

Thói quen tốt cho người đau dạ dày

Để giúp các bệnh nhân hạn chế được mức thấp nhất cơ hội tái phát, chúng tôi đưa ra những lời khuyên hữu ích giúp hỗ trợ điều trị hiệu quả căn bệnh đau dạ dày. Đây còn là những thói quen rất tốt để duy trì một hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Vận động

Trước bữa ăn, bụng rỗng, vận động sẽ giúp chuyển hóa các chất béo thành nhiệt lượng, sẽ có hiệu quả hơn nhiều so với vận động sau bữa ăn.

Các chuyên gia vẫn khuyên chúng ta nên vận động buổi chiều tối, vậy tốt nhất bạn nên vận động lúc 5-6 giờ chiều, đi bộ nhanh hoặc chạy chậm liên tục trong 30-45 phút, sau đó khoảng 1 tiếng thì ăn tối.

Ăn hoa quả

Chuyển thời gian ăn hoa quả lên trước bữa ăn sẽ có tác dụng tăng cường sức đề kháng cho cơ thể mà lại giảm cân. Việc ăn hoa quả sau bữa ăn hoàn toàn không có công hiệu tương tự vì dạ dày lúc này phải tiêu hóa nhiều thức ăn khác, do phải nhường chỗ nên hoa quả trong bụng bị lên men, dễ khiến bạn bị đầy bụng, táo bón... không có lợi cho tiêu hoá.

Ngủ trưa

Sau khi ăn, máu sẽ tập trung ở hệ tiêu hoá, khiến cho lượng máu dẫn đến não và các chi bị giảm thiểu. Nếu ăn chút hoa quả hoặc uống ly sữa rồi ngủ trưa khoảng 30 phút đến 1 tiếng sau đó mới ăn trưa sẽ giảm mệt mỏi, buồn ngủ rất rõ rệt.

Ăn canh

Nhiều người có thói quen ăn canh sau bữa ăn, nhưng ăn canh trước bữa ăn lại có thể giúp “làm sạch” khoang miệng, thực quản, dạ dày, ruột... giúp thức ăn có thể thuận lợi đi vào dạ dày và làm giảm mức độ kích thích của các thực phẩm cứng đối với niêm mạc dạ dày.

Mát xa trước khi đi ngủ

Sau khi ăn tối, trước khi đi ngủ bạn có thể xoa tay của bạn xung quanh rốn 64 vòng theo chiều kim đồng hồ. Kết thúc chà tay của bạn ở vùng bụng dưới. Thao tác đơn giản này không chỉ giúp duy trì trạng thái ổn định cho dạ dày mà còn kích thích dạ dày hoạt động tốt hơn. Bạn cần tránh lo lắng, giận dữ và các kích thích cảm xúc tiêu cực khác.

Uống trà ấm

Uống trà ấm là một thói quen lý tưởng đối với bệnh nhân dạ dày, nhiệt độ uống tốt là từ 30-32 độ C. Nhiệt độ thấp hơn là lạnh hơn so với dạ dày, dễ gây co thắt mạch máu, dẫn đến phòng vệ của dạ dày giảm, ảnh hưởng tới sức khỏe của nó.

Ăn uống khoa học, hợp lý

Người đã có vấn đề về tiêu hóa tốt nhất nên thiết lập cho mình một lịch trình về thời gian và khẩu phần ăn, và sau đó nghiêm chỉnh tuân thủ. Không ăn quá no,

nên nhai kỹ, nuốt chậm: ăn quá no vì sẽ làm dạ dày phồng căng, sinh ra nhiều axit có hại, dễ gây đau. Khi ăn nên nhai kỹ, nuốt chậm, vì trong khi nhai có thể tăng thêm sự bài tiết của nước bọt, nước bọt có tác dụng giảm axit và bão hòa axit có trong dạ dày.

BS. Minh Khuê

<http://suckhoedoisong.vn/thoi-quen-tot-cho-nguoi-dau-da-day-n25229.html>