

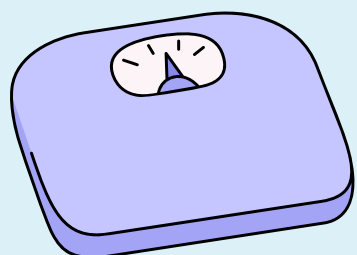
5 Biện Pháp Khắc Phục Chứng Trào Ngược Axit



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS

Caduceus Medical Group

1 Xuống Cân



Nếu thừa cân hoặc béo phì, việc giảm cân được khuyến khích.

Trọng lượng cơ thể dư thừa gây áp lực lớn hơn lên dạ dày, đẩy các chất chứa trong dạ dày lên thực quản.

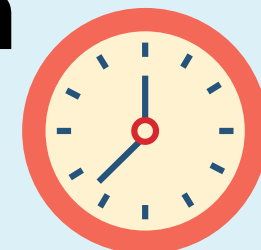


2 Thay đổi chế độ ăn uống

Tránh những thực phẩm gây ra các triệu chứng của bạn. Những thủ phạm phổ biến bao gồm thực phẩm nhiều chất béo hoặc chiên rán, sôcôla, cà phê, bạc hà, cà chua, trái cây họ cam quýt, thực phẩm cay và đồ uống có ga.

Một số bằng chứng cho thấy giảm lượng chất béo trong chế độ ăn uống có thể làm giảm chứng trào ngược.

3 Thói quen ăn uống



Hãy ăn những bữa nhỏ và thường xuyên hơn trong ngày thay vì ba bữa lớn.

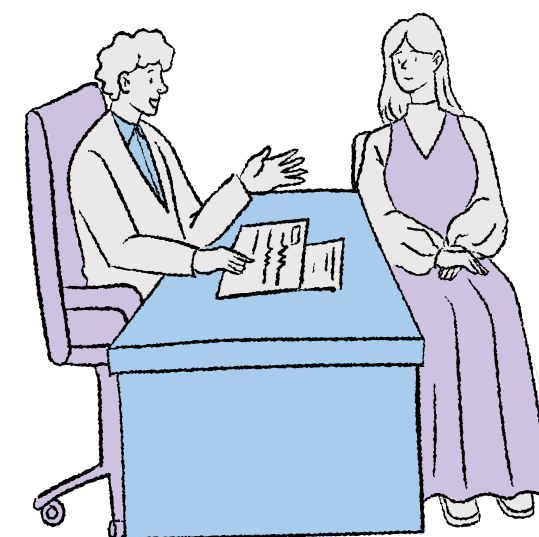
Tránh ăn những bữa ăn quá no, đặc biệt là trước khi đi ngủ.

Không nên nằm xuống hoặc đi ngủ ngay sau khi ăn. Hãy giữ tư thế thẳng đứng ít nhất 2-3 tiếng sau bữa ăn.

4 Thay đổi lối sống

Tránh uống rượu và hút thuốc lá vì chúng có thể làm suy yếu cơ vòng thực quản dưới.

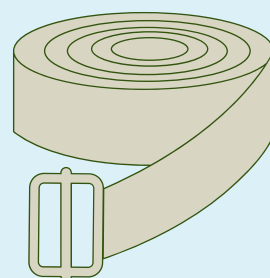
Nâng cao đầu giường lên 4-6 inch. Điều này giúp tận dụng trọng lực để ngăn axit dạ dày trào ngược vào thực quản khi ngủ.



Điều quan trọng cần lưu ý là cơ thể mỗi người phản ứng khác nhau với những thay đổi trong chế độ ăn uống. Có thể cần thử nghiệm nhiều lần để tìm ra chế độ ăn uống phù hợp nhất giúp giảm bớt các triệu chứng của bạn. Luôn luôn nên thảo luận về bất kỳ thay đổi đáng kể nào trong chế độ ăn uống với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

5 Quần áo

Tránh mặc quần áo hoặc thắt lưng chặt có thể gây chèn ép dạ dày.



Gastrointestinal & Liver Consultants
Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com