

NHỮNG GỢI Ý DÀNH CHO

BỆNH TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY-THỰC QUẢN (GERD)

Các cách giúp kiểm soát cảm giác ợ nóng sau bữa ăn.

Tránh các loại thực phẩm có thể gây ra các vấn đề cho van thực quản của bạn

Van thực quản là phần dạ dày ngăn thức ăn và axit trong dạ dày quay ngược trở lại thực quản, gây ra cảm giác ợ nóng ở ngực của bạn. Van thực quản mở ra để cho thức ăn đi vào dạ dày của bạn và đóng lại để giữ thức ăn trong dạ dày của bạn. Tránh các loại thực phẩm như sô cô la, cà phê, thức ăn cay, thức ăn có tính axit (trái cây họ cam quýt và cà chua) và cacbonat (nước ngọt & bia). Các loại thực phẩm này được biết là gây ra các vấn đề cho van này ở một số người.

Ăn các bữa ăn nhỏ hơn và tránh các bữa ăn lớn có nhiều calo

Cảm giác trào ngược axit cũng là do axit trong dạ dày đi vào thực quản của bạn khi van thực quản hoạt động không đúng cách. Các bữa ăn lớn và các loại thức ăn nhiều calo khiến dạ dày của bạn tiết thêm axit để tiêu hóa thức ăn. Việc ăn các bữa ăn nhỏ hơn giúp giảm lượng axit trong dạ dày của bạn.

Tránh các loại thực phẩm có lượng chất béo bão hòa cao

Các loại thực phẩm có lượng chất béo bão hòa cao như đồ chiên rán, thức ăn nhanh, kem, thịt đỏ, phô mai kem và bơ rất khó cho dạ dày tiêu hóa và tạo ra nhiều axit trong dạ dày. Cố gắng chỉ thỉnh thoảng mới ăn các loại thực phẩm này, không phải ăn hàng ngày.

Đừng uống quá nhiều các loại thuốc giảm axit

Các loại thuốc giảm axit như canxi cacbonat (TUMS hoặc ROLAID) hoặc magiê (MYLANTA, MAALOX, MILK OF MAGIE) có thể giúp giảm khó chịu tạm thời sau bữa ăn nhưng lưu ý không dùng nhiều hơn mức được khuyến nghị. Hãy đảm bảo đọc hướng dẫn trên chai hoặc hộp để xem liều lượng khuyến nghị là bao nhiêu. Quá nhiều canxi cacbonat trong thời gian dài có thể gây ra sỏi thận. Quá nhiều magiê có thể gây tiêu chảy và đau bụng.

Đi dạo sau bữa ăn

Đứng và đi bộ sau bữa ăn giúp thức ăn lắng trong dạ dày của bạn và giảm tình trạng trào ngược axit. Cố gắng không nằm sau khi ăn, điều này có thể gây ra các vấn đề cho van thực quản của bạn. Một số người nhận thấy rằng việc kê cao phần đầu giường của họ giúp tránh các vấn đề về trào ngược axit trong khi ngủ.