



Vì sao NÊN NHỊN ĂN UỐNG TRƯỚC PHẪU THUẬT?

CNDD. Lê Hữu Trí,
BS. Đặng Minh Hiệu
Khoa Gây mê - Hồi sức

Phẫu thuật là một phương pháp điều trị hiệu quả đối với rất nhiều bệnh lý khác nhau, từ cấp tính đến mạn tính. Đảm bảo an toàn tuyệt đối trước, trong và sau mổ đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa thầy thuốc và người bệnh. Người bệnh cần tuân thủ chặt chẽ những hướng dẫn của nhân viên y tế, trong đó có cả những quy định về ăn uống.

Kiêng khem quá mức sẽ tác động xấu đến tình trạng dinh dưỡng của bệnh nhân và sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết cục của cuộc mổ. Ngược lại, ăn hoặc uống quá gần thời điểm phẫu thuật có thể làm tăng nguy cơ xuất hiện các biến cố trong và sau phẫu thuật. Nguyên nhân là do thức ăn chưa được tiêu hóa có thể gây ra các biến chứng như buồn nôn, nôn ói hoặc hít sặc thức ăn từ dạ dày vào phổi. Khi được gây mê để phẫu thuật, người bệnh sẽ mất các phản xạ bảo vệ đường thở. Nếu dạ dày chứa đầy thức ăn hoặc dịch thì nguy cơ dịch này trào ngược vào phổi rất cao. Do vậy, trước khi gây mê, người bệnh được yêu cầu nhịn ăn uống. Nhịn ăn uống cũng thường được thực hiện trước khi tiến hành phẫu thuật có gây tê vùng như gây tê ngoài màng cứng hoặc sử dụng thuốc an thần qua đường tĩnh mạch. Tuy nhiên, nhìn chung người bệnh không cần phải nhịn ăn trước khi gây tê tại chỗ.

Bài viết này giải thích tại sao người bệnh không nên ăn hoặc uống khi phẫu thuật, thời gian nhịn ăn uống bao lâu. Bên cạnh đó, bài viết cũng đưa ra những lời khuyên nên ăn gì trước khi bắt đầu nhịn ăn theo hướng dẫn mới nhất.

1. ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU NGƯỜI BỆNH ĂN UỐNG TRƯỚC KHI PHẪU THUẬT?

Khi người bệnh được gây mê, thức ăn còn lại trong dạ dày có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng như hít sặc, buồn nôn và nôn ói. Dạ dày càng đầy thì những nguy cơ này càng lớn. Ngoài ra, lượng thức ăn còn sót lại này cũng có thể gây ra các biến chứng khi người bệnh được thực hiện phẫu thuật liên quan đến hệ tiêu hóa.

Hít sặc

Hít sặc là tình trạng thức ăn hoặc nước uống đi lạc vào đường thở. Nếu điều này xảy ra khi người bệnh đang thức tỉnh, cơ thể người bệnh sẽ có cơ chế phản xạ tự bảo vệ. Người bệnh có thể ho sặc hoặc thậm chí nôn mửa để tống những dị vật này ra khỏi đường thở. Những phản xạ bảo vệ này sẽ bị mất đi khi người bệnh được gây mê toàn thân. Gây mê toàn thân làm mất ý thức cũng như làm tê liệt tạm thời các cơ, trong đó có các cơ bảo vệ đường thở. Như vậy, khi thức ăn hay dịch dạ dày bị trào ngược từ dạ dày lên đường thở, người bệnh không có phản xạ bảo vệ và do đó không thể ngăn các chất này tiếp tục đi vào phổi.

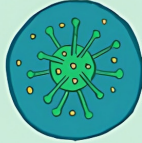
Bên cạnh đó, trong gây mê toàn thân, người bệnh được



TẠI SAO BẠN NÊN NHỊN ĂN UỐNG TRƯỚC PHẪU THUẬT



Nguy cơ
hít sặc



Nguy cơ nhiễm trùng và
biến chứng phẫu thuật



Gián đoạn
chuẩn bị ruột



Nguy cơ buồn nôn
và nôn ói

Ngưng ăn hoặc uống từ 6-12 giờ trừ
khi bác sĩ có những hướng dẫn khác



máy hỗ trợ thở thông qua một ống được đặt từ miệng vào phổi, được gọi là ống nội khí quản. Ống này giúp người bệnh thở trong quá trình gây mê nhưng cũng có khả năng làm tăng nguy cơ hít sặc.

