

Bản tin **Yakult**

Chủ đề: **Táo bón**

Táo bón là gì? Làm thế nào để phòng và điều trị?

- Táo bón
- Sinh tố Yakult
- Hoạt động của công ty Yakult:
Tham quan nhà máy
- Tín tức Yakult



Chủ đề: TÁO BÓN

Táo bón là gì?

Táo bón là tình trạng đại tiện ít hơn 3 lần trong 1 tuần, với phân thường khô, cứng, kích thước nhỏ và đại tiện khó. Hầu hết những người bị táo bón đều gặp khó khăn khi đại tiện, hoặc cảm giác còn phân sau khi đại tiện.

Dưới đây là sơ đồ dạng phân xác định tình trạng bị táo bón. Trong đó, dạng phân loại 1 và 2 là trường hợp bị táo bón.

Bristol Stool Chart

Loại 1		Phân dạng cứng, viên, giống như hạt đậu (đi tiêu khó khăn)	Loại 4		Giống xúc xích hay dạng con rắn, mềm và mịn
Loại 2		Phân giống xúc xích nhưng thành cục	Loại 5		Dạng khối nhỏ mềm, có góc cạnh (đi tiêu dễ, nhanh)
Loại 3		Phân giống xúc xích, có đường nứt trên bề mặt	Loại 6		Dạng lỏng tơi, xơ xác, xốp
			Loại 7		Dạng nước lỏng

Sơ đồ xác định dạng phân táo bón

Các triệu chứng của táo bón

Tùy thuộc vào chế độ ăn uống, tuổi tác, cũng như cách sinh hoạt hằng ngày mà hoạt động đại tiện có thể dao động từ 3 lần trong 1 ngày tới 3 ngày chỉ đại tiện 1 lần. Nếu bạn đã từng bị đại tiện khó, phân cứng, hoặc không đi đại tiện trên 3 ngày đối với người lớn và 4 ngày đối với trẻ em, có thể bạn đã bị táo bón.

Táo bón có phải là bệnh không?

Táo bón là một triệu chứng, không phải là bệnh. Hầu như trong tất cả chúng ta đã từng bị táo bón tại một thời điểm nào đó trong đời, và nguyên nhân điển hình là chế độ ăn nghèo nàn, không khỏe mạnh. Hầu hết táo bón chỉ xảy ra tạm thời và không gây hậu quả nghiêm trọng. Tuy nhiên, khi mắc phải táo bón, chúng ta cảm thấy khó chịu, mệt mỏi, gây đau đớn mỗi khi đi đại tiện, hậu môn bị nứt, chảy máu... Thậm chí, nếu bạn thường xuyên bị táo bón hoặc táo bón kéo dài thì sẽ dẫn đến những biến chứng như chảy máu trực tràng, trĩ, sụt hậu môn, sa trực tràng, hoặc bệnh trĩ, viêm đại tràng, thậm chí ung thư đại tràng.

Những ai có thể bị táo bón?

Hầu như ai cũng từng bị táo bón tại một thời điểm nào đó trong cuộc sống. Thông thường thì phụ nữ mang thai, trẻ em và người cao tuổi là những đối tượng dễ bị táo bón nhất. Do trẻ em thường ăn những thức ăn mềm, ít chất xơ, ít uống nước nên dễ bị táo bón. Còn phụ nữ mang thai thì do thay đổi nội tiết tố hoặc do thai nhi đè lên ruột già làm ảnh hưởng đến việc đại tiện. Những người cao tuổi thì do ít vận động, răng yếu nên ăn ít chất xơ, uống ít nước, sự co bóp của cơ cũng giảm nên dễ bị táo bón. Hoặc những người dùng thuốc điều trị bệnh như tim mạch, huyết áp, Parkinson,...cũng dễ bị táo bón. Ngoài ra, những người thường xuyên đi du lịch, người ít vận động, ngồi lâu như nhân viên văn phòng, lái xe, thợ may,...cũng dễ bị táo bón.

Nguyên nhân gây táo bón?

Để hiểu vì sao bị táo bón, chúng ta cần biết chức năng của ruột già hoạt động như thế nào. Sau khi thức ăn đến ruột già, ruột già sẽ hấp thu nước, những thành phần không tiêu hóa được, không hấp thu được sẽ được tạo thành chất thải và sẽ được thải ra ngoài qua hậu môn. Sự co bóp cơ trong ruột làm cho phân được đẩy đến hậu môn. Vì hầu hết nước đã được hấp thu tại ruột già nên khi phân đến hậu môn có dạng rắn.

