

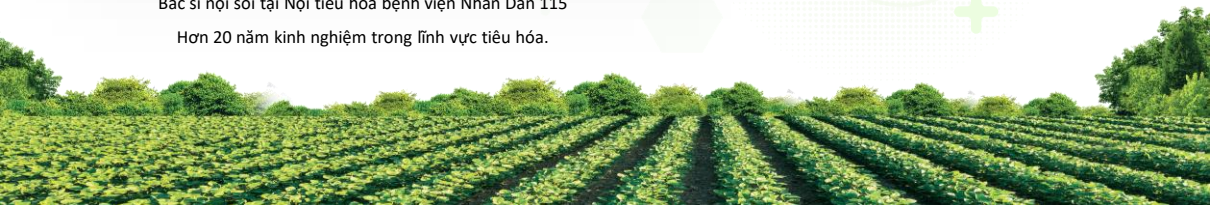


SỨC KHOẺ ĐƯỜNG RUỘT LÀ GÌ VÀ LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ ĐƯỜNG RUỘT KHOẺ MẠNH

Ths. Bs. CK II Trần Kinh Thành

Bác sĩ nội soi tại Nội tiêu hóa bệnh viện Nhân Dân 115

Hơn 20 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tiêu hóa.



NỘI DUNG TRÌNH BÀY



01. Tổng quan hệ tiêu hoá



02. Hệ vi sinh đường ruột



03. Chất xơ



04. Làm thế nào để có
hệ tiêu hoá khoẻ mạnh



05. Kết luận



TẠI SAO CẦN QUAN TÂM SỨC KHOẺ TIÊU HOÁ ?



Tất cả đều đi qua đường **tiêu hóa**

1

HỆ TIÊU HOÁ



1.1 CHỨC NĂNG HỆ TIÊU HOÁ



Thức ăn



Chất dinh dưỡng



Chất thải

1.2 SƠ LƯỢC HỆ TIÊU HOÁ

Cơ Quan Tiêu Hoá

Răng, môi, má, lưỡi ●

Tuyến nước bọt ●

Gan ●

Túi mật ●

Tụy ●

Ống Tiêu Hoá

● Miệng, Hầu

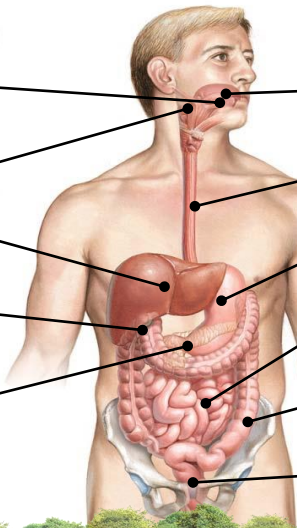
● Thực quản

● Dạ dày

● Ruột non


● Ruột già


● Trực tràng – hậu môn

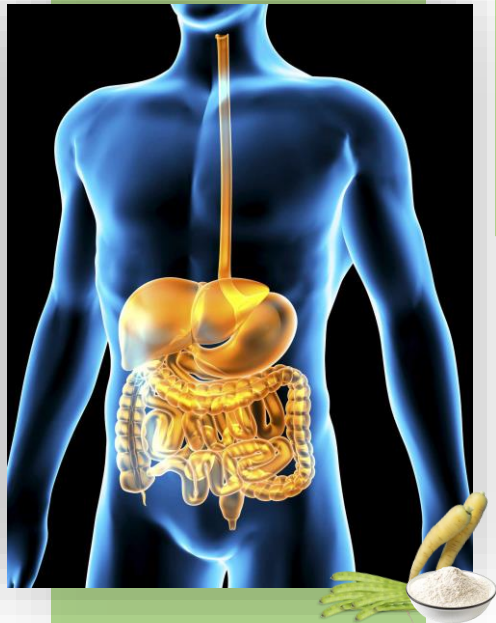


1.3 VAI TRÒ HỆ TIÊU HOÁ

 **Tiêu hóa và hấp thụ** chất dinh dưỡng

 Vai trò trong **miễn dịch**

 Chức năng **thải độc**



2

HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT



2.1 KHÁI NIỆM VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT



Vtv.vn – Sức khỏe

Khái niệm

Khái Niệm Hệ Vi Sinh Vật Đường Ruột:

Có vai trò chức năng sinh lý khá quan trọng:

1. Khác nhau giữa các cá thể
2. Thay đổi phụ thuộc vào chế độ ăn, luyện tập và nhịp sinh học
3. Phụ thuộc vùng địa lý và sự đô thị hóa: quần thể đô thị hóa, hệ vi sinh đường ruột ít phong phú hơn so nông/ngư dân.
4. Phụ thuộc vào kiểu gene: trẻ sinh đôi cùng trứng có hệ vi sinh đường ruột tương đồng cao hơn nhóm khác

Số lượng:

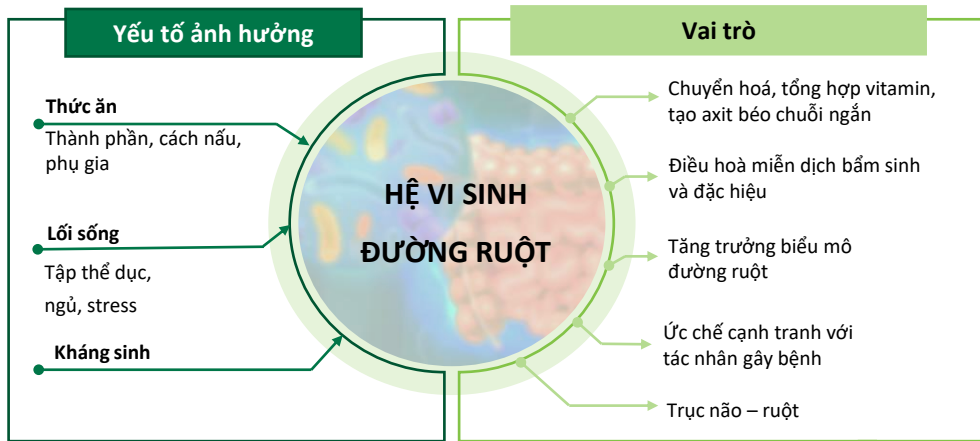
- Vô khuẩn: lúc sinh
- 2000 loài
- Ước tính: 10-100.000 tỉ vi khuẩn thuộc hơn 1000 chủng, # 2 kg
- Giải trình tự được 3,3 triệu gen mã hóa cá protein

2.1

KHÁI NIỆM VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT

Vai Trò Và Các Yếu Tố Ảnh Hưởng Hệ Vi Sinh Đường Ruột

Vai trò và các yếu tố



KHÁI NIỆM VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT



Khái niệm liên quan

1. PROBIOTIC

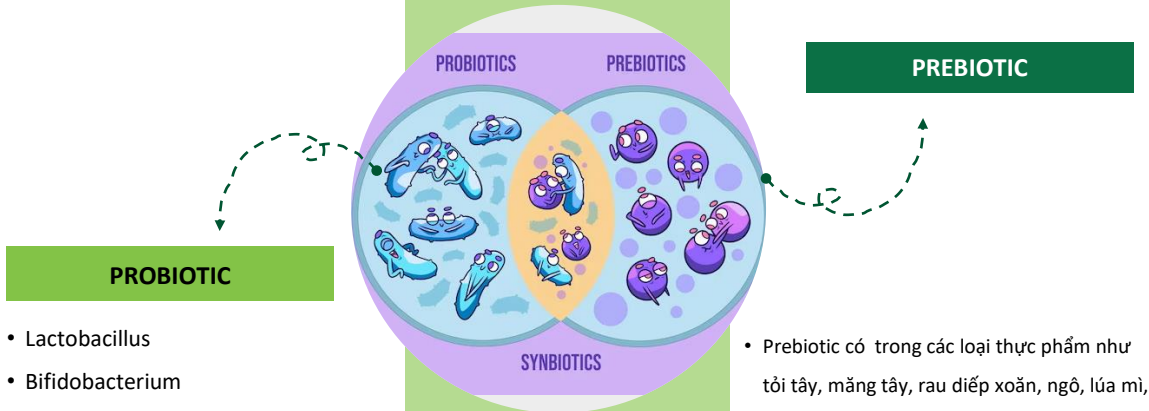
Hay còn gọi là lợi khuẩn, là các vi sinh vật có lợi giống trong đường ruột, giúp tăng cường sức khỏe cho ký chủ khi được bổ sung đủ số lượng

2. PREBIOTIC

Là các chất bột đường mà cơ thể không thể tiêu hóa được (chủ yếu là chất xơ hòa tan) đóng vai trò là thức ăn nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột.