Hít sặc các chất từ đường tiêu hóa là một biến chứng nặng có thể dẫn đến viêm phổi hít, có nguy cơ dẫn đến tổn thương phổi nghiêm trọng, thậm chí tử vong. Hít sặc là biến cố không mong muốn thường gặp trong quá trình gây mê. Tuy vậy, ngay cả khi người bệnh chỉ dùng thuốc an thần hoặc cơ thể người bệnh quá yếu (bệnh nặng, suy kiệt, người già) thì

phản xạ bảo vệ đường thở cũng giảm sút nghiêm trọng và vì vậy vẫn có nguy cơ hít sặc.

Nôn và buồn nôn sau phẫu thuật

Nôn và buồn nôn sau phẫu thuật là một trong những biến chứng thường gặp sau phẫu thuật. Việc phòng ngừa sẽ dễ dàng hơn nhiều so với việc điều trị một khi tình trạng nôn và buồn nôn sau phẫu thuật đã thực sự xuất hiện.

Nôn và buồn nôn sau phẫu thuật hoàn toàn có thể được phòng ngừa nếu người bệnh tuân thủ nhịn ăn trước khi gây mê. Thuốc có thể kiểm soát

tình trạng buồn nôn và nôn ói, nhưng tốt hơn hết là người bệnh nên ngăn chặn điều này xảy ra ngay từ đầu bằng cách tuân thủ các khuyến nghị của bác sĩ về việc nhịn ăn uống trước khi phẫu thuật.

Tăng nguy cơ biến chứng khi phẫu thuật đường tiêu hóa

Trong phẫu thuật đường tiêu hóa theo chương trình, chuẩn bị đường tiêu hóa sạch là một khâu quan trọng góp phần vào thành công của cuộc mổ. Thức ăn và dịch tiêu hóa nhiều có thể làm cho quá trình phẫu thuật của người bệnh trở nên phức tạp hơn và dễ dẫn đến nhiễm trùng. Do vậy, nếu người bệnh



ăn hoặc uống trước khi phẫu thuật đường tiêu hóa, ca phẫu thuật của người bệnh có thể bị trì hoãn.

Nếu sau khi được chuẩn bị ruột (nhịn ăn, uống thuốc làm sạch đường tiêu hóa) mà người bệnh lại ăn thì công sức chuẩn bị trước đó coi như bị xóa bỏ hoàn toàn. Nếu phát hiện được điều này, bác sĩ sẽ quyết định hoãn mổ để đảm bảo an toàn cho người bệnh. Nếu người bệnh giấu diếm việc này, cuộc mổ có thể vẫn được tiến hành nhưng nguy cơ biến chứng và nhiễm trùng sẽ tăng cao rất nhiều. Do vậy, nếu người bệnh đã lỡ ăn uống thì cần phải báo ngay cho bác sĩ.

2. HƯỚNG DẪN NHỊN ĂN TRƯỚC KHI PHẪU THUẬT

Nhìn chung, cần phải nhịn ăn trước phẫu thuật khi người bệnh được gây mê toàn thân, gây tê vùng và an thần qua đường tĩnh mạch. Người bệnh thường không cần phải nhịn ăn trước khi gây tê tại chỗ. Các hướng dẫn hiện nay không bắt buộc người bệnh phải nhịn ăn uống kéo dài như trước đây nữa. Nhịn ăn uống kéo dài có thể gây khó chịu cho người bệnh và làm chậm quá trình hồi phục sau mổ.