Táo bón xảy ra khi ruột già hấp thu nước quá mức hoặc quá trình co bóp ở ruột diễn ra chậm chạp, làm cho phân di chuyển qua ruột già quá chậm. Và kết quả là phân trở nên cứng và khô, khó thải phân ra ngoài.

Nguyên nhân phổ biến gây táo bón là chế độ ăn uống không cân đối và ít vận động:

- Ăn ít chất xơ.
- Ít uống nước.
- Ít vận động (hay gặp ở người cao tuổi).
- Nhịn đi đại tiện khi có nhu cầu.
- Sự thay đổi trong cuộc sống như mang thai, lão hóa, du lịch.
- Mất nước.
- Sử dụng thuốc như thuốc chống dị ứng, thuốc ngủ, thuốc chống trầm cảm,...
- lạm dụng thuốc nhuận tràng.
- Bị bệnh đặc biệt như bệnh đột quỵ.
- Bị Hội chứng ruột kích thích.
- Có vấn đề về ruột kết và trực tràng.
- Có sự rối loạn về chức năng của ruột (gây táo bón mãn tính).

Chủ đề: TÁO BÓN

Phòng và điều trị táo bón như thế nào?

Chứng táo bón thường dễ phòng hơn là điều trị. Dưới đây là một số cách để bạn có thể ngăn ngừa và điều trị táo bón:

- Cách ăn uống: ăn nhiều rau, củ, quả, đậu, ngũ cốc chứa nhiều chất xơ. Hạn chế những thực phẩm có ít, hoặc không có chất xơ như kem, pho-mát, thịt, các loại thực phẩm chế biến sẵn. Chất xơ sẽ giúp cải thiện thời gian thức ăn qua hệ tiêu hóa, giúp nó không sản sinh ra các chất độc hại cho cơ thể. Khi ăn nhiều chất xơ, chất xơ sẽ hấp thụ nước ở ruột, kích thích nhu động ở ruột, giúp chúng ta dễ đi tiêu hơn.
- Thay đổi lối sống: uống nhiều nước hoặc nước ép trái cây, tập thể dục hàng ngày và duy trì thói quen đi đại tiện đúng giờ đều đặn, không nên nhịn đi đại tiện khi có nhu cầu.
- Các thuốc nhuận trường: nhóm thuốc làm mềm phân hoặc giảm tình trạng táo bón.
- Nên bổ sung hàng ngày thực phẩm chứa lợi khuẩn Probiotics.

(VẬY Probiotics là gì? Mời các bạn tìm đọc số sau (Táo bón – phần 2))

Tuy nhiên, tùy vào tình trạng táo bón của bệnh nhân như thế nào, và nguyên nhân gây ra táo bón là gì mà Bác sỹ sẽ đưa ra một phương pháp điều trị thích hợp.

Sinh tố Yakult

Sinh tố Yakult là thức uống giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe mọi người. Sinh tố Yakult chứa những vi khuẩn sống có lợi và thành phần chất xơ giúp duy trì cân bằng hệ vi sinh đường ruột của bạn. Đặc biệt rất tốt cho những người bị chứng táo bón. Đối với những bệnh nhân có vấn đề về dạ dày do nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* gây ra thì Sinh tố Yakult có tác dụng hỗ trợ rất tốt trong quá trình điều trị bệnh.

Thành phần:

- 1 quả chuối
- 1 chai Yakult
- Đường, sữa tươi (tùy thích)
- Đá.

Dụng cụ: máy xay sinh tố.

Cách thực hiện: chuối cắt nhỏ cho vào máy xay, sau đó cho, sữa tươi, sữa Yakult đường, đá vào. Xay nhuyễn trong khoảng 1 phút. Dùng ngay.



Hoạt động của công ty YAKULT

Tham quan nhà máy

Bạn đang tìm kiếm một nơi có thể vui chơi cùng với bạn bè và gia đình? Tại sao bạn không thử tham quan nhà máy Yakult tại Khu công nghiệp Việt Nam – Singapore – tỉnh Bình Dương?. Chỉ mất khoảng 1 giờ đi ô tô từ Tp.Hồ Chí Minh đến nhà máy, bạn sẽ được tìm hiểu rõ hơn về probiotic, tầm quan trọng của những chủng khuẩn có lợi và tìm hiểu công nghệ mới nhất dùng sản xuất Yakult như thế nào.



