

LAN ANH
(Biên soạn)

CẨM NANG
CHO NGƯỜI BỆNH

Bệnh DA DÀY

& CÁCH ĐIỀU TRỊ



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

BỆNH DẠ DÀY VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ

LAN ANH
(biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Phần I

KHÁI QUÁT CHUNG

VỀ BỆNH DẠ DÀY

1. Khái niệm

Dạ dày ở giữa thực quản và tá tràng, là bộ phận tiêu hoá lớn nhất. Nó có vai trò chứa và tiêu hoá thực phẩm. Hình dạng và vị trí của nó biến đổi theo sự biến đổi của thể vị và dung lượng thức ăn ít hay nhiều. Dạ dày còn chịu sự ảnh hưởng của tuổi tác, cá tính và thể chất của từng người. Quan sát dạ dày dưới tiêu ảnh X-quang, chúng ta sẽ thấy rõ dạ dày của trẻ em, người già, người thấp mập, thường là hình sừng bò; người cao gầy thì dạ dày có hình móc câu; còn người có thể chất cường tráng thì dạ dày có hình chữ "J". Do sự phát triển của cơ thành dạ dày, sự biến hoá của dung tích dạ dày cũng rất lớn. Ngoài ra, dung tích của dạ dày cũng tăng trưởng theo số tuổi. Bề mặt của dạ dày đại bộ phận là rời rạc, vì thế mà quy mô hoạt động của nó cũng tương đối lớn. Qua đặc điểm của dạ dày, chúng ta có thể nói dạ dày không có một hình dạng nhất định, nhưng xét về hình dạng cơ bản mà nói, nó thường ở dạng cố định.

2. Cấu tạo chung của dạ dày

Dạ dày là khí quản dạng túi, đoạn gần nghiêng nối liền với thực quản phồng lên. Những đoạn nghiêng xa di chuyển tới tá tràng thì dần dần hẹp lại.

Về mặt giải phẫu, dạ dày chia làm 3 phần: Vùng đáy, vùng thân và vùng hang. Chỗ nối giữa thực quản và dạ dày gọi là tâm vị, chỗ nối giữa dạ dày và tá tràng là môn vị. Niêm mạc dạ dày có rất nhiều tuyến. Các tuyến vùng tâm vị và môn vị bài tiết chất nhầy. Các tuyến vùng thân và đáy dạ dày gồm ba loại tế bào: tế bào chính bài tiết pepsinogen, tế bào viền bài tiết HCl và yếu tố nội, tế bào cổ tuyến bài tiết chất nhầy. Một số tuyến bài tiết vào một khoang chung, khoang này sẽ đổ vào bề mặt niêm mạc dạ dày. Những tế bào biểu mô biến đổi của niêm mạc vùng hang bài tiết gastrin. Dạ dày có một mạng lưới mạch máu và mạch bạch huyết phong phú. Dây thần kinh phó giao cảm của dạ dày là nhánh của dây X - Dây giao cảm đi từ đám rối cổ (Oliac - plexxus).

Khi thức ăn vào dinh dưỡng, nó được sắp xếp thành những vòng tròn đồng tâm trong thân và đáy dinh dưỡng: thức ăn mới đến nằm ở giữa, thức ăn đến trước nằm ở sát thành dạ dày. Khi thức ăn vào dinh dưỡng, phản xạ dây X làm giảm trương lực của thành dinh dưỡng vùng thân làm cho thân dinh dưỡng phình dần ra phía ngoài. Do đó, dạ dày chứa được nhiều thức ăn hơn. Khả năng chứa

tối đa của dinh dưỡng có thể lên tới 1,5l. Lúc này áp suất bên trong dinh dưỡng vẫn thấp.

3. Dấu hiệu rối loạn chức năng dạ dày

Rối loạn chức năng dạ dày (RLCNDD) chiếm xấp xỉ 50% số bệnh nhân đến khám bị rối loạn tiêu hóa và thường gặp ở các đối tượng là người trẻ, nhất là lứa tuổi dậy thì; người có trạng thái thần kinh dễ xúc cảm hoặc người có trạng thái rối loạn thần kinh thực vật.

Vì sao chức năng dạ dày rối loạn?

Dạ dày có nhiều chức năng trong đó hai chức năng chính là vận động và tiết dịch. Về chức năng vận động, dạ dày có hai vùng chