

# A- Viêm Dạ Dày

Âng gá»p cá»§a Thuc Duong  
01/10/2009

## NHÁ»NG ẮIÁ»EU CÁ»IN BIÁ»¼T

Viêm dạ dày còn Ắ»Ếá»Éc gá»i là viêm bao tá». Trong Ắa sá» trẾá»ng há»Ép, tình trá»ng viêm dạ dày sá»½ tá» cá»Éi thíá»¶n sau vài ngày ná»u bá»n tránh Ắ»Ếá»Éc ná»ng yá»u tá» gây kích á»ng dạ dày.

### Nguyên nhân

Các nguyên nhân gây viêm dạ dày thẾá»ng gá»p là rẾá»Éu, thuá»c lá, Ắn quá no, hoá»c thá»c Ắn chua cay và nhiá»u giá»á». Các thuá»c giá»Ém Ắau nhẾ» aspirin và ibuprofen có thá»f gây viêm dạ dày. Nhiá»...m vi trùng Helicobacter pylori cẮng là má»TMt nguyên nhân gây viêm dạ dày.

### Triá»¶u chá»ng/Dá»u hiá»¶u

Các triá»¶u chá»ng thẾá»ng gá»p bao gá»m chán Ắn, khó chá»u dạ dày, hoá»c Ắau quá»n dạ dày. Viêm dạ dày còn gây nôn ói, tiêu chá»Éy, á»É hẾ»i, cá»Ém giác khó chá»u trong miá»¶ng, yá»u má»¶t, sá»t, linh bình Ắá»§y hẾ»i, và Ắau ngá»±c.

### ChẾ»m sóc

Ắiá»u trá»c bao gá»m dùng thuá»c kháng acid và nghá»%o ngẾ»i.

## NHÁ»NG ẮIÁ»EU NÊN LÀM

Bá»n có thá»f dùng các thuá»c kháng-acid Ắ»Ếá»Éc bán tá»± do Ắá»f kiá»fm soát lẾá»Éng acid trong dạ dày.

Hãy há»i ý kiá»n Bác sẮ trẾá»c khi dùng má»TMt thuá»c nào Ắó. Tránh uá»ng aspirin hoá»c ibuprofen. Chúng sá»½ làm cho tình trá»ng dạ dày cá»§a bá»n tá»¶ hẾ»n. Ná»u bá»n cá»§n sá»- dá»¶ng thuá»c giá»Ém Ắau, hãy dùng acetaminophen (paracetamol).

Ắá»ng Ắn thá»c Ắn cá»ng trong ngày Ắau Ắá»§u tiên. Hãy uá»ng nhiá»u chá»¶t lá»ng nhẾ» sá»a hoá»c nẾá»a» khoá»Éng 8 ly má»—i ngày.

Nên Ắn tá»« tá»« lá»i khá»u phá»§n bình thẾá»ng. Ắn thá»±c phá»m ít kích thích hoá»c ná»ng loá»i thá»c Ắn mà bá»n dá»... dung ná»p. Ắn má»—i lá»§n má»TMt ít thôi.

Tiá»p tá»¶c lá»i ná»ng hoá»t Ắá»TMng bình thẾá»ng khi tình trá»ng khá hẾ»n.

•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»ñnh ngay ná°¿u...

Nôn ra máu.

iêu ra máu hoá°c tiêu phân Ä'en.

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

Ä'au bá»ñng 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»Æp loét Ä'á»•u do vi trùng H. pylori. DÆ° thá» «a chá°¿t chua khiá°¿n tình hình càng tá»'i tá»ñ

hãy. Mất ngủ, đau đầu, nhức mỏi, 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 mất cân nặng.

### Chẩn đoán

Để chẩn đoán các trường hợp loét dạ dày, bác sĩ sẽ hỏi về triệu chứng và tiền sử. Tuy nhiên khi loét có biến chứng xuất huyết thì cần phải nội soi dạ dày.

### Nguyên nhân

Vào thời kỳ đầu, loét thường lành mà không cần điều trị. Nhưng nếu không điều trị, loét có thể gây xuất huyết hoặc thủng và cần điều trị nội khoa.

### 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 thuốc vào buổi sáng và buổi tối khác nhau trong ngày. Hãy tuân thủ đúng các chỉ dẫn của bác sĩ. Tránh uống rượu, ngay cả khi đã cảm thấy bớt đau.

Bệnh nhân có thể dùng các loại thuốc kháng acid bán tại quầy, nhưng nên dùng chúng đúng cách để tránh tác dụng phụ.

Hãy uống đủ nước để giúp dạ dày trống. Dùng nhiều nước ấm để chia nhỏ thức ăn trong ngày. Bệnh nhân nên tránh uống rượu để giúp dạ dày trống.

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

Không nên dùng aspirin hoặc ibuprofen. Chúng có thể gây xuất huyết dạ dày. Bệnh nhân có thể dùng acetaminophen (paracetamol).

Không nên hút thuốc. Nếu hút thuốc lá, hãy dừng ngay lập tức. Loét dạ dày, loét thượng vị và loét dạ dày tá tràng... tái phát.

Hãy uống đủ nước để giảm stress trong cuộc sống. Nếu cần, hãy tìm kiếm lời khuyên của bác sĩ chuyên

khoa tâm thần kinh.

Nghĩa là càng nhiều càng tốt. Có thể tránh việc uống nước uống cá thể khác.

Bà (nhân viên loét dạ dày tá tràng) tránh các thức ăn gây kích thích niêm mạc dạ dày như:  
Gia vị (hành, tiêu, ớt, tỏi), các thức ăn chua (cam, chanh, me, xoài, trái cóc, ổi, bưởi, quýt, khóm v.v.), thức ăn cay, thuốc lá, các thức uống như cà phê, bia rượu và các thức ăn có chất béo và các chất kích thích như: thuốc kháng viêm không steroid, các thuốc có chứa vitamin C liều cao v.v.

Hãy báo cho bác sĩ ngay nếu...

Phân đen, có máu, hoặc có màu hồng.

Tiêu chảy hoặc táo bón gây ra bất lợi thuốc kháng acid.

Nếu các triệu chứng không cải thiện sau vài tuần.

Hãy đi khám càng sớm càng tốt nếu...

Nôn ra máu hoặc chất nhầy màu bã cà phê.

Ăn uống mất ngon, sụt cân.

Đa lượng mồ hôi, mất ngủ, cảm giác đau dạ dày hoặc khó chịu.

Bs Nguyễn Văn Khanh, BV Khoa Hoàn Mã<sup>1</sup> Sài Gòn