# Bệnh đau dạ dày và các cơn đau bụng bất chợt theo chuyên khoa sức khỏe về hệ tiêu hóa

**Bệnh đau dạ dày** là một trong những căn bệnh về đường tiêu hóa mà mọi người gặp phải nhiều nhất trong xã hội hiện nay bởi nhiều lý do như cách ăn uống, sinh hoạt sức khỏe không hợp lý và những ô nhiễm xung quanh. Nếu không điều trị kịp thời ngay khi bệnh vừa bắt đầu những dấu hiệu và triệu chứng, đau dạ dày có thể dẫn đến những biến chứng khác ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ người bệnh – Theo nghiên cứu Y học lâm sàng công bố.

Vì thế bạn cần biết được những vấn đề xung quanh căn bệnh này để có thể bảo vệ sức khoẻ bản thân, hôm nay cùng chúng tôi tìm hiểu chi tiết hơn kiến thức y học, y khoa sâu về căn bệnh đau dạ dày, đau bao tử này nhé!

Thông tin chúng tôi có đóng góp trên Wikipedia **tại đây**

**List bài chính chủ đạo:**

- **Triệu chứng đau dạ dày**
- **Đau dạ dày nên ăn gì**
- **Cách chữa đau dạ dày**
- **Triệu chứng đau dạ dày nhẹ**
- **Đau dạ dày cấp**
- **Cách giảm đau dạ dày**
- **Triệu chứng đau bao tử nặng**
- **Đau dạ dày có nên ăn chuối**
- **Viêm loét dạ dày**
- **Ung thư dạ dày**
- **Vi khuẩn hp**
- **Đau bụng trên rốn**
- **Đau thượng vị**
- **Xuất huyết dạ dày**
- **Trào ngược dạ dày**
- **Đầy bụng**
- **Đau dạ dày uống thuốc gì**
- **Đau dạ dày khi mang thai**
- **Đau dạ dày k nên ăn gì**
- **Đau dạ dày không nên ăn gì**
- **Đau dạ dày có nên uống sữa**
- **Cách chữa đau dạ dày tại nhà**
- **Cách chữa đau dạ dày dân gian**
- **Thực đơn cho người đau dạ dày**
- **Đau dạ dày uống gì**
- **Đau dạ dày nên ăn hoa quả gì**

## I. Nguyên nhân đau dạ dày xuất phát từ đâu? Nghiên cứu bệnh về đường tiêu hóa

Để có thể **điều trị dứt điểm căn bệnh đau dạ dày** khó chịu này, điều quan trọng mà bạn cần quan tâm đó chính là nguyên nhân gây bệnh. Một khi biết được chính xác nguyên nhân, bạn sẽ có được hướng điều trị cụ thể từ các bác sĩ chuyên ngành bệnh đường tiêu hóa, qua đó giúp bạn nhanh chóng thoát khỏi bệnh đau dạ dày. Dưới đây là những nguyên nhân gây bệnh đau dạ dày và biểu hiện thường gặp nhất:

*Nguyên nhân đau dạ dày xuất phát từ đâu?*

## 1/ THUỐC LÁ GÂY ĐAU DẠ DÀY

Khi nói đến thuốc lá, nhiều người sẽ nghĩ ngay đến các căn bệnh liên quan đến phổi tuy nhiên có một căn bệnh liên quan khác mà ta không thể không nhắc đến đó là bệnh dạ dày, bệnh về tiêu hóa, điểm dễ nhận ra nhất là bị đau bụng, các cơn đau nhói bất chợt.

Chất độc hại có trong thuốc lá là nicotine có khả năng thúc đẩy sự bài tiết các acid clohydric và pepsin – các nguyên nhân hàng đầu làm mòn niêm mạc dạ dày, ức chế việc tổng hợp các chất bảo vệ và phục hồi niêm mạc khiến dạ dày bị tổn thương. Do đó nguy cơ mắc bệnh dạ dày của những người hút thuốc lá lâu năm sẽ cao hơn rất nhiều so với người khác.

## 2/ CÁC CHẤT RƯỢU BIA

Đây được xem là loại thức uống hàng đầu gây nguy hại cho sức khoẻ nói chung và dạ dày nói riêng. Các chất cồn trong rượu bia sẽ khiến lớp nhày bảo vệ niêm mạc dạ dày bị phá huỷ, dẫn đến việc bị viêm loét, chảy máu dạ dày thậm chí là thủng dạ dày nếu không chữa trị kịp thời.

*Các chất rượu bia gây ra căn bệnh đau dạ dày*

## 3/ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG BẤT HỢP LÝ GÂY BỆNH VỀ TIÊU HOÁ

Các bệnh về đường tiêu hóa mà không nói nguyên nhân gây bệnh là do ăn uống thì đúng là một thiếu xót lớn. Những thói quen như ăn uống không đúng giờ, thực phẩm không sạch, ăn quá nhanh, nhai không kỹ, bỏ bữa, ăn đêm nhiều, ăn nhiều món cay chua nóng.... cũng là những nguyên nhân quen thuộc gây ra căn bệnh đau dạ dày khó chịu cho người bệnh.

## 4/ VI KHUẨN HP GÂY ĐAU DẠ DÀY

Theo những số liệu nghiên cứu cho thấy hiện nay hơn 70% những người mắc bệnh dạ dày là do mắc phải vi khuẩn HP. **Vi khuẩn HP** thông qua đường ăn uống sẽ xâm nhập vào cơ thể chúng ta, rồi chui xuống dạ dày và bám vào thành dạ dày. Sau một thời gian nó sẽ gây tổn thương cho thành dạ dày, dẫn đến tình trạng loét, teo và bắt đầu căn bệnh.

## NH THẦN CĂNG THẲNG

Trong bất cứ quá trình chữa bệnh nào thì tinh thần luôn là yếu tố được các bác sĩ khuyến cáo nhiều nhất, đem lại ảnh hưởng lớn đến kết quả điều trị.

Đối với những bệnh nhân dạ dày cũng thế, nếu như tinh thần của họ luôn căng thẳng, mệt mỏi sẽ rất dễ gây ra tình trạng co thắt dạ dày, kích thích nhu động ruột làm bệnh đau dạ dày thêm nặng hơn.

## II. Các triệu chứng và dấu hiệu của bệnh đau dạ dày, bệnh về tiêu hoá thường gặp

Bệnh đau dạ dày sẽ biểu hiện ra ngoài bằng **những triệu chứng đau dạ dày** rất rõ ràng, do đó bạn cần phải chú ý đến sức khoẻ bản thân để khi vừa phát hiện sẽ có được cách điều trị phù hợp nhất.

### 1/ ĐAU ÂM Ỉ VÙNG THƯỢNG VỊ

**Đau vùng thượng vị** là một dấu hiện bệnh đau dạ dày vô cùng quen thuộc và dễ nhận biết nhất. Bạn có thể nhận thấy những cơn đau bụng âm ỉ phía trên rốn hoặc phía dưới xương sườn. Các cơn đau này thường xuất hiện sau khi ăn từ 2 – 3 giờ hoặc cùng có thể xảy ra vào ban đêm.

*7 nguyên nhân đau vùng thượng vị (đau bụng trên rốn)*

Mức độ đau có thể tăng theo mùa, đặc biệt là vào mùa đông khiến người bệnh khó chịu, cáu gắt, mất tập trung.

### 2/ BUỒN NÔN VÀ NÔN

Vào buổi sáng sau khi thức dậy nếu bạn thường xuyên thấy buồn nôn và bị nôn thì khả năng rất cao là bạn đã mắc phải bệnh đau dạ dày.

Nôn là hiện tượng thức ăn trộn với dịch vụ tiêu hoá bị trào ngược từ dạ dày lên thực quản. Tuy nhiên nếu như bao tử được lớp màng nhày bảo vệ thì niêm mạc thực quản sẽ phải tiếp xúc trực tiếp với axit dịch vị vì thế làm tăng khả năng tổn thương dạ dày, gây chảy máu, thậm chí bị nhiễm trùng dẫn đến tử vong.

