

Lời khuyên dành cho người bị đau dạ dày

Điều trị tận gốc bệnh dạ dày đòi hỏi thời gian dài và lòng quyết tâm cao. Trong đó, ăn uống có tác dụng rất quan trọng. Sau đây là một số lời khuyên cho người bị đau dạ dày:

- **Kiên uống các đồ uống có vị chua:** Không nên uống nước chanh, nước mơ, nước dứa vì chúng có tính kích thích dạ dày tiết dịch axit, gây tổn hại niêm mạc dạ dày, làm vết thương khó lành. Các loại đồ uống có cồn cũng làm tăng nồng độ axit trong dạ dày khiến chỗ viêm loét nặng thêm. Uống nước có gas sẽ sinh khí trong dạ dày, làm phình trương nên dễ bực dạ dày nếu vết loét nặng.

- **Hết sức chú ý việc ăn:** Không nên ăn quá no, khi ăn nên nhai kỹ, nuốt chậm, vì khi nhai sẽ tăng sự bài tiết của nước bọt, có tác dụng làm giảm và bão hoà axit trong dạ dày. Nên ăn các loại thức ăn mềm, dễ tiêu hoá như cháo, mỳ, cơm nhão. Bổ sung chất protit với một lượng thích hợp có tác dụng làm giảm bớt và bão hoà axit như: Sữa bò, trứng gà, thịt nạc, tôm, cá, các loại thức ăn làm bằng đỗ.

- **Ăn các loại rau tươi, hoa quả sẽ cung cấp lượng Vitamin A, B, C có tác dụng làm lành chỗ loét.** Không nên ăn các loại thức ăn cứng và nhiều xơ; như: Quả khô, rau cần, họ, rau dứa, măng... Không nên ăn những thứ có chất hoá học kích thích niêm mạc dạ dày như thức ăn cay, thức ăn dễ sản sinh vị chua và hơi như khoai lang, khoai tây, bánh kẹo, đường, giấm, hành, gừng, hành tây...

- **Nên ăn những thức ăn hấp, ninh:** Không nên dùng những thức ăn rán, chiên, muối, trộn nộm vì chúng khó tiêu hóa, đọng lại trong dạ dày lâu, tăng thêm gánh nặng cho dạ dày. Không nên ăn những thức ăn sống, lạnh, mất vệ sinh, thức ăn đã biến chất.

- **Giữ tinh thần luôn vui vẻ:** Không nên quá mệt mỏi và căng thẳng, không nên hút thuốc lá, hạn chế dùng thuốc giảm đau. Người bệnh trên 45 tuổi cần lưu ý kiểm soát ung thư dạ dày.