

•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°ñn 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»ñng thành dá°¿; dày hoá°c tá tràng.

Nguyên nhân

Ä'a sá»' các trÆá»ng há»ñp 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 cay nóng 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, loét thường lành mà không cần điều trị. Nhưng nếu không được điều trị đúng cách, loét có thể gây xuất huyết hoặc các biến chứng khác. Cần phải theo dõi sát.

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 uống thuốc đúng giờ và đúng cách. Các triệu chứng 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 để tránh tác dụng phụ.

Hãy uống nước đầy đủ để tránh mất nước. Uống nhiều nước cũng giúp giảm đau. Chia nhỏ bữa ăn trong ngày. Ăn uống lành mạnh.

Tránh thức ăn cay nóng và thức ăn uống gây khó chịu dạ dày: rượu, thuốc lá, cà phê, nước uống có gas, bia, các thức uống có cồn, trà, và cà phê.

Không nên dùng aspirin hoặc ibuprofen. Chúng có thể gây xuất huyết dạ dày. Nếu cần dùng thuốc giảm đau, hãy dùng acetaminophen (paracetamol).

Không nên hút thuốc. Nếu hút thuốc, hãy ngưng ngay. Nếu loét dạ dày, loét thường lành và nếu tái phát.

Hãy uống thuốc giảm stress trong cuộc sống. Nếu cần, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ bác sĩ chuyên khoa.

khoa tâm thần kinh.

Nghĩa là càng nhiều càng tốt. Có thể tránh việc uống thuốc bình thường nếu bạn cảm thấy khá hơn.

Bà nên nhân viên loét dạ dày tá tràng cần 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 đồ uống có đường và các đồ uống có pha chế như: aspirin, 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 ín.

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, mất cân nặng.

Da lạnh, toát mồ hôi, cảm giác yếu hoặc mất ý thức.

Bs Nguyễn Văn Khanh, BV Khoa Hoàn Mã¹ Sài Gòn