Nôn có thể là biểu hiện của các căn bệnh như đau dạ dày cấp, bệnh về tiêu hoá, loét dạ dày, hẹp môn vị, xuất huyết dạ dày và ung thư dạ dày.

### 3/ Ợ CHUA, Ợ HƠI LÀ BIỂU HIỆN CỦA BỆNH ĐAU DẠ DÀY

Triệu chứng ban đầu và phổ biến ở những người đau dạ dày. Do sự rối loạn vận động không ngừng của dạ dày, khiến thức ăn khó tiêu, lên men và biểu hiện ở bên ngoài là **ợ hơi**.

Triệu chứng này thường xảy ra vào buổi sáng hoặc 3-4 giờ sau khi ăn. Hơn thế nữa, tình trạng ợ hơi hay ợ chua xuất hiện kèm theo đau thượng vị gây khó chịu và đau đớn cho người bệnh.

### 4/ CHÁN ĂN, CƠ THỂ MỎI MỆT

Bệnh đau dạ dày sẽ khiến hoạt động của hệ tiêu hoá kém đi, dần dần gây ra cảm giác chán ăn. Một khi ăn ít đi, người bệnh sẽ không đủ năng lượng làm việc, dẫn đến tình trạng mệt mỏi, khó chịu. Nhưng không phải tất cả tình trạng kém ăn cũng là biểu hiện bệnh dạ dày.

### 5/ XUẤT HUYẾT DẠ DÀY

Bên cạnh những triệu chứng thường gặp kể trên, bệnh đau dạ dày còn gây ra những biến chứng nguy hiểm, tiêu biểu là chứng xuất huyết tiêu hoá. Đây là tình trạng nôn ra máu tươi hoặc máu đen hay đi ngoài ra máu.

Nếu phát hiện ra triệu chứng này bạn hãy lập tức đến bác sĩ chuyên khoa tiêu hoá để được điều trị kịp thời tránh dẫn đến loét dạ dày hay **ung thư dạ dày**.

### 6/ NHẬN BIẾT BỆNH ĐAU DẠ DÀY QUA CẢM GIÁC ĐẦY BỤNG

Triệu chứng đầy bụng sau khi ăn có thể cảnh báo bạn về tình trạng đau dạ dày ở mức độ nhẹ. Khi đó bạn hãy theo dõi diễn biến của nó để dễ dàng tìm giải pháp điều trị dứt điểm trước khi bệnh trở nặng.

## III. Những biến chứng nguy hiểm của bệnh đau dạ dày có thể xảy ra

Mặc dù bệnh đau dạ dày không lập tức gây nguy hiểm đến sức khoẻ và tình mạng của người bệnh. Tuy nhiên nếu không phát hiện hoặc nếu có tiền sử bệnh dạ dày mà không chữa trị kịp thời, bệnh sẽ ngày càng phát triển và có thể gây ra những biến chứng vô cùng nguy hiểm gây ảnh hưởng đến tính mạng người bệnh, bao gồm các biến chứng dưới đây:

*Những biến chứng nguy hiểm của bệnh đau dạ dày*

### 1. XUẤT HUYẾT DẠ DÀY

Tình trạng viêm loét dạ dày sẽ làm niêm mạc bị tổn thương. Lúc này lớp niêm mạc dạ dày bị tổn thương khiến các mạch máu tại niêm mạc vỡ ra gây xuất huyết dạ dày.

Nếu biến chứng viêm loét dạ dày nhẹ thì không quá nghiêm trọng nhưng nếu viêm loét quá sâu có thể bị chảy máu quá nhiều và dẫn đến tử vong. **Xuất huyết dạ dày** thường có biểu hiện nôn ra máu tươi hoặc đi ngoài phân đen có mùi hôi tanh, bạn hãy chú ý đến vấn đề đó.

### 2. HẸP MÔN VỊ – BIẾN CHỨNG CỦA BỆNH ĐAU DẠ DÀY

Hẹp môn vị dạ dày cũng bắt nguồn từ bệnh viêm loét dạ dày mà ra. Trường hợp hẹp môn vị do viêm loét dạ dày tá tràng sẽ có những biểu hiện như:

– Buồn nôn, nôn mửa các thức ăn của ngày hôm trước với mùi hôi khó chịu.

– Đau bụng kéo dài, cơn đau bụng có thể rất dữ dội.

– Tiêu chảy gây mất nước, mất chất điện giải khiến người bệnh mệt mỏi, da xanh xao, khô ráp.

### 3. THỦNG DẠ DÀY

Viêm loét dạ dày mãn tính là tình trạng nghiêm trọng khiến các lớp cấu trúc dạ dày bị thùng khiến chảy máu, mất máu. Nếu không điều trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong.

Dấu hiệu của tình trạng thủng dạ dày là các cơn đau bụng dữ dội, đau tím tái, thậm chí người bệnh có thể ngất đi hôn mê trong thời gian ngắn do mất máu.

### 4. UNG THƯ DẠ DÀY – BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM CỦA BỆNH ĐẠ DẠ DÀY

Khi bị viêm loét dạ dày, các tế bào ác tính sẽ bị kích hoạt và bắt đầu tạo nên các khối u ác tính hay còn gọi là ung thư dạ dày. Đặc biệt hơn, nguy cơ mắc phải ung thư dạ dày sẽ cao hơn nếu nguyên nhân bắt đầu bệnh viêm loét dạ dày tá tràng là do vi khuẩn HP gây nên.

uôn khuyến cáo điều này vì có tới 40% ung thư dạ dày bắt nguồn từ bệnh viêm loét dạ dày tá tràng mà ra.

Ung thư dạ dày có những biểu hiện khá âm ỉ, không nổi trội như các triệu chứng dễ nhầm với bệnh dạ dày như: ợ hơi, ăn không tiêu, đau bụng, mệt mỏi, rối loạn đường tiêu hoá... Vì thế để xác định chính xác căn bệnh này, bạn cần đến gặp bác sĩ chuyên khoa để được xét nghiệm chuẩn đoán và phát hiện bệnh nhanh chóng.

## IV. Cách chữa đau dạ dày hiệu quả nhất hiện nay

Để thoát khỏi căn bệnh khó chịu này cũng như hạn chế tối đa các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra, việc điều trị chuyên khoa tiêu hóa nhanh chóng là vô cùng cần thiết.

Hiện nay có rất nhiều phương pháp y khoa chữa bệnh đau dạ dày mà bạn có thể tham khảo và áp dụng tuỳ vào từng tình trạng bệnh cụ thể.

### 1. CHỮA BỆNH ĐAU DẠ DÀY BẰNG DƯỢC PHẨM THUỐC TÂY

#### *– Nhóm thuốc kháng axit*

Nhóm thuốc tây này có tác dụng giảm đi các yếu tố có thể tấn công dạ dày như pepsin và HCl. Khi đó lượng axit trong dịch vị sẽ được trung hoà theo đó độ pH cũng tăng lên. Vì thế những loại thuốc đó thường được dùng để cắt đi cơn đau dạ dày, giúp cải thiện tình trạng đau dạ dày khi môi trường axit cao.

Những **thuốc tây chữa viêm loét dạ dày** thuộc nhóm này có magnesi và nhôm là chính. Việc dùng thuốc này có thể tạo nên một số tác dụng phụ cho hệ tiêu hoá như táo bón. Bạn nên dùng thuốc này sau bữa ăn khoảng 1-2 giờ và chỉ nên dùng khoảng 3 lần/ngày.

Do thành phần của loại thuốc này có thể ảnh hưởng đến các loại thuốc khác nên hãy dùng chúng cách nhau ít nhất 2 giờ tránh việc thuốc không phát huy tác dụng.

#### *– Nhóm thuốc ức chế bơm proton*

Các biệt dược phổ biến trong nhóm này gồm có Esomeprazole, Omeprazole,... Tác dụng chính của nhóm thuốc này là ức chế các men H+, K+ có khả năng ngăn chặn bài tiết axit HCl trong dạ dày của người bệnh.