3. SYNBIOTIC

Hỗn hợp
Probiotic và Prebiotic



- Lactobacillus
- Bifidobacterium
- Saccharomyces
- Khác: một số chủng E.coli, Bacillus...

- Prebiotic có trong các loại thực phẩm như tỏi tây, măng tây, rau diếp xoăn, ngô, lúa mì, gạo, khoai tây,...
- Thực phẩm chức năng như: inulin, maltodextrin kháng tiêu hóa, gum gua thủy phân một phần.

KHÁI NIỆM VÀ ĐẶC ĐIỂM CỦA HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT

Hệ Tiêu Hoá Giúp

Tăng Cường Hệ Miễn Dịch

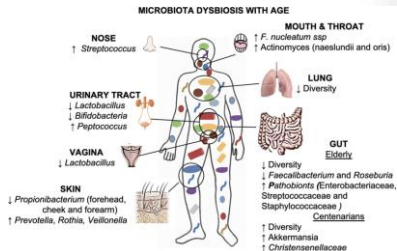
- 70% hệ miễn dịch của cơ thể nằm tại ruột (hạch bạch huyết). Nó có vai trò xác định và trung hòa bất kỳ chất gây hại mà thấy trên đường vào cơ thể.
- Do đó, tiêu hóa khỏe đồng nghĩa hệ miễn dịch khỏe mạnh
- Và là chìa khóa phòng tránh bệnh tật, giúp cơ thể khỏe mạnh

Lợi ích



2.2

CƠ CHẾ TRỰC NÃO RUỘT



Michael D. Gershon

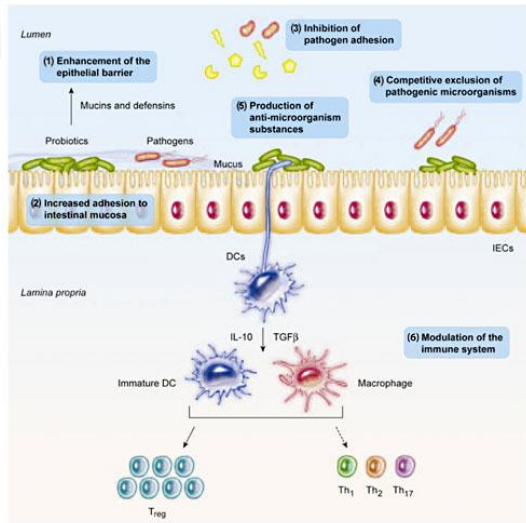
Aurelia Santoro et al. Seminars in Immunopathology (2020) 42:589–605

- Năm 1998, Michael D. Gershon - tiến sĩ thần kinh học ở Mỹ: ruột là "bộ não thứ hai" của con người.
- Hormone serotonin: điều tiết tâm trạng, mang lại cảm giác hạnh phúc. Nhưng thật ra, hormone này còn có tác dụng trong việc cân bằng hệ vi sinh trong đường ruột và đảm bảo cho hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả.

2.2 CƠ CHẾ TRỰC NÃO RUỘT

Cơ Chế Hoạt Động Của Hệ Vi Sinh Đường Ruột

1. Tăng cường rào cản biểu mô
2. Tăng độ bám dính vào niêm mạc ruột
3. Ngăn chặn bám dính vi khuẩn
4. Loại trừ cạnh tranh vi khuẩn gây bệnh
5. Tạo các chất kháng khuẩn
6. Điều hoà hệ thống miễn dịch



CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

Lợi Ích Hệ Vi Sinh Đường Ruột Cân Bằng Và Sức Khỏe Đường Ruột

- Hệ vi sinh đường ruột hỗ trợ quá trình tiêu hóa thức ăn, tăng cường hấp thu dinh dưỡng.
- Hỗ trợ cải thiện các biểu hiện của bệnh lý đường tiêu hóa: đau bụng, đầy bụng, chướng hơi, viêm đại tràng, IBS.
- Giúp cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột (85% lợi khuẩn / 15% hại khuẩn).
- Giúp kích thích miễn dịch đường tiêu hoá, điều hoà đáp ứng miễn dịch

Tăng cường sức đề kháng tổng thể, hỗ trợ làm giảm nguy cơ dị ứng, nhiễm khuẩn do chức năng đường ruột kém

2.3

CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

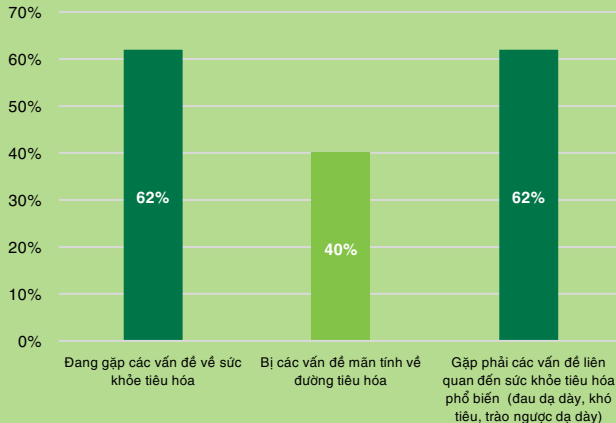
Bệnh lý đường tiêu hóa:

là một trong những vấn đề sức khỏe phổ biến ở nhiều quốc gia trên thế giới

Hội nghị “Bệnh lý về đường tiêu hoá, chẩn đoán và phòng ngừa”, Hà Nội 11/05/2023

SỨC KHOẺ HỆ TIÊU HÓA HIỆN NAY

% dân số Thế giới

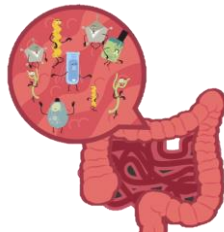


2.3

CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

Rối Loạn Hệ Vi Sinh Đường Ruột

- Sự thay đổi chất nhầy, hàng rào niêm mạc ruột bị thay đổi, hại khuẩn dễ xâm nhập
- Tăng tính thấm, vi khuẩn dễ xâm nhập
- Hoạt hóa hệ miễn dịch gây phản ứng viêm
- Rối loạn trục não ruột



Các bệnh lý tiêu hóa có liên quan đến sự thay đổi hệ vi sinh đường ruột :

- IBS: Hội chứng ruột kích thích, IBD: Viêm loét đại tràng, Crohn
 - Nhiễm Clostridium difficile, Celiac
 - Đái tháo đường, Béo phì, Dị ứng

2.3

CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

Sức Khỏe Hệ Tiêu Hoá Hiện Nay

- Tiêu hóa khỏe đồng nghĩa với hệ miễn dịch khỏe mạnh, là chìa khóa phòng tránh bệnh tật
- Việt Nam, các vấn đề về sức khỏe hệ tiêu hóa còn chưa được người dân chú trọng đúng mức trong đời sống sinh hoạt hằng ngày
- Ngoài vai trò chính giúp tiêu hóa thức ăn cung cấp các dưỡng chất cho cơ thể, hệ thống tiêu hóa còn đóng vai trò rất quan trọng hỗ trợ chức năng miễn dịch bởi 70% tế bào hệ miễn dịch nằm ở hệ tiêu hóa. Khi bị bệnh về đường tiêu hóa sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống



2.3

CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

Sức khỏe hệ tiêu hóa hiện nay

- Tại Việt Nam → **10%** dân số mắc các bệnh liên quan đến đường **tiêu hóa**.
- Đáng lo ngại ung thư dạ dày, gan, đại tràng ngày càng gia tăng. Việt Nam có từ **11.000 - 12.000** người mắc mới / năm

2.3

CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

Các Bệnh Lý Tiêu Hoá

- Rối loạn tiêu hóa: đầy hơi, chướng bụng, ăn uống khó tiêu, táo bón
- Ngộ độc thực phẩm
- Bệnh lý thực quản, dạ dày: GERD, viêm loét dạ dày
- Hội chứng ruột kích thích (IBS)
- Viêm đại tràng cấp và mạn tính
- Viêm gan B, C
- Ung thư ống tiêu hóa



2.3

CÁC VẤN ĐỀ VỀ HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT THƯỜNG GẶP

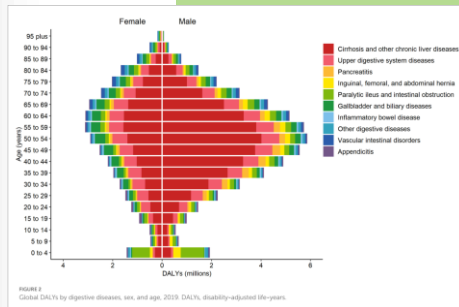
10 Bệnh Lý Tiêu Hóa

- Xơ gan và những bệnh gan mạn khác
- Bệnh đường tiêu hoá trên
- Bệnh về đường mật và túi mật
- Thoát vị bẹn, bụng
- Viêm ruột
- Viêm tụy
- Viêm ruột thừa
- Tắc ruột
- Bệnh lý mạch máu đường ruột
- Bệnh lý tiêu hoá khác

Global, regional, and national burden of 10 digestive diseases in 204 countries and territories from 1990 to 2019

Rui Wang^{1,2}, Zhaoqi Li^{1,2}, Shaojun Liu^{1,2} and Decai Zhang^{1,2*}

¹Department of Gastroenterology, The Third Xiangya Hospital of Central South University, Changsha, Hunan, China, ²Hunan Key Laboratory of Non-resolving Inflammation and Cancer, Changsha, Hunan, China



3

CHẤT XƠ



3.1

CHẤT XƠ LÀ GÌ?



**Chất bắt buộc phải có để
DUY TRÌ SỰ SỐNG**



Khái Niệm:

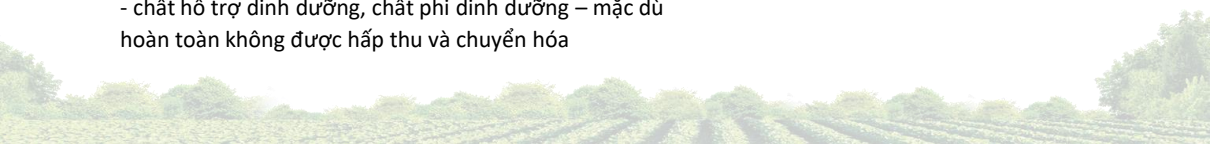
Chất xơ bản chất là bột đường (carbohydrate) là nhóm không tinh bột (non-starch polysaccharides) **không được tiêu hoá và hấp thu** khi đi qua ống tiêu hoá.

Chất duy nhất được xem là: **“chất dinh dưỡng”**

- chất hỗ trợ dinh dưỡng, chất phi dinh dưỡng – mặc dù hoàn toàn không được hấp thu và chuyển hóa



CHẤT XƠ



Vai Trò

- Điều hoà nhu động ruột và hỗ trợ hoạt động hệ tiêu hoá
- Chống táo bón
- Giảm cân
- Giảm cholesterol máu và bảo vệ hệ tim mạch
- Giảm tốc độ tăng đường huyết sau ăn
- Phòng chống ung thư đại trực tràng



Phân loại

Chất Xơ Không Hoà Tan

Chất xơ **không tan trong nước**, là thành phần cứng có trong ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt trái cây và rau xanh.

- ✓ Không hòa tan trong nước và không bị biến đổi trong đường tiêu hóa
- ✓ Làm đầy không gian trong dạ dày và ruột
- ✓ Hút nước, tăng khối lượng phân ở ruột già

- ✓ Xơ mía đường
- ✓ Xơ yến mạch
- ✓ Xơ lúa mì
- ✓ Xơ đậu nành

Đặc biệt có nhiều trong hạt, vỏ và thân, giống như cám lúa mì, cám yến mạch, cám gạo, các loại đậu, các loại rau, súp lơ



Phân loại:

Chất Xơ Hoà Tan

Chất xơ có khả năng **hòa tan** trong **chất lỏng**, hấp thu nước và trở thành chất gel ở bên trong đường tiêu hóa

- ✓ Hòa tan trong nước, không bị phá vỡ bởi acid dạ dày hay enzym tiêu hóa
 - ✓ Dạng gel sệt bọc lấy thức ăn ở dạ dày và ruột
 - ✓ Là thức ăn cho các vi sinh vật có lợi ở đường ruột
 - ✓ Hạn chế hấp thu đường và Cholesterol
-
- ✓ Inulin → Kích thích hệ thống miễn dịch và tăng cường chức năng tiêu hóa, tăng số lượng lợi khuẩn, giảm đầy hơi đau bụng và tiêu chảy
 - ✓ Maltodextrin kháng tiêu hóa → Hỗ trợ cho sự phát triển của lợi khuẩn và nâng cao sức khỏe đường ruột
 - ✓ Gum gua thụy phân một phần → Cải thiện sức khỏe hệ tiêu hóa, giảm đường trong máu, giảm cholesterol máu, giảm thèm ăn

Yến mạch, đậu hà lan, đậu, rễ rau diếp xoăn, táo, trái cây họ cam quýt, một số loại rau lá, trái cây có độ nhớt cao (Rau đay, mồng tơi, thanh long, đậu bắp,...) và một số loại đậu (Đậu nành, đậu ngự)



Nhu Cầu Chất Xơ Theo Khuyến Cáo

- Theo **FDA** (tổ chức quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ) khuyến cáo: Lượng chất xơ trung bình nên có cho 1000kcalo là **11.5-25g**.
- Theo **ADA** (Hiệp hội tiết chế khẩu phần Mỹ): Lượng chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày là **20-25g**
- **Việt Nam**: Khuyến nghị **20-22 g/ngày**
- Nhu cầu khuyến nghị chất xơ hòa tan: **6 – 8g/ngày**



Các Dấu Hiệu Nhận Biết Cơ Thể Đang Thiếu Chất Xơ

- Đầy hơi hoặc táo bón
- Đường huyết thay đổi
- Cảm giác mau đói
- Tăng cân bất ngờ hoặc khó giảm cân
- Tăng cao cholesterol



Tác Hại Khi Cơ Thể Thiếu Chất Xơ



- Tăng nguy cơ mắc bệnh trĩ
- Tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch: chất xơ giúp đào thải cholesterol.

Thiếu chất xơ tăng nguy cơ xơ vữa mạch máu

- Tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường: chất xơ giúp ổn định đường huyết.
Thiếu chất xơ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.





3.2

NHU CẦU VỀ CHẤT XƠ

Chất Xơ Và Quản Lí Cân Nặng

Chất xơ đóng vai trò quan trọng giúp kiểm soát cân nặng:

- Là carbohydrate khó tiêu hoá, khi vào dạ dày, nó sẽ hấp thụ nước và tăng thể tích -> Giúp người ăn cảm giác no lâu hơn -> ăn ít hơn và giảm lượng calo nạp vào.
- Hỗ trợ ruột già co thắt và xuất tiết giúp đào thải chất béo ra ngoài cơ thể, hạn chế khả năng tích trữ chất béo.
- Vai trò của trực não ruột khi ăn: sau khi ăn, não và ruột cần ít phút để cảm nhận được cảm giác no, từ đó sẽ ăn ít hơn. Ăn đủ chất xơ -> Giúp giảm cân

“Thực phẩm giàu chất xơ có vai trò quan trọng trong việc ngăn cơn đói và duy trì cân nặng hợp lý. Chất xơ mang lại cảm giác no vì nó làm chậm quá trình tiêu hóa của dạ dày”.

Tiến sĩ Jinan Banna
Chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Hawaii, Mỹ

4

LÀM THẾ NÀO
ĐỂ CÓ MỘT
HỆ TIÊU HOÁ
KHOẺ MẠNH



4.1 DẤU HIỆU NHẬN BIẾT HỆ TIÊU HOÁ YẾU

Với mỗi đặc điểm trên sẽ làm **tăng nguy cơ mắc bệnh ác tính đường tiêu hóa lên 2 – 3 lần**

