

Bật mí cách giảm đau bao tử nhanh gọn ngay tại nhà

Đau bao tử là căn bệnh phổ biến tại thời điểm này với tỉ lệ người mắc càng ngày càng cao. Phụ thuộc vào cấp độ đau bao tử, người bị bệnh có thể cải thiện triệu chứng đau, khó chịu nhanh gọn bằng những cách dễ dàng ngay tại nhà.

Đau bao tử là nỗi e ngại của quá nhiều người. Đây là căn bệnh tiêu hóa phổ biến tác động lớn đến sức khỏe, cuộc sống và sinh hoạt của người bị bệnh. Không những gây nên những đau đớn lâm râm, đầy bụng, khó tiêu, ợ chua... đau bao tử nếu không điều trị sớm còn gây nên nhiều tai biến nguy hiểm khác.



Triệu chứng báo hiệu bệnh đau bao tử

Đau bao tử thường triệu chứng rõ nhất qua những đau đớn ở khu vực bụng, có thể lan rộng ra sau vùng eo lưng. Con bụng đau do đau bao tử có thể lâm râm, đau quặn từng cơn hoặc đau dữ dội. Bình thường, có 3 vị trí đau phổ biến gồm đau khu vực thượng vị, bụng đau giữa vòng vèo rốn và đau bụng dưới bên trái.

Ngoài triệu chứng bụng đau, người bị bệnh có thể nhận diện căn bệnh đau bao tử chuẩn y các triệu chứng khác như buồn nôn, đầy bụng, nóng bụng, ợ chua, ợ hơi, khó tiêu, hơi thở có mùi tanh dù đã rửa ráy răng miệng đúng cách... những triệu chứng này không những khiến người bị bệnh mệt mỏi, khó chịu mà lại gây nên chán ăn.

Mách nước cách cải thiện triệu chứng đau bao tử ngay tại nhà

Hầu hết ai cũng vẫn gặp phải những triệu chứng kể trên chỉ ít một lần trong đời. Phụ thuộc vào cấp độ triệu chứng, trạng thái bệnh cũng vẫn khác nhau. Để hạn chế trạng thái đau đớn, khó chịu khi bị đau bao tử cấp độ nhẹ, người bị bệnh có thể vận dụng các cách hỗ trợ giảm đau bao tử dễ làm ngay tại nhà sau đây.

Sử dụng trà gừng tươi ấm

Gừng tươi là vị thuốc phổ biến với người Việt Nam. Nhờ tính ấm, gừng tươi có công dụng đẩy mạnh nhu động ruột đẩy mạnh chuyển động. Nhờ đó giúp quá trình tiêu hóa của bao tử tiếp diễn nhẹ nhàng, không co bóp quá mạnh gây nên tổn thương lớp niêm mạc. Để giảm đau bao tử, bạn có thể pha 1 cốc trà gừng tươi hoặc đun vài lát mỏng gừng tươi mỏng với nước để uống mỗi ngày.

Hít thở đều

Đau bao tử có thể tiếp diễn do căng thẳng không kiểm soát. Lúc này, việc hít thở sâu và đều cũng là cách cải thiện triệu chứng đau bao tử hữu hiệu. Lý do là khi hít thở sâu, thân thể sẽ giảm ra dịch vị bao tử, bên cạnh đó phóng thích chất dẫn truyền thần kinh giảm đau tự nhiên. Bởi vậy, hãy tập hít thở mỗi ngày để ổn định cảm xúc và cơn bụng đau khó chịu.

Thoa bụng nhẹ nhàng

Đây là một cách giảm đau bao tử ứng dụng vật lý trị liệu dễ dàng ai cũng có thể thực hiện được. Chỉ cần thoa bụng đúng theo hướng dẫn sẽ giúp giảm các cơn co bóp bao tử nhanh gọn. Ban đầu, bạn hãy thoa 2 bàn tay vào nhau để làm nóng, có thể nhỏ vài giọt tinh dầu để tăng hữu hiệu. Sau khi tay đủ độ ấm, áp tay vào bụng rồi xoa bóp nhàng từ trái sang phải, từ trên xuống dưới. Cách này sẽ giúp bạn thư thái và giảm đau cực kỳ tốt. Nhưng mà đừng nên thoa bụng sau đó khi ăn, chỉ nên thực hiện sau khi ăn chỉ ít một giờ và dao động trong 15 phút.