#### *– Nhóm thuốc tạo màng bọc dạ dày*

Những loại thuốc y khoa trong nhóm này hỗ trợ dạ dày tạo màng bọc kết dính quanh ổ loét và niêm mạc dạ dày của người bệnh. Một vài loại cũng có tác dụng trung hoà axit trong dạ dày, nhưng mức độ kháng axit của nó tương đối thấp so với nhóm thuốc kháng chuyên biệt.

Các loại quen thuộc trong nhóm này là Bismuth, Silicate Al, Silicate Mg,... Thông thường nhóm thuốc chữa đau dạ dày này được khuyến cáo nên dùng trước hoặc trong bữa ăn hay trước khi đi ngủ để hiệu quả được phát huy tối đa. Bạn có thể dùng 800mg/ ngày, chia làm 2 đến 4 lần sử dụng tuỳ vào chỉ định của các bác sĩ.

### 2. PHƯƠNG PHÁP TRỊ ĐAU DẠ DÀY BẰNG THUỐC ĐÔNG Y

#### *– Mật ong và nghệ*

Nghệ từ lâu đã được xem là thành phần quan trọng giúp điều trị các bệnh về dạ dày, tiêu hoá. Trong nghệ chứa Curcumin là một hợp chất chống oxy hoá có khả năng kháng khuẩn, chữa lành vết thương, chống viêm loét và giảm đau rất hiệu quả.

Bên cạnh đó mật ong giúp trung hoà và làm giảm kích ứng dạ dày. Khi 2 dược liệu này được kết hợp lại sẽ tạo nên bài thuốc chữa bệnh đau dạ dày hiệu quả, nhanh chóng. Bạn có thể dùng bài thuốc này lâu dài mà không lo gặp phải các tác dụng phụ khác.

Bạn cũng có thể thêm nghệ vào việc chế biến các món ăn hằng ngày như xôi nghệ, gà rang nghệ... để nhân đôi hiệu quả.

#### *– Trà dây chữa đau dạ dày*

Trà dây là một loại cây có khả năng thanh nhiệt, giải độc cho cơ thể vô cùng tốt. Các bài thuốc từ trà dây mặc dù rất đơn giản nhưng lại đem đến khả năng chữa bệnh dạ dày rất hiệu quả ngay tại nhà.

Chất flavonoid có trong trà dây có khả năng làm giảm thiểu thể tích dịch vị, giảm bớt độ axit tự do và axit toàn phần. Hơn thế, loại cây này còn có thể làm sạch xoắn khuẩn HP sống ở niêm mạc dạ dày – nguyên nhân chính gây bệnh đau dạ dày.

#### *– Chữa đau dạ dày bằng cây khôi tía*

Cây khôi tía còn có thể khác là cây đơn tướng quân, thường mọc ở khu vực miền núi được dân giản sử dụng trong việc chữa bệnh đau dạ dày, đau bụng, ợ hơi hay ợ chua. Trong lá khôi tía chứa chất Tanin có khả năng chống viêm, làm lành các vết loét, giúp liền sẹo và giảm sự gia tăng của axit dạ dày.

Thường lá khôi tía được kết hợp với các loại thảo dược khác như nghệ, ý dĩ, phục linh... để chữa căn bệnh đau dạ dày. Người bệnh nên sắc thuốc uống mỗi ngày, trong vòng 2 tháng để thấy được hiệu quả cao nhất.

### *– Điều trị dạ dày bằng cây nha đam*

Nhựa trong cây nha đam có thể kích thích nhuận tràng của hệ tiêu hoá, có thể trị táo bón, tẩy sổ, giúp ức chế axit hydrocholoric và men pepsin không sản sinh nhiều gây tình trạng đau dạ dày.

Mỗi ngày bạn chỉ cần lấy 10g lá cây nha đam tươi, bỏ vỏ đi, lấy phần nhựa bên trong đun sôi cùng với nước uống thay nước mỗi ngày.

### *– Trị bệnh đau dạ dày bằng chuối hột*

Chắc hẳn mọi người khá bất ngờ về tác dụng chữa bệnh dạ dày của chuối hột khi biết đến. Bạn chỉ cần thái mỏng chuối hột, đem đi phơi khô rồi nghiền nát ra thành bột mịn.

