn tuổi bị suy giảm hấp thu.

Phụ nữ tiền mãn kinh hoặc sau mãn kinh.

Người bị loãng xương, gãy xương.

Người có bệnh lý tiêu hóa mạn tính.

Bệnh nhân mắc bệnh mạn tính phải sử dụng Corticoids kéo dài...

Thời gian uống có thể kéo dài từ vài tuần đến vài tháng, tùy theo mức độ thiếu hụt và mục tiêu điều trị, dù vậy, nếu không đánh giá lại thường xuyên, uống Calci kéo dài không kiểm soát có thể dẫn đến thừa Calci, gây lắng đọng ở thận, mạch máu hoặc làm rối loạn hấp thu các khoáng chất khác.

Thực tế, có nhiều trường hợp bổ sung quá mức hoặc không cần thiết, nhất là ở người khỏe mạnh, ăn uống đầy đủ, do đó, trước khi quyết định kéo dài thời gian uống Calci, cần đánh giá lại tổng lượng Calci từ khẩu phần ăn, tình trạng sức khỏe, và có nên duy trì hay không.

Calci là khoáng chất thiết yếu, đóng vai trò trong sự phát triển của xương, răng, cơ cơ, dẫn truyền thần kinh và đông máu.

2.2. Khi nào cần ngưng bổ sung Calci?

Không có một mốc thời gian chung cho tất cả mọi người về việc nên ngưng uống Canxi sau bao lâu. Thay vào đó, việc dừng bổ sung phụ thuộc vào mức độ đáp ứng điều trị và xét nghiệm kiểm tra, nếu đã đạt được nồng độ Calci máu bình thường và lượng Calci trong khẩu phần ăn hằng ngày đã đủ, bác sĩ có thể chỉ định ngưng hoặc giảm liều.

Một dấu hiệu cho thấy có thể ngưng bổ sung là khi bệnh lý nền đã được kiểm soát, ví dụ: Loãng xương đã ổn định với thuốc điều trị chính, hoặc trẻ em đã đạt tăng trưởng chiều cao tốt nhờ dinh dưỡng và vận động, trong những trường hợp này, tiếp tục bổ sung liều cao có thể không còn cần thiết.

Ngoài ra, nếu xuất hiện các dấu hiệu của thừa Calci như buồn nôn, táo bón, đau dạ dày, đi tiểu nhiều, khát nước liên tục, cần ngưng ngay và kiểm tra nồng độ Calci máu.

Lạm dụng bổ sung trong thời gian dài có thể dẫn đến tăng Calci huyết, hình thành sỏi thận hoặc vôi hóa mạch máu, những biến chứng có thể tránh được nếu dùng đúng liều, đúng thời gian.

Một số chuyên gia khuyến nghị bổ sung theo đợt, ví dụ dùng 2 - 3 tháng, nghỉ 1 tháng, đặc biệt ở người cao tuổi hoặc phụ nữ sau mãn kinh, tuy nhiên, chỉ định cụ thể cần được cá nhân hóa và theo dõi bởi bác sĩ để đảm bảo hiệu quả, an toàn lâu dài.

2.3. Bổ sung Calci bao lâu là đủ trong từng đối tượng?



- Trẻ em đang phát triển: Nếu có chẩn đoán thiếu Calci (*qua xét nghiệm hoặc đánh giá chế độ ăn*), thường cần bổ sung từ 1 - 3 tháng tùy mức độ thiếu hụt.

- Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú: Thường bổ sung suốt thai kỳ và giai đoạn cho con bú, nhưng cần đánh giá định kỳ để điều chỉnh liều và tránh quá liều.

Uống Calci bao lâu thì ngưng?

Lạm dụng trong thời gian dài có thể dẫn đến tăng Calci huyết, hình thành sỏi thận hoặc vôi hóa mạch máu.

- Người có nguy cơ loãng xương: Có thể cần bổ sung Calci lâu dài nhưng nên phối hợp với Vitamin D và thuốc điều trị loãng xương khác, không nên tự ý kéo dài quá 3–6 tháng mà không tái khám hoặc kiểm tra nồng độ Calci máu và chức năng thận.

- Người bình thường khỏe mạnh: Nếu ăn uống đủ dinh dưỡng từ thực phẩm, không cần bổ sung, không nên “*uống cho chắc*” mà không có lý do rõ ràng.

2.4. Lưu ý khi bổ sung Calci để tránh rủi ro

- Không tự ý uống theo quảng cáo hoặc mách bảo: Nhiều người uống Calci kéo dài mà không hề đánh giá lại nhu cầu, dễ dẫn đến tình trạng dư thừa.

- Phối hợp với Vitamin D nếu có chỉ định: Vitamin D giúp tăng hấp thu Canxi tại ruột, nếu thiếu Vitamin D, uống Calci sẽ kém hiệu quả.

- Chia nhỏ liều và uống vào thời điểm phù hợp: Calci nên chia 2 lần/ngày, uống sau ăn, tránh uống cùng Sắt, kẽm hoặc thực phẩm chứa nhiều Oxalat (*như trà, rau bina*) vì sẽ làm giảm hấp thu.

- Tái khám định kỳ: Nếu đang điều trị bệnh lý cần bổ sung Calci kéo dài, cần xét nghiệm máu và kiểm tra chức năng thận theo hướng dẫn của bác sĩ.

- Đừng quên vai trò của dinh dưỡng và vận động: Bổ sung Calci chỉ là biện pháp hỗ trợ, điều quan trọng là duy trì khẩu phần ăn giàu Calci tự nhiên, vận động hợp lý, tiếp xúc nắng sáng cũng là yếu tố giúp hấp thu và sử dụng Calci hiệu quả hơn.

TS.BS. Phạm Quang Thuận/Bệnh viện Thể thao Việt Nam

Nguồn: <https://suckhoedoisong.vn/uong-canxi-bao-lau-thi-ngung-169250808150436342.htm>/TS.BS. Phạm Quang Thuận

***Các ý kiến đóng góp gửi về:**

- Khoa Dược - TTB - VTYT, Tổ dược lâm sàng - Thông tin thuốc

- Zalo nhóm: duoclamsang TTYT Vinh Loi2022-2023-2024

- Gmail: khoaduoc.benhvien.vinhloi@gmail.com.



BS. CK. Võ Hoàng Hải

Nơi nhận:

- Ban Giám đốc;
- Bác sĩ, các khoa, phòng lâm sàng, TYT xã, thị trấn;
- Các dược sĩ lâm sàng;
- Lưu: Tổ DLS-TTT.

NGƯỜI VIẾT THÔNG TIN

DS. Lưu Chế Nhất