Chườm ấm vùng bụng

Chườm ấm vùng bụng giúp các cơ ở bao tử thư thái, giảm co bóp nên được quá nhiều người ứng dụng khi bị bụng đau. Cách dễ dàng nhất là sử dụng chai nước ấm hoặc túi sưởi nhiệt độ từ 40 đến 50 độ C đặt lên bụng dao động trong 15 phút. Nếu không có 2 thiết bị này, bạn có thể ngâm bản thân trong bồn tắm xông cũng có công dụng thư thái, giảm đau không khác gì.

Uống nghệ mật ong rừng nguyên chất

Mật ong rừng nguyên chất và nghệ là “bộ đôi vàng” có công dụng giảm đau bao tử được ông bà ta ưa chuộng. Cả 2 nguyên liệu này đều có nguy cơ kháng viêm tự nhiên nên có công dụng tiêu viêm, giảm đau bao tử cực kỳ tốt. Nếu đang bị đau bao tử, bạn hãy thử sử dụng 2 ly nước ấm pha cùng 10g nghệ, 2 muỗng mật ong rừng nguyên chất mỗi ngày. Chỉ cần kiên trì sử dụng, trạng thái đau bao tử sẽ được cải thiện khá nhiều.

Bệnh nhân bị đau bao tử, khi nào cần đi gặp thầy thuốc chuyên khoa?

Những cách ở trên có thể giúp người bị bệnh cải thiện khẩn cấp triệu chứng đau bao tử và chỉ hữu hiệu khi đau ở cấp độ vừa hoặc nhẹ. Nếu trạng thái đau kéo dài, người bị bệnh vẫn cần đến gặp bác sĩ để được kết luận chuẩn xác và có hướng điều trị phù hợp. Nhất là, người bị bệnh nên đi gặp thầy thuốc chuyên khoa càng sớm càng tốt nếu xuất hiện các triệu chứng như đau dữ dội, nôn ra máu, phân dính máu, sút cân, vàng da...

Tóm lại đau bao tử tác động rất lớn đến sức khỏe và cảm xúc của người bị bệnh. Nhưng mà, trạng thái này có thể cải thiện nếu bạn ứng dụng những cách được chia sẻ trong bài viết này. Chúc bạn thu được thành quả tốt và sớm thoát khỏi những đau đớn khó chịu do đau bao tử nhé.

<https://www.zaliosrutos.lt/kcfinder/upload/file/zaliosrutos/ptv30994340.shtml>

<https://travelbook.kz/kcfinder/upload/files/travelbook/phong-kham-nam-khoa-s26960989.shtml>

https://www.embajadoresdelrey.cl/assets/third_party/ckeditor/kcfinder/upload/file/embajadoresdelrey/phong-kham-pha-thai-s54227336.shtml

<https://uzswlu.uz/kcfinder/upload/file/uzswlu/phongkhamphathais35523560.shtml>

<http://banvstbpnnghcan.gov.vn/Data/Images/files/bsc-p30126046.pdf>

<https://somosbvc.bvc.com.co/ckfinder/userfiles/files/bvc/dieuhoanhietdo-p19553896.pdf>

<https://www.nchm.gov.bt/attachment/ckfinder/userfiles/files/nchm/p05906170.pdf>

<https://aec.cl/ckfinder/userfiles/files/bsc-p10186776.pdf>

https://www.embajadoresdelrey.cl/assets/third_party/ckeditor/kcfinder/upload/file/embajadoresdelrey/phong-kham-da-khoa-ha-noi-s70133790.shtml

<https://travelbook.kz/kcfinder/upload/files/travelbook/phong-kham-da-khoa-ha-noi-s37461468.shtml>

