

TỔNG HỘI Y HỌC VIỆT NAM
VIỆN Y HỌC ỨNG DỤNG VIỆT NAM
ỨNG DỤNG Y HỌC VÌ SỨC KHỎE NGƯỜI VIỆT NAM

[Giới thiệu](#) [Chuyên khoa](#) [Chủ đề sức khỏe](#) [Tin hoạt động y tế](#) [Video](#) [Thuốc/thực phẩm chức năng](#) [Bệnh viện/Phòng khám](#)[Trang chủ](#) / [Chuyên khoa](#) / [Tiêu hóa](#)

Thuốc kháng sinh và tiêu chảy

[Gửi](#) [Chia sẻ](#) [Thích 0](#)02/12/2019 - [Người trưởng thành](#)

VIAM Kháng sinh là các thuốc dùng để điều trị tình trạng nhiễm khuẩn. Tuy nhiên, việc điều trị kháng sinh có thể dẫn đến một tác dụng phụ không mong muốn, đó là tiêu chảy.

[Tiêu chảy](#) do sử dụng kháng sinh là tương đối phổ biến. Ước tính có khoảng 5-25% số người trưởng thành bị tiêu chảy khi sử dụng kháng sinh.

Tại sao kháng sinh lại gây tiêu chảy?

Vi khuẩn có cấu trúc và hoạt động khác với các tế bào của cơ thể. Dựa vào sự khác biệt này, kháng sinh sẽ nhắm đến vi khuẩn và tiêu diệt chúng, trong khi lại không gây hại cho các tế bào của cơ thể. Tuy nhiên, kháng sinh lại tiêu diệt cả các vi khuẩn tốt và xấu sống trong hệ tiêu hoá của con người.

Không phải tất cả vi khuẩn đều không tốt. Có rất nhiều loại vi khuẩn tốt (còn gọi là lợi khuẩn) sống trong ruột của chúng ta. Những loại lợi khuẩn này sẽ hỗ trợ quá trình tiêu hoá và đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp bạn có sức khoẻ tốt. Kháng sinh có thể làm mất cân bằng lợi khuẩn trong cơ thể. Ngoài việc tiêu diệt các vi khuẩn xấu, kháng sinh còn tiêu diệt cả các loại lợi khuẩn, do đó, có thể dẫn đến tình trạng tiêu chảy.

Lợi khuẩn còn có một nhiệm vụ khác là giữ cho các loại vi khuẩn cơ hội ở mức vừa đủ. Những loại vi khuẩn này, ví dụ như là *C.diff* có thể gây nhiễm khuẩn nếu chúng có cơ hội phát triển (như trong trường hợp lợi khuẩn bị kháng sinh tiêu diệt).

Chất độc tiết ra từ *C.diff* có thể gây viêm tại ruột, dẫn đến tiêu chảy. Các nghiên cứu ước tính rằng, có tới 17.5% số người khoẻ mạnh bị nhiễm *C.diff*. Tại các cơ sở y tế, như bệnh viện tỷ lệ bị nhiễm *C.diff* cũng có thể sẽ tăng lên.

Triệu chứng của tình trạng tiêu chảy liên quan đến kháng sinh

Tiêu chảy liên quan đến sử dụng kháng sinh được định nghĩa là khi bạn đi ngoài có nước, phân lỏng từ trên 3 lần một ngày trong khi đang uống kháng sinh.

Tình trạng tiêu chảy có thể sẽ bắt đầu khoảng 1 tuần sau khi bắt đầu sử dụng kháng sinh. Ngoài ra, tiêu chảy cũng có thể sẽ bắt đầu sau khi bạn đã kết thúc việc uống kháng sinh.

Nếu bạn bị nhiễm *C.diff*, bạn có thể xuất hiện thêm các triệu chứng khác, bao gồm:

- Đau bụng
- Sốt nhẹ
- Giảm cảm giác ngon miệng
- Buồn nôn

Loại kháng sinh nào dễ gây tiêu chảy nhất?

Tin liên quan



Sử dụng kháng sinh trong sản khoa



quả?

Kháng sinh nhóm cephalosporin: Sử dụng thế nào cho hiệu



Thuốc tránh thai và kháng sinh: những hiểu lầm thường gặp



Sử dụng kháng sinh khi mang thai: những lưu ý cần thiết



Những mối nguy hại của vấn nạn kháng kháng sinh

Có thể bạn quan tâm



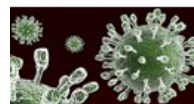
Giải pháp điều trị tiêu chảy đến từ thiên nhiên



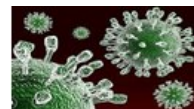
Chăm sóc trẻ tiêu chảy tại nhà



Nguyên nhân và điều trị tiêu chảy



Xử lý tiêu chảy cấp



Tiêu chảy do rotavirus

Đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Mặc dù tất cả các loại kháng sinh đều có thể gây tiêu chảy, nhưng một số loại kháng sinh sẽ dễ gây tiêu chảy hơn những loại khác. Hiện vẫn chưa rõ tại sao những loại kháng sinh này dễ gây tiêu chảy hơn những loại khác.

Các loại kháng sinh dễ gây tiêu chảy bao gồm:

- Penicillin, ví dụ như ampicillin và amoxicillin
- Cephalosporin, ví dụ như cephalexin và cefpodoxime
- Clindamycin



Đo chỉ số BMI

Chiều cao (cm)

Cân nặng (kg)

Xem kết quả



Viện Y học ứng dụng Việt...
12.707 lượt thích

Thích Trang

Liên hệ với chúng tôi

Hãy là người đầu tiên trong số bạn bè của bạn thích nội dung này

Bạn nên ăn gì để điều trị tiêu chảy?