Bạn dùng bột mịn này pha với nước ấm để tác dụng giảm đau dạ dày được phát huy. Hãy uống trước bữa ăn sáng, trưa và tối mỗi ngày.

## V. Các bài tập chữa viêm dạ dày hiệu quả tại nhà đơn giản

Ngoài việc điều trị bằng dược phẩm, các bác sĩ chuyên khoa tiêu hoá còn khuyến cáo người bệnh nên vận động nhẹ nhàng tại nhà để hỗ trợ cho việc chữa trị dễ dàng hơn. Bạn có thể tham khảo qua một số bài tập có tác dụng chữa đau dạ dày vô cùng đơn giản ngay tại nhà.

*Các bài tập chữa đau dạ dày hiệu quả tại nhà*

### 1. BÀI TẬP GIÃN NỞ CƠ THỂ GIẢM ĐAU DẠ DÀY

Động tác: Tư thế nằm ngửa trên mặt phẳng ( thảm vải), chân duỗi thẳng để làm giãn cơ thể như trong hình. Cơ thể thở vào hít ra thoải mái thả lỏng cơ thể, bạn có thể dùng 2 tay xoa bụng để cơn đau giảm bớt. Nên thực hiện động tác này trong 10 phút để thư giãn đầu óc, giãn cơ, giảm đau bụng.

### 2. BÀI TẬP KÍCH THÍCH TIÊU HOÁ, GIẢM ĐAU DẠ DÀY

Khi tập động tác này bạn nên ở tư thế thẳng, chân dang rộng bằng vai, 2 tay đưa thẳng lên trời. Đếm nhịp rồi từ từ ngồi xuống nhưng vẫn giữ tư thế thẳng đứng. Cố gắng giữ nhịp thở đều đặn hít vào khi đứng lên và thở ra khi ngồi xuống.

Hãy kiên trì trong 5 – 10 phút khi tập động tác này để kích thích sự tiêu hoá thức ăn, hạn chế việc tích luỹ mỡ thừa ở bụng có thể giảm bệnh đau dạ dày.

### 3. BÀI TẬP XOA BỤNG ĐƠN GIẢN

Một bài tập khác khá đơn giản có tác dụng làm giảm cơn đau bụng dạ dày nhanh mà bạn nên tham khảo để thực hiện. Hãy đặt 2 tay chồng lên nhau và nhẹ nhàng xoa bụng tại vị trí vùng thượng vị.

Vừa xoa nhẹ theo chiều kim đồng hồ vừa ấn nhẹ để kích thích sự tiêu hoá. Bạn cũng có thể dùng dầu nóng xoa lên bụng để nhiệt độ cao kết hợp massage giảm nhanh cơn đau.

## VI. Mẹo chữa đau dạ dày nhanh chóng tại nhà

Đ[illegible]ẽ là mẹo vô cùng cần thiết giúp bạn có thể nhanh chóng khắc phục và **giảm cơn đau dạ dày** bất chợt ngay tại nhà một cách nhanh chóng và hiệu quả.

Tuy nhiên tác dụng trên thực tế còn phụ thuộc vào từng người và những trường hợp đau dữ dội kèm theo những biểu hiện bất thường khác bạn cần phải đến gặp bác sĩ để được điều trị kịp thời.

### 1. GỪNG CHỮA ĐAU DẠ DÀY

Gừng từ lâu đã được xem là một phương thuốc tự nhiên chữa bệnh vô cùng tốt bởi nó chứa các thành phần kháng viêm, có tác dụng chống oxy hoá. Khi đau hay bị co thắt dạ dày việc dùng 1 lát gừng sẽ giúp bạn dễ chịu hơn.

Chỉ cần cho vài lát gừng vào tách trà uống buổi sáng hoặc buổi tối, tốt nhất là trà xanh sẽ giúp hẹn chế được cơn đau dạ dày trong 2-3 ngày.

Hay bạn cũng có thể cho 1 thìa nước cốt gừng tươi, mật ong và nước cốt chanh pha với nước lọc uống mỗi ngày vào buổi sáng.