Cụ thể, người bệnh được khuyến khích ăn một bữa ăn nhẹ cách thời điểm gây mê không dưới 6 giờ và uống nước cách thời điểm gây mê không

Khoảng thời gian trước phẫu thuật	Thực phẩm và đồ uống
8 giờ	Ngừng ăn thịt, đồ chiên rán hoặc nhiều dầu mỡ vì chúng có thể làm chậm thời gian làm rỗng dạ dày.
6 giờ	Trước thời điểm này, người bệnh nên ăn một bữa ăn nhẹ (không bao gồm chất béo hoặc protein), chẳng hạn như bánh mì nướng hoặc bánh quy giòn không bơ. Sữa và sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh cũng có thể được sử dụng cho đến 6 giờ trước khi phẫu thuật.
4 giờ	Trẻ sơ sinh hoặc trẻ đang chập chững biết đi đang bú sữa mẹ nên BÚ MẸ lần cuối 4 giờ trước khi phẫu thuật.
2 giờ	Người bệnh có thể uống chất lỏng trong suốt 2 giờ trước khi phẫu thuật, bao gồm nước, nước trái cây không có bã, đồ uống có ga, cà phê đen hoặc trà trong không có sữa.

dưới 2 giờ. Đây chỉ là những khuyến cáo chung nhất. Tuy nhiên, mỗi loại phẫu thuật khác nhau có thể có những yêu cầu khác nhau. Vì vậy, điều đơn giản nhất và quan trọng nhất cần ghi nhớ và tuân thủ là: Luôn làm theo hướng dẫn của bác sĩ về việc nhịn ăn uống trước phẫu thuật. Nếu có bất cứ thắc mắc nào về việc nhịn ăn uống thì cần trao đổi thẳng thắn với bác sĩ và điều dưỡng được phân công phụ trách. Lưu ý, uống sữa được xem là một bữa ăn do vậy cần phải cách thời điểm phẫu thuật 6 giờ. Đây là điểm mà nhiều người bệnh thường nhầm lẫn.

Các khuyến nghị hiện tại dành cho những người khỏe mạnh

trải qua phẫu thuật chương trình (không phải cấp cứu). Dưới đây là khoảng thời gian người bệnh cần ngưng sử dụng các loại thực phẩm và đồ uống trước khi phẫu thuật theo khuyến cáo của Hội Gây mê Hồi sức Hoa Kỳ.

Các khuyến nghị cập nhật năm 2023 của Hội Gây mê Hồi sức Hoa Kỳ cũng khuyến khích trẻ em và người lớn khỏe mạnh uống từ 300 mL đến 400 mL đồ uống trong suốt có chứa carbohydrate (nhìn chung chỉ là nước đường, không hòa lẫn các thức ăn khác) ngay trước 2 giờ trước phẫu thuật chương trình.

Những khuyến nghị này chỉ áp dụng cho những người



KHUYẾN CÁO CỦA ASA THỜI GIAN NHỊN ĂN TỐI THIỂU CỦA CÁC LOẠI THỰC PHẨM



2 giờ
Nước trong
không chứa bã



4 giờ
Sữa mẹ



6 giờ
Sữa



6 giờ
Cháo, soup



8 giờ
Đồ chiên rán
Chất béo, thịt

Bảng thời gian nhịn ăn uống trước phẫu thuật

bệnh khỏe mạnh trải qua phẫu thuật chương trình không cần chuẩn bị ruột. Khuyến nghị này không dành cho người mang thai khi chuyển dạ, phẫu thuật cấp cứu hoặc những người có tình trạng bệnh làm tăng nguy cơ hít sặc.

Người bệnh có những bệnh lý như trào ngược dạ dày thực quản không kiểm soát, thoát vị khe hoành, túi thừa Zenker, co thắt tâm vị, hẹp thực quản, phẫu thuật dạ dày trước đó (như nối tắt dạ dày), liệt dạ dày, đái tháo đường, sử dụng thuốc giảm đau gây nghiện, tắc nghẽn đường tiêu hóa hoặc béo phì nên nhịn ăn lâu hơn. Những quy định này khá sâu về mặt chuyên môn và phải được bác sĩ gây mê, phẫu thuật viên quyết định. Bài viết này chỉ cung cấp kiến thức chung để người đọc hiểu được tầm quan trọng của việc ăn uống và nhịn ăn uống trước phẫu

thuật chứ không phải là tài liệu hướng dẫn chính thức về quy trình nhịn ăn trước phẫu thuật. Do vậy, **người bệnh phải luôn tuân theo khuyến nghị của bác sĩ về thời gian nhịn ăn uống trước khi phẫu thuật.**