Nếu bạn bị tiêu chảy do sử dụng kháng sinh, điều chỉnh chế độ ăn có thể giúp bạn làm giảm các triệu chứng. Một số thay đổi bạn có thể thực hiện bao gồm:

- Ăn các loại thức ăn ít chất xơ: khi bạn khỏe mạnh, bạn sẽ được khuyên nên ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ nhưng khi bạn đang bị tiêu chảy, việc ăn các thực phẩm giàu chất xơ có thể sẽ khiến bạn bị tiêu chảy nặng hơn
- Bổ sung kali: tiêu chảy có thể sẽ khiến bạn bị mất kali, do vậy, bạn nên ăn các loại thực phẩm giàu kali để thay thế cho lượng kali đã mất
- Bổ sung nước và muối: tiêu chảy có thể sẽ khiến bạn bị mất nước và các chất điện giải nhanh hơn, do vậy, bạn cần bổ sung đầy đủ nước và các chất điện giải.

Dựa trên các quy tắc chung đó, bạn có thể ăn các loại thực phẩm sau khi đang bị tiêu chảy:

- Nước, ví dụ như nước lọc, nước hầm xương hoặc trà đã tách caffeine
- Trái cây: chuối hoặc các loại trái cây đóng hộp mà không có siro
- Các loại ngũ cốc, hạt: gạo, bánh mì, mì
- Khoai tây đã bóc vỏ, luộc chín hoặc nướng
- Thịt gia cầm, thịt nạc, cá
- Sữa chua có chứa các lợi khuẩn sống

Bạn nên tránh ăn các thực phẩm nào?

Một số loại thực phẩm có thể làm nặng thêm tình trạng tiêu chảy hoặc gây ảnh hưởng đến việc điều trị kháng sinh, bao gồm:

- Đồ uống có cồn
- Đồ uống có chứa caffeine như cà phê, soda, trà

- Các chế phẩm từ sữa (ngoại trừ sữa chua) có thể gây ra các vấn đề về tiêu hoá khi đang sử dụng kháng sinh và có thể ảnh hưởng đến việc hấp thu kháng sinh.
- Các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ như khoai tây chiên, các loại đồ nướng, thịt mỡ
- Thức ăn hoặc các loại đồ uống có đường như soda, nước trái cây, bánh ngọt, bánh quy
- Các thực phẩm giàu chất xơ, ví dụ như ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, đa số các loại trái cây và rau xanh
- Các loại thực phẩm nhiều gia vị có thể gây kích thích đường tiêu hoá.

Bạn cũng nên tránh ăn bưởi hoặc bổ sung canxi, bởi cả 2 loại này có thể ảnh hưởng đến việc hấp thu kháng sinh và có thể làm giảm hiệu quả của kháng sinh

Khi nào cần đến gặp bác sĩ

Hãy đi khám ngay nếu bạn đang uống kháng sinh và xuất hiện các triệu chứng sau:

- Tiêu chảy hơn 5 lần một ngày
- Có máu hoặc dịch nhầy trong phân
- Sốt
- Đau bụng

Nếu bạn bị tiêu chảy nhẹ, bác sĩ có thể sẽ khuyên bạn ngừng uống kháng sinh cho đến khi hết bị tiêu chảy. Bác sĩ cũng có thể sẽ kê một loại kháng sinh khác ít nguy cơ gây tiêu chảy hơn.

Trong trường hợp bị nhiễm C.diff, bác sĩ sẽ ngừng kê loại kháng sinh bạn đang uống mà thay vào đó, sẽ sử dụng một loại kháng sinh khác đặc trị để tiêu diệt C.diff, như vancomycin, fidaxomicin hoặc metronidazole

Dự phòng tiêu chảy khi sử dụng kháng sinh

Bạn có thể thực hiện một số việc để làm giảm nguy cơ bị tiêu chảy liên quan đến kháng sinh, bao gồm:

Sử dụng probiotic: Probiotic có thể giúp bổ sung lợi khuẩn cho đường ruột. Một số nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng sử dụng probiotic khi đang sử dụng kháng sinh có thể dự phòng được tình trạng tiêu chảy.

- Thực hiện vệ sinh sạch sẽ: rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh có thể giảm nguy cơ lây truyền C.diff
- Tuân thủ hướng dẫn dùng thuốc: một số loại kháng sinh sẽ cần phải uống thuốc trong khi ăn. Hãy đảm bảo rằng bạn tuân thủ đúng hướng dẫn để không gây kích ứng hệ tiêu hoá.
- Khi sử dụng kháng sinh khi cần thiết: mặc dù kháng sinh có thể điều trị tình trạng nhiễm khuẩn, nhưng sẽ không hiệu quả trong việc điều trị cảm lạnh và cảm cúm. lạm dụng kháng sinh có thể có ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hoá và gây ra các vấn đề khác.
- Trao đổi với bác sĩ: nếu bạn đã từng bị tiêu chảy khi đang sử dụng kháng sinh, hãy nói cho bác sĩ biết. Bác sĩ có thể sẽ kê cho bạn một loại kháng sinh khác ít có khả năng gây tiêu chảy hơn.

Tham khảo thêm thông tin tại bài viết: [Các liệu pháp điều trị tiêu chảy trong thai kỳ](#)

ThS. Lưu Liên Hương - Viện Y học ứng dụng Việt Nam - Theo Healthline

Từ khóa: KHÁNG SINH TIÊU CHẢY C.DIFF