



•á»f tránh nhá»ng cÆin Ä'au tái phát:

Ä'n uá»ng vá» «a phá°Æi. Tránh thá»±c phá°©m chua, nhía»•u gia vá» «cay nóng hoá°c nhá»ng thá»©c Äfn khó tiêu. Ä'á» «ng bao giá»• bá»• bá»a.

Ná°¿u bá°¿n hút thuá»'c, uá»ng café hoá°c uá»ng rÆá»Æu: hãy tá» « bá»• chúng hoá°c giá°£m xuá»ng má»©c thá°¥p nhá°¥t có thá»f.

Hãy há»i ý kiá°¿n Bác sÄ© ngay ná°¿u...

Ä'au và ói má»-a lâu hÆin vài giá»•.

Hãy Ä'i khám bá»¶nh ngay ná°¿u...

Nôn ra máu.

iêu ra máu hoá°c tiêu phân Ä'en.

Cá°£m giác yá°¿u Ä'uá»'i, má»¶t má»•i hoá°c chóng má°t.

Ä'au bá»¶ng dá»- dá»™i.

Sá»t cao.

## B- Loét Dá°¿; Dày Tá Tràng

### NHá»©NG Ä'á»ÆU Cá°¿N BIá°¼T

Loét là má»™t vá°¿t lá»Ỗ trên bá»• má°t niêm má°¿c á»ng tiêu hoá. Ä'a sá»' các á»• loét Ä'á»•u á»Ỗ dá°¿; dày hoá°c phá°¶n Ä'á°¶u cá»¶a ruá»™t non (tá tràng). Acid dá°¿; dày tiá°¿p xúc vá»'i á»• loét sá°½ gây Ä'au nhía»•u. Khi Ä'ía»•u trá» Ä'úng cách, Ä'a sá»' các á»• loét sá°½ lành sau 1 Ä'á°¿n 2 tháng. Nhá»ng biá°¿n chá»©ng nghiêm trá»ng xá°£y ra khi loét gây xuá°¥t huyá°¿t tiêu hoá, hoá°c gây thá»¶ng thành dá°¿; dày hoá°c tá tràng.

Nguyên nhân

Ä'a sá»' các trÆá»ng há»¶p loét Ä'á»•u do vi trùng H. pylori. DÆ° thá» «a chá°¥t chua khiá°¿n tình hình càng tá»'i tá»¶

hãy. Mất mát của thuốc men, như các thuốc kháng viêm không steroid (NSAID) dùng cho viêm khớp, có thể gây loét. Hút thuốc, uống rượu, dùng quá nhiều chất cafein (tức cà phê, trà, coca, pepsi, nước uống tăng lực v.v.), stress, cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành loét dạ dày tá tràng.

### Triệu chứng và dấu hiệu

Triệu chứng thường gặp là đau vùng thượng vị (vùng quanh dạ dày), nhất là khi dạ dày trống. Cũng có thể đau sau khi ăn, nhất là khi ăn thức ăn gây khó chịu dạ dày. Các triệu chứng khác có thể bao gồm buồn nôn, nôn ói, và ỉa chảy.

### Chẩn đoán

Để xác định các triệu chứng loét dạ dày có thể là do viêm loét dạ dày hoặc do các nguyên nhân khác. Tuy nhiên khi loét có biến chứng xuất huyết thì cần phải nhập viện điều trị.

### Nguyên nhân

Vào thời kỳ đầu của loét dạ dày, loét thường lành mà không cần điều trị. Nhưng nếu loét nặng hoặc biến chứng thì cần phải điều trị. Nếu loét biến chứng thì cần phải nhập viện điều trị.

### NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM

Bác sĩ có thể kê toa kháng sinh, các thuốc ức chế tiết acid, và thuốc kháng acid thông thường. Bệnh nhân nên tránh dùng nhiều rượu và thuốc vào buổi tối khác nhau trong ngày. Hãy tuân thủ đúng các chỉ dẫn của bác sĩ.

Bệnh nhân có thể dùng các loại thuốc kháng acid bán tại quầy, nhưng nên dùng chúng đúng cách và theo hướng dẫn của bác sĩ.

Hãy tránh uống rượu và hút thuốc. Dùng nhiều nước uống để phân mềm. Chia nhỏ bữa ăn trong ngày. Ăn uống lành mạnh để giảm thêm.

Tránh thức ăn cay nóng và thức ăn uống gây khó chịu dạ dày: Đó là thức ăn uống nhiều gia vị chua, nước uống có gas, bia, các thức uống có caffeine như cà phê, trà, và cà phê.

Không nên dùng aspirin hoặc ibuprofen. Chúng có thể gây xuất huyết dạ dày. Nếu cần thì nên dùng acetaminophen (paracetamol).

Không nên hút thuốc. Nếu hút thuốc lá thì nên bỏ. Loét dạ dày, loét thượng vị và loét dạ dày tá tràng... tái phát.

Hãy tránh uống quá nhiều stress trong cuộc sống. Nếu cần thì nên tìm kiếm sự giúp đỡ của bác sĩ chuyên