Nhà máy Yakult Việt Nam



Tham quan nhà máy Yakult

Nhà máy Yakult được thiết kế với lối cấu trúc đặc biệt dành cho khách tham quan. Bạn có thể nhìn thấy toàn bộ quy trình sản xuất từ hành lang ở trên lầu 1 qua lớp kính được thiết kế đặc biệt. Ngoài ra, bạn sẽ được xem đoạn clip về probiotic và hiệu quả của nó đối với sức khỏe của bạn như thế nào. Và tất nhiên bạn sẽ được thưởng thức Yakult mới mát lạnh ngay tại nhà máy.

Vì vậy, hãy viếng thăm nhà máy Yakult ngay hôm nay!

Bạn chỉ cần liên hệ với chúng tôi :

Số điện thoại 08-39321550, Ext: 110/121/115)

hoặc qua email: customerservice@yakult.vn

Phát minh của TS. Minoru Shirota đã đến với công chúng Việt Nam

Tiến sĩ Nhật Bản Minoru Shirota (1899-1982) có một phát minh quan trọng vào năm 1930, khi ông làm việc tại Phòng thí nghiệm Vi sinh vật học của Trường Đại học Hoàng gia Y khoa Kyoto (nay là Đại học Kyoto). Đó là việc phân lập và nuôi cấy được một chủng vi khuẩn thuộc loài *Lactobacillus casei* và về sau được đặt tên là chủng *Lactobacillus casei* Shirota.

Đây là một chủng vi khuẩn lactic thuộc một loài thông thường, nhưng khác với các chủng khác ở chỗ chúng đề kháng mạnh mẽ với dịch dạ dày (độ acid rất cao) và dịch mật cùng các enzym tiêu hóa khác, do đó đến được ruột non và phát triển được trong ruột non.



Từ đó đến nay các nhà khoa học Nhật Bản đã dày công nghiên cứu về tác dụng của vi khuẩn này đối với sức khỏe con người. Trước hết chúng giúp phục hồi khu hệ vi sinh vật (microflore) đường ruột đã bị hủy hoại sau một đợt điều trị bằng thuốc kháng sinh. Tác dụng này được gọi là probiotic. Ngoài ra chúng có tác dụng thúc đẩy nhu động của ruột, giúp nhuận tràng, ức chế sự phát triển của các vi sinh vật có hại trong đường ruột, hạn chế tác dụng hình thành và tích lũy các chất gây thối rữa ruột. Chúng còn có hiệu quả điều hòa hệ miễn dịch của cơ thể, giúp phục hồi chức năng miễn dịch đã suy giảm ở những người nghiện thuốc lá, hạn chế tác động dị ứng với những người mẫn cảm với phấn hoa dẫn đến viêm mũi.

Các nghiên cứu còn chứng minh vi khuẩn này tạo nên sự cân bằng muối và cải thiện các triệu chứng viêm kết ruột non ở những trẻ em bị hội chứng ruột ngắn. Vi khuẩn này còn làm gia tăng đáng kể hoạt tính của các tế bào NK (natural killer) ở những bệnh nhân bị viêm tủy sống do nhiễm virus HTLV (human T-cell leukemia virus - các virus T-lymphotropic trên người), tức là những người mắc bệnh HAM/TSP (human T lymphotropic virus type I (HTLV-I)-associated myelopathy/tropical spastic paraparesis). Đặc biệt là nếu sử dụng thường xuyên sản phẩm chứa vi khuẩn này sẽ làm giảm nguy cơ bị ung thư bàng quang và ức chế sự phát triển của các khối u ở ruột.

Vi khuẩn này còn giúp ngăn ngừa những biến chứng gây nhiễm sau khi phẫu thuật dạ dày, ruột... Có thể hiểu sâu hơn về các tác dụng quý giá này qua các công trình nghiên cứu được công bố ở các Tạp chí khoa học (như Preventive Medicine, 40, 2005, 589-594; Clin. Diagn. Lab. Immunol., Vol. 11, No. 4, 2004; J. Nutrition, 0022-3166/07, 2007; Aliment Pharmacol. Ther., 17, 429-435, 2003; J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr., Vol. 23, 4, 2001 và Vol. 42, 2, 2006; Can. J. Gastroenterol., Vol. 17, 11, 2003; Appl. Environ. Microbiol., Vol. 70, 1, 518-526...)