<https://vacxinphuonganh.com.vn/public/elfinder/upload/elfinder/file/suimaoga-s78101187.shtml>

<https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckfinder/userfiles/files/dieuhoanhietdo-p04410911.pdf>

<http://banvstbpnnghcan.gov.vn/Data/Images/files/hatdieu-p35686512.pdf>

<https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckfinder/userfiles/files/bsc-p89863568.pdf>

<https://www.inti.gob.ar/assets/uploads/files/gob/hatdieu-p00032807.pdf>

<https://gccn.ac.bd/public/backend/ckeditor/kcfinder/upload/file/gccn/suimaoga-p33936886.pdf>

<https://diskominfotik.bengkaliskab.go.id/gambar2024/files/Mara/GM/dieuhoanhietdo-p34244410.pdf>

<http://banvstbpnnghcan.gov.vn/Data/Images/files/dieuhoanhietdo-p71134182.pdf>

<https://myrbacken.se/login/ckfinder/userfiles/files/suimaoga-p92993067.pdf>

<http://baovetreem.bacgiang.gov.vn/lib/ckfinder/files/bsc-p14641212.pdf>

<https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckfinder/userfiles/files/suimaoga-p83895045.pdf>

<https://aec.cl/ckfinder/userfiles/files/hatdieu-p32022870.pdf>

<https://somosbvc.bvc.com.co/ckfinder/userfiles/files/bvc/bsc-p85954431.pdf>

<https://www.inti.gob.ar/assets/uploads/files/gob/dieuhoanhietdo-p76458504.pdf>

<https://www.latterra.it/admin/js/ckfinder/userfiles/files/bsc-p39819264.pdf>

<https://www.ubezpieczeniemieszkania.pl/application/resources/ckfinder/userfiles/files/hatdieu-p74409056.pdf>

<https://www.latterra.it/admin/js/ckfinder/userfiles/files/dieuhoanhietdo-p22498045.pdf>

<https://www.inti.gob.ar/assets/uploads/files/gob/bsc-p74852906.pdf>

<https://www.texpeon.com/public/files/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/texpeon/s19027985.shtml>

<https://gccn.ac.bd/public/backend/ckeditor/kcfinder/upload/file/gccn/hatdieu-p55360089.pdf>

<https://www.latterra.it/admin/js/ckfinder/userfiles/files/hatdieu-p52134457.pdf>

https://store.rpgroup.co.id/new_store/assets/other/files/hatdieu-p87913494.pdf

<https://www.inti.gob.ar/assets/uploads/files/gob/suimaoga-p05385636.pdf>

<https://somosbvc.bvc.com.co/ckfinder/userfiles/files/bvc/suimaoga-p32719874.pdf>

<https://aec.cl/ckfinder/userfiles/files/dieuhoanhietdo-p13555886.pdf>

<http://banvstbpnnghen.gov.vn/Data/Images/files/suimaoga-p66523740.pdf>

<https://www.bcongresos.com/congresos/gestor/ckfinder/userfiles/files/bsc-p88584188.pdf>

<https://www.anseifukushikai.or.jp/kanri/core/lib/kcfinder/upload/file/anseifukushikai/phong-kham-da-khoa-ha-noi-s74677507.shtml>

<https://www.bcongresos.com/congresos/gestor/ckfinder/userfiles/files/suimaoga-p82369960.pdf>

<https://gccn.ac.bd/public/backend/ckeditor/kcfinder/upload/file/gccn/dieuhoanhietdo-p57726773.pdf>

<https://somosbvc.bvc.com.co/ckfinder/userfiles/files/bvc/hatdieu-p99655593.pdf>

https://store.rpgroup.co.id/new_store/assets/other/files/bsc-p27881271.pdf

<https://vacxinphuonganh.com.vn/public/elfinder/upload/elfinder/file/bsc-s77427958.shtml>

<https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckfinder/userfiles/files/hatdieu-p99772397.pdf>

<https://www.latterra.it/admin/js/ckfinder/userfiles/files/suimaoga-p71039810.pdf>