Bản hướng dẫn của Hội Gây mê Hồi sức Hoa Kỳ cập nhật năm 2023 cho phép người bệnh nhai kẹo cao su trước thời gian phẫu thuật, miễn là người bệnh không có bất kỳ chống chỉ định nào khác. Nghiên cứu cho thấy nguy cơ biến chứng do nhai kẹo cao su là rất nhỏ. Hơn nữa, các nghiên cứu cho thấy nhai kẹo cao su có thể giúp người bệnh giảm bớt lo lắng trước phẫu thuật. Người bệnh được nhắc nhở nhà bỏ kẹo cao su trước khi được sử dụng thuốc an thần để tránh nguy cơ bã kẹo cao su biến thành dị vật rơi vào đường thở khi thực hiện gây mê.

3. NÊN ĂN GÌ TRƯỚC KHI PHẪU THUẬT

Trong phần trên, chúng tôi đã trình bày về nguy cơ xuất hiện biến chứng nếu ăn uống ngay sát cuộc mổ cũng như sơ lược về thời gian nhịn ăn. Tuy vậy, việc ăn uống đúng và đầy đủ trước mổ mới là trọng điểm của chương trình hồi phục sớm sau mổ. Nếu người bệnh còn vài ngày hoặc vài tuần nữa mới phẫu thuật, hãy cố gắng ăn nhiều thực phẩm nạc, giàu protein để giúp quá trình lành thương sau phẫu thuật. Những thực phẩm này bao gồm:

- Thịt lợn;
- Thịt gà;
- Hải sản;
- Đậu hũ/đậu;
- Các sản phẩm từ sữa ít béo.

Luôn nhớ uống đủ nước. Nước tiểu của người bệnh phải



trong và hầu như không màu. Thực hiện những bước này trong những ngày trước khi phẫu thuật có thể giúp người bệnh vượt qua giai đoạn nhịn ăn. Nếu người bệnh uống đủ nước, người bệnh có thể cảm thấy bớt khát hơn trong thời gian nhịn ăn.

4. BỮA ĂN CUỐI TRƯỚC KHI PHẪU THUẬT

Người bệnh có thể bị cảm đói ăn một bữa thịnh soạn trước khi bắt đầu nhịn ăn. Tuy nhiên, điều này lại làm sai lệch mục đích của việc nhịn ăn. Một bữa ăn thịnh soạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa. Thay vào đó, hãy ăn một bữa ăn nhẹ như súp và salad. Các hướng dẫn hiện hành khuyên người bệnh không nên ăn thực phẩm chiên, béo hoặc giàu protein ít nhất 8 giờ trước khi phẫu thuật. Người bệnh có bệnh lý chậm làm rỗng dạ dày có thể cần tránh thực phẩm chứa chất béo và protein với thời gian lâu hơn.

Đối với hầu hết mọi người, có thể ăn một bữa ăn nhẹ, ít chất béo tới 6 giờ trước khi phẫu thuật. Thực phẩm có thể sử dụng bao gồm bánh mì nướng hoặc bánh quy giòn với nước trái cây hoặc cà phê hoặc một bát nhỏ ngũ cốc với sữa. Sau đó, người lớn có thể uống chất lỏng trong suốt cho đến 2 giờ trước khi phẫu thuật.

5. NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG VÀ NHỊN ĂN TRƯỚC PHẪU THUẬT

Nhịn ăn có thể gây ra các vấn đề cho người mắc bệnh đái tháo đường. Nếu người bệnh đang sử dụng bơm tiêm insulin, người bệnh có thể cần phải giảm liều hằng ngày hoặc tạm dừng cung cấp insulin trong thời gian nhịn ăn.

Cần hỏi bác sĩ phẫu thuật về cách xử lý tình trạng hạ đường huyết trong quá trình nhịn ăn. Trong hầu hết các trường hợp, người bệnh có thể được điều trị hạ đường huyết bằng nước

trái cây trong, không có bã hoặc nước ngọt không dành cho người ăn kiêng tối đa 2 giờ trước khi thực hiện phẫu thuật chương trình.

Với những bệnh nhân đái tháo đường khó kiểm soát đường huyết, chắc chắn bác sĩ gây mê sẽ hội chẩn với bác sĩ nội tiết để đưa ra một tiếp cận điều trị chuẩn nhất cho từng bệnh nhân. Do vậy, người bệnh đái tháo đường cũng không nên quá lo lắng về vấn đề này. Nếu người bệnh vẫn chưa cảm thấy an tâm thì có thể trao đổi với bác sĩ điều trị để được giải thích cặn kẽ hơn.

6. UỐNG THUỐC TRONG THỜI GIAN NHỊN ĂN TRƯỚC PHẪU THUẬT

Bên cạnh bệnh lý chính khiến người bệnh nhập viện và chờ phẫu thuật trong lần này thì vẫn có nhiều bệnh lý mạn tính khác cần phải được điều trị. Có một số thuốc sẽ phải ngừng uống và ngược lại, một số thuốc khác phải tiếp tục dùng. Người bệnh cần trình bày rõ với các thầy thuốc về tình trạng bệnh cũng như các thuốc mình đang sử dụng để chắc chắn có phải dùng liều thuốc thông thường vào buổi sáng phẫu thuật hay không. Nếu cần phải dùng thuốc, hãy lên kế hoạch uống thuốc với ngụm nước nhỏ nhất có thể.

Nếu người bệnh không chắc chắn, hãy liên hệ với bác sĩ hoặc mang thuốc theo đến





phòng chờ phẫu thuật để được tư vấn.

KẾT LUẬN

Ăn uống đúng và đủ trước phẫu thuật chương trình giúp nâng cao thể chất, cải thiện tình trạng dinh dưỡng góp phần thuận lợi cho quá trình hồi phục sau phẫu thuật. Ngược lại, trong khoảng thời gian ngắn trước mổ, nhịn ăn trước khi phẫu thuật giúp ngăn ngừa các biến chứng như hít sặc, buồn nôn và nôn ói. Hít sặc có thể dẫn đến tổn thương hô hấp nghiêm trọng.

Trong những ngày trước khi nhịn ăn trước phẫu thuật, hãy ăn những loại thực phẩm giàu protein như thịt nạc và uống đủ nước. Nếu cần chuẩn bị ruột trước khi phẫu thuật, hãy làm theo hướng dẫn của bác sĩ. Ăn hoặc uống quá gần thời điểm phẫu thuật sẽ làm mất

tác dụng của quá trình chuẩn bị ruột.

Trừ khi có lời khuyên khác, tránh ăn thực phẩm béo, chiên hoặc giàu protein trong ít nhất 8 giờ trước khi phẫu thuật. Người bệnh có thể ăn nhẹ 6 giờ trước khi phẫu thuật, bao gồm các loại thực phẩm như: súp, salad, bánh mì nướng, bánh quy giòn hoặc một bát ngũ cốc. Chất lỏng trong suốt thường được cho phép tối đa 2 giờ trước khi phẫu thuật.

Nếu người bệnh mắc bệnh đái tháo đường, hãy hỏi bác sĩ cách kiểm soát lượng đường trong máu thấp khi nhịn ăn. Chất lỏng trong suốt có thể được cho phép tối đa 2 giờ trước khi phẫu thuật. Tương tự như vậy, nếu người bệnh dùng bất kỳ loại thuốc hàng ngày nào, hãy tìm hướng dẫn từ nhân viên y tế của người

bệnh. Hãy làm theo khuyến nghị về việc nhịn ăn trước khi phẫu thuật. Luôn hoàn toàn trung thực với bác sĩ gây mê về những gì người bệnh đã ăn và thời gian ăn trong vài giờ trước khi phẫu thuật.

Nhịn ăn trước khi phẫu thuật sẽ ngăn ngừa được các biến chứng. Tuy nhiên, một số lượng lớn người bệnh không làm theo những hướng dẫn này. **Rủi ro khi ăn uống trước khi phẫu thuật cao hơn người bệnh nghĩ.** Điều quan trọng là phải thành thật với nhóm phẫu thuật của người bệnh về bất cứ thứ gì người bệnh đã ăn hoặc uống trong vài giờ trước khi gây mê. **Việc không tiết lộ những thông tin này có thể khiến người bệnh có nguy cơ bị viêm phổi hít hoặc các biến chứng nghiêm trọng khác.**