Vì tác dụng đặc sắc của chủng vi khuẩn này mà từ năm 1935 TS. Minoru Shirota đã sáng tạo ra loại sữa chua giúp hỗ trợ sức khỏe mang tên Yakult. Công ty Yakult ngày càng hoàn thiện công nghệ với những dây chuyền tự động hóa đảm bảo tuyệt đối vô trùng và tạo ra những lọ sữa chua nhỏ dung tích chỉ có 65ml, nhưng mỗi chai có chứa tới 6,5 tỉ vi khuẩn *L.casei* Shirota ở dạng sống. Công ty Yakult nhanh chóng xây dựng nhà máy ở khắp các nơi trên thế giới (Nhật Bản; Đài Loan ; Brazil; Hồng Kông; Thái Lan-; Hàn Quốc; Philippines; Singapore; Mexico; Indonesia; Australia; Hà Lan; Bỉ; Pháp, Luxembourg; Tây Ban Nha; Anh; Đức; Argentina; U Ru Goay, Canada; Belize; Los Angeles; Quảng Châu; New York; Malaysia; New Zealand; Ireland; Thượng Hải ; Áo; Bắc Kinh-2006; Ý; Brunây; Ấn Độ và Việt Nam (từ năm 2007)...Lượng sản xuất mỗi ngày trên thế giới là khoảng trên 28 triệu chai Yakult, nghĩa là hàng ngày phục vụ được cho 28 triệu người (vì mỗi ngày chỉ cần uống 1 chai là đủ).

Tôi đã có dịp đến thăm nhà máy Yakult tại Bình Dương và thật vui mừng khi thấy nước ta đã có thêm một nhà máy Công nghiệp vi sinh vật với một công nghệ hoàn hảo, với những sản phẩm có chất lượng cao được kiểm nghiệm chặt chẽ và có tác dụng rất tốt cho những người có cơ hội thường xuyên sử dụng. Yakult không chỉ là thực phẩm chức năng có nhiều tác dụng hỗ trợ sức khỏe mà còn là một thứ nước giải khát rất ngon. Chỉ nên lưu ý vì đây là một sản phẩm chứa một khối lượng lớn loại vi khuẩn có ích nên cần bảo vệ ở tủ lạnh thường xuyên. Hầu như nhiều tỉnh thành ở phía Nam đều đã có mặt sản phẩm này. Mong sao Công ty Yakult tìm cách đưa sản phẩm này ra cả Hà Nội và các tỉnh phía Bắc để nhân dân mọi nơi đều có thể sử dụng loại nước uống vừa bổ dưỡng, vừa có nhiều tác dụng phòng và chữa bệnh này. Từ những chai này tôi thiết nghĩ ở những nơi khó mua thường xuyên chúng ta có thể dùng chúng để làm giống nhằm tự sản xuất sữa chua trên các loại sữa thông thường (lên men ở nhiệt độ ấm áp (30-37°C) sau khi đủ chua cần bảo quản trong tủ lạnh).

Mô hình nhà máy Yakult mở ra cho các nhà đầu tư trong nước nên hợp tác với các chuyên gia Vi sinh vật học Việt Nam để ngày càng có nhiều những nhà máy công nghiệp vi sinh vật bằng công nghệ Việt Nam và do người Việt Nam làm chủ. Bảo tàng giống chuẩn vi sinh vật (VTCC) thuộc Viện Vi sinh vật và CNSH (thuộc ĐHQG Hà Nội) hiện đang lưu giữ trên 6000 chủng vi sinh vật và trong số này có không ít các chủng có thể đưa vào sản xuất ở quy mô công nghiệp nếu có sự cộng tác với các nhà đầu tư trong nước.

(Bài trích từ Tạp chí Kiến Thức Ngày Nay, số 707, ra ngày 01/04/2010 của tác giả Nguyễn Lâm Dũng)



Giáo sư Tiến sĩ Nguyễn Lâm Dũng:

- Chủ tịch Hội các ngành Sinh học Việt Nam
- Tổng thư ký Hội Vi sinh vật học Việt Nam
- Chuyên gia cao cấp Viện Vi Sinh vật và Công nghệ sinh học (Đại học Quốc gia Hà Nội)
- Ủy viên UBTTQ MTTQ Việt Nam
- Đại biểu Quốc hội khóa X, XI, XII
- Chủ nhiệm chương trình tự nguyện đưa tiến bộ Khoa học kỹ thuật vào hộ nông dân

Để nhận bản tin miễn phí, xin vui lòng truy cập vào địa chỉ:

www.yakult.vn

hoặc liên hệ với chúng tôi qua email:

customerservice@yakult.vn

Yakult

CÔNG TY TNHH YAKULT VIỆT NAM

Địa chỉ: 226Bis Điện Biên Phủ, Phường 7, Quận 3, Tp. HCM

Điện thoại hỗ trợ khách hàng: 1800 588860

Email: customerservice@yakult.vn

Website: www.yakult.vn