### 2. NƯỚC MUỐI ẤM TỐT CHO DẠ DÀY

Nước muối ấm không chỉ là bài thuốc chữa viêm họng tại nhà hiệu quả mà còn có tác dụng chữa đau dạ dày rất tốt.

Hãy thêm 1 thìa muối vào nước ấm khuấy đều rồi uống ngay để khắc phục tình trạng đau, co thắt hay rối loạn chức năng dạ dày.

### 3. GIẤM TÁO CHỮA BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY

Giấm táo có khả năng khử trùng và rửa ruột rất hiệu quả, có thể hấp thụ các chất dinh dưỡng, ngăn ngừa chứng khó tiêu và cũng có tác dụng chữa đau dạ dày rất tốt.

Hãy cho hai hoặc ba thìa giấm táo vào một cốc nước ấm hoặc lạnh, nguấy đều. Uống trước khi ăn sẽ giúp bạn ngăn ngừa bệnh đau dạ dày.

### 4. NƯỚC ÉP BẠC HÀ LÀM GIẢM ĐAU DẠ DÀY

Lá bạc hà có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa và được sử dụng để chữa trị chứng đau và co thắt dạ dày. Chỉ cần nhai vài lá bạc hà tươi 2-3 lần trong vài ngày để làm dịu bớt cơn đau. Hoặc cho một vài nhánh bạc hà vào một cốc trà nóng rồi uống 2-3 lần trong ngày.

### 5. NHA ĐAM

Nước lô hội có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Bạn có thể uống nước lô hội khi bị mắc các bệnh đường ruột.

*Cây nha đam chữa đau dạ dày hiệu quả*

Cho 1 thìa nước nha đam vào cốc nước ấm, thêm chút chanh rồi khuấy đều và uống 2 lần/ ngày để giúp dạ dày dịu chứng co thắt, khó tiêu, đầy hơi và tiêu chảy.

## VII. Lưu ý dành cho người bị đau dạ dày tránh bệnh nặng thêm

### 1. NO ĐÓI KHÔNG ĐỀU

Axit hydrochloric và các chất xúc tác trong dạ dày sẽ có nồng độ rất cao khi đói nên gây ra tình trạng tự tiêu hoá niêm mạc. Khi no lại dễ làm tổn thương cơ chế tự bảo vệ dạ dày vì khi đó vỏ dạ dày nở to, thức ăn lưu lại trong dạ dày lâu...

Vì thế đừng để dạ dày quá đói và khi đói cũng nhớ phải ăn từ từ và đừng ăn quá nhiều nếu không dạ dày của bạn sẽ phải làm việc quá sức đấy.

### Ỡ THỂ QUÁ MỎI MỆT

Bất luận là lao động chân tay hay lao động trí óc, nếu mệt mỏi quá độ, đều có thể khiến hệ tiêu hóa bị ảnh hưởng, máu không được cung cấp đủ, chức năng bài tiết mất cân bằng, vị toan (axit hydrochloric) quá nhiều và dịch kết dính giảm... khiến niêm mạc bị tổn thương.

### 3. UỐNG QUÁ NHIỀU RƯỢU BIA

Rượu gây ra những tác động trực tiếp đến niêm mạc dạ dày, hơn nữa còn có thể gây xơ gan, viêm tuyến tuỵ mãn tính khiến dạ dày tổn thương nặng hơn. Nên bạn cần hạn chế sử dụng quá nhiều rượu bia, nếu có hãy nhớ ăn trước khi uống để bảo vệ dạ dày của mình.

### 4. ĂN UỐNG KHÔNG VỆ SINH

Lây nhiễm trực khuẩn môn vị là một trong những nguyên nhân quan trọng gây ra viêm loét đường ruột. Trong số những người bị viêm loét dạ dày thì tỉ lệ do vi khuẩn này gây ra tới 70 – 90%.

Các vi khuẩn thường lây qua các đường: bàn chải đánh răng, hôn, đồ đựng thực phẩm. Ăn uống không vệ sinh cũng là một nguyên nhân bị nhiễm khuẩn dạ dày.

### 5. UỐNG TRÀ ĐẶC, CÀ PHÊ

Cà phê, trà đặc đều có chất gây kích thích mà thông qua quá trình tiêu hóa, sẽ gây thiếu máu cho niêm mạc dạ dày, làm hỏng chức năng bảo vệ niêm mạc dạ dày, từ đó gây ra viêm loét dạ dày.

## VIII. Đau dạ dày nên ăn gì và kiêng ăn gì?

### 1. NGƯỜI ĐAU DẠ DÀY NÊN ĂN GÌ?

Chế độ ăn uống vô cùng quan trọng trong việc điều trị các bệnh dạ dày, vì thế những người mắc các vấn đề dạ dày nên hết sức chú ý trong việc lựa chọn thức ăn của mình.

*Đau dạ dày nên ăn gì và kiêng ăn gì?*

– Ăn những thức ăn mềm rất tốt cho người bị đau dạ dày . Bạn có thể dùng những món như cháo, súp, bánh giò...

– Các loại bột ngũ cốc, bột mè đen, bột gạo lứt... dùng để ăn sáng sẽ rất phù hợp, nếu cầu kỳ hơn bạn có thể chế biến món khoai tây nghiền trộn với chút phô mai, hoặc ngũ cốc (cereal) trộn sữa tươi.

– Bạn cũng nên chú ý đến độ thô của thức ăn. Hãy chịu khó nghiền nhuyễn hay băm nhỏ thực phẩm để dạ dày không phải hoạt động quá sức. Nếu không khi ăn hãy nhai thật kỹ để thức ăn được nghiền nát trước khi xuống dạ dày.

– **Người đau dạ dày nên ăn** chia nhỏ thành nhiều bữa ăn trong ngày, khoảng 5-6 bữa, mỗi bữa cách nhau từ 2-3 tiếng. Không nên để bụng quá no hay quá đói.

### 2. ĐAU DẠ DÀY NÊN KIÊNG ĂN GÌ THÌ TỐT?

Hãy hạn chế dùng các loại thực phẩm dưới đây để bảo vệ dạ dày và hỗ trợ quá trình điều trị bệnh nhanh chóng và hiệu quả hơn.

– Các loại rau như bắp cải, súp lơ, bông cải xanh, cải Brussels.

– Trái cây như táo, dưa hấu cũng không tốt cho dạ dày.

– Cả hai loại hạt tiêu đỏ và hạt tiêu đen gây kích ứng trong ruột. Vì vậy, bạn nên tránh xa chúng.

– Các loại gia vị kích thích dạ dày như tiêu, ớt... và những thực phẩm chiên thường ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tiêu hóa và nên cần được hạn chế để bảo vệ dạ dày.

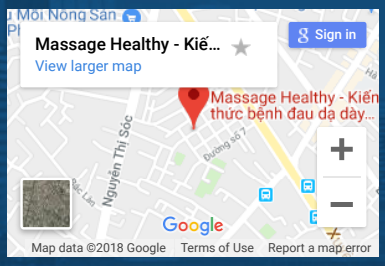
– Trái cây có múi, các loại thực phẩm có hàm lượng chất béo cao như hành, cà phê, sô cô la và rượu cần tuyệt đối không ăn tránh tình trạng đau bụng dưới.

**Hy vọng bài viết trên có thể cung cấp cho bạn những kiến thức tổng quan về căn bệnh đau dạ dày từ đó có thể bảo vệ sức khoẻ dạ dày của mình và những người thân. Hãy chia sẻ để mọi người cùng biết bạn nhé!**

**Theo:** **Bệnh đau dạ dày – Toàn bộ kiến thức bệnh lý bạn nên biết 2018**

HEALTHCARE

Massage Is Healthy - Kiến thức bệnh đau bao tử, dạ dày các triệu chứng, nguyên nhân bệnh, sức khỏe, làm đẹp dinh dưỡng. Tạp chí sức khỏe, triệu chứng bệnh và giải pháp điều trị.




Contact us: info@massageishealthy.com

Bệnh đau dạ dày Chính sách bảo mật Về chúng tôi Liên hệ Vay tiền không thế chấp

© Kiến thức đau bao tử, bệnh lý dạ dày, sức khỏe, làm đẹp dinh dưỡng