Hội khoa học Tiêu hoá Việt Nam

- Đầy hơi chướng bụng mới khởi phát > 40 tuổi (Khả năng Ung thư tiêu hoá cao), > 45 (trung bình), >50 (thấp)
- Chảy máu tiêu hóa trên
- Thiếu máu thiếu sắt không do nguyên nhân
- Giảm cân không rõ nguyên nhân (> 10% trọng lượng cơ thể)
- Nôn liên tục không rõ nguyên nhân (được định nghĩa là nôn > 10 lần trong 24 giờ hoặc nôn sau mỗi bữa ăn)
- Nổi khối mới xuất hiện hay tiến triển
- Nổi đau
- U hay hạch bất thường
- Tiền căn gia đình mắc bệnh ung thư đường tiêu hóa trên



Dấu Hiệu Báo Động

Các triệu chứng hoặc dấu hiệu báo động của đường tiêu hóa dưới

Tiêu chí xác định

1. Tuổi ≥ 40 , sụt cân và đau bụng không rõ nguyên nhân.
2. Tuổi ≥ 50 và chảy máu trực tràng không rõ nguyên nhân
3. Từ 60 tuổi trở lên với:
 - a. Thiếu máu thiếu sắt;
 - b. Thay đổi thói quen đi tiêu.
4. Xét nghiệm máu ẩn trong phân dương tính.

Tiêu chí có thể có

1. Người lớn ở mọi lứa tuổi có khối u ở bụng hoặc trực tràng
2. Tuổi < 50 bị chảy máu trực tràng và có bất dấu hiệu không giải thích được sau đây:
 - a. Đau bụng;
 - b. Thay đổi thói quen đi tiêu;
 - c. Giảm cân;
 - d. Thiếu máu thiếu sắt.

- Đại tiện có máu
- Tuổi ≥ 45
- Sụt cân
- Triệu chứng về đêm
- Khối u bụng hoặc cổ chướng
- Thiếu máu
- Sốt
- Tiền căn gia đình ung thư đại trực tràng

Đối với trẻ em từ 3 tuổi:

- Ợ hơi, chán ăn
- Tiêu chảy
- Đi cầu phân nát, đi cầu phân song
- Táo bón
- Đau bụng kèm nôn trớ

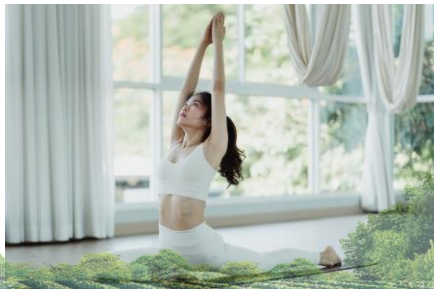
4.1

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT HỆ TIÊU HOÁ MẠNH

Thay Đổi Lối Sống

- Từ bỏ thói quen xấu như: bỏ thuốc lá, bớt (bỏ) uống rượu
- Giảm cà phê
- Tránh thức ăn gây kích ứng: cà chua, chocolate, lẩu cay, thức ăn nhiều dầu mỡ, rượu bia, cà phê,...
- Giữ tinh thần thoải mái
- Ăn chậm nhai kỹ, giữ tập trung khi ăn
- Tích cực vận động thể chất, duy trì cân nặng lý tưởng

Quit Smoking



Chế Độ Dinh Dưỡng

- Hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn
- Bổ sung đủ chất xơ hòa tan, không hòa tan
- Cung cấp đủ lượng nước cần thiết
- Chế độ dinh dưỡng khoa học: chất bột đường, chất béo lành mạnh, chất đạm, dưỡng chất thực vật
- Hỗ trợ đường ruột bằng các chất dinh dưỡng: kẽm, glutamin, canxi, vitamin B12, magie, kali,...
- Hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột: probiotic,...



KẾT LUẬN

**HỆ TIÊU HÓA
KHỎE**

→ Chìa khoá phòng tránh bệnh tật, giúp cơ thể khoẻ mạnh.

**70% TẾ BÀO MIỄN DỊCH CƠ THỂ
NẪM TẠI RUỘT**

→ Tiêu hoá khoẻ đồng nghĩa miễn dịch khoẻ.

CHẤT XƠ

→ “Chất hỗ trợ dinh dưỡng” bắt buộc phải có để duy trì sự sống.



Xin chân thành

Cảm ơn

THS. BS. CK II TRẦN KINH THÀNH

Bác sĩ nội soi tại nội tiêu hóa bệnh viện Nhân Dân 115

Hơn 20 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực tiêu hóa

