

## **Cách ăn hạn chế bệnh trĩ phát triển**

Trĩ thường gây chảy máu, sưng và ngứa hậu môn. Tình trạng nóng trong người và táo bón là nguyên nhân đồng thời là yếu tố khiến bệnh phát triển. Vì vậy, cần phải biết cách ăn uống để phòng tránh và chữa trị bệnh.

### **Nhiều biến chứng nặng nề**

Bệnh trĩ là hiện tượng bị phình, giãn quá mức đám rối tĩnh mạch ở vùng cuối trực tràng và hậu môn. Bệnh trĩ là một loại bệnh của mạch máu tĩnh mạch.

Khi tĩnh mạch hậu môn hoạt động kém máu đi đến đây sẽ không lưu thông được, ứ đọng làm cho tĩnh mạch giãn, phình ra. Bệnh nặng búi trĩ to có thể làm cho máu đông lại thành cục gây tắc nghẽn.

Bệnh trĩ được chia thành các loại trĩ ngoại, trĩ nội và trĩ hỗn hợp. Trĩ hỗn hợp thường xảy ra do các nguyên nhân như thành tĩnh mạch mỏng, không tiết chế ăn uống, nội nhiệt chạy xuống phía dưới bức ép đại tràng, ngồi lâu, gánh nặng, đi đường xa khiến máu không thông suốt. Bệnh có thể dẫn đến nhiễm trùng trĩ, nghẽn mạch (cục máu đông trong túi búi trĩ) sa và nghẽn các búi trĩ, rò hậu môn. Bệnh càng kéo dài càng gây nhiều biến chứng nguy hiểm.

Khi bị trĩ, người bệnh thường xuất hiện các triệu chứng: chảy máu gây thiếu máu trầm trọng; sa trĩ, tức là trĩ lòi ra ngoài thành búi hoặc thành vòng gây sưng vú, chảy máu, bầm tím, ngứa hậu môn rất khó chịu; trĩ bị tắc nghẽn do cục máu đông tụ lại làm búi trĩ sưng to rất đau, căng bóng; trĩ bị viêm nhiễm làm nóng rát, ngứa ngáy, khó chịu ở hậu môn.

Nguyên nhân gây bệnh trĩ thì nhiều nhưng chủ yếu vẫn là do nóng trong người, táo bón, đây cũng là yếu tố làm cho bệnh trĩ phát triển nhanh chóng. Vì vậy đối với người bị bệnh trĩ cần điều chỉnh thói quen ăn uống sinh hoạt hợp lý, hài hoà để hạn chế bệnh phát triển.

### **Món ăn phòng và chữa bệnh**

Để phòng và chữa trị bệnh trĩ nên ăn các món cung cấp nhiều chất xơ như: rau, củ, quả, đậu phụ, ngũ cốc. Các loại rau mồng tơi, rau đay, rau dền, rau lang có tính mát, nhuận tràng giúp tiêu hoá dễ dàng. Củ khoai lang cũng rất tốt đối với người

bệnh trĩ, nên ăn thêm khoai lang luộc vào các bữa phụ. Nên ăn các loại bưởi, cam, quýt vừa giúp thanh nhiệt, vừa cung cấp nhiều chất xơ.

Uống nước mát đầy đủ hàng ngày.

Với người mắc bệnh trĩ, cần sử dụng các món ăn để hỗ trợ điều trị và dự phòng, vừa hiệu quả mà vừa an toàn như sau:

*Mộc nhĩ đen nấu táo đỏ:* 15g mộc nhĩ đen, 20 quả táo đỏ. Cho mộc nhĩ đen và táo đỏ vào nồi, nấu chín với lượng nước vừa phải. Mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên nhiều ngày sẽ có công hiệu dưỡng huyết, hoà huyết, cầm máu.

*Gốc rau dền nấu đại tràng lợn:* 100g gốc rau dền rửa sạch, cắt khúc, 150g đại tràng lợn cắt khúc. Tất cả cho vào nồi nấu trong 1 giờ với lượng nước vừa phải. Sau đó, gắp gốc rau dền ra, cho thêm lượng muối vừa ăn vào nồi nước rồi ăn xác, uống nước. Đây là món giúp thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, tiêu viêm.

*Hoa hòe nhồi đại tràng (ruột già) lợn:* Lấy 20g hoa hòe nhồi vào đại tràng lợn đã rửa sạch, dùng dây buộc chặt hai đầu đại tràng và luộc chín với lượng nước vừa phải, cho thêm gia vị vừa ăn. Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, cầm máu.

*Chè nhân sâm hạt sen:* Dùng 10g nhân sâm trắng, 15g hạt sen, 30g đường phèn. Cho nhân sâm trắng và hạt sen (đã bỏ tim sen) vào chén, ngâm với lượng nước vừa phải cho nở, thêm đường phèn, hấp cách thuỷ khoảng 1 giờ dùng đều đặn trong bữa ăn sáng và tối.

Ngoài ra, người bị bệnh nên kiêng ăn những đồ ăn có tính cay nóng như: gừng, gừng, xả, ớt, hạt tiêu... Đặc biệt nên kiêng bia, rượu, hạn chế tối đa thuốc lá, trà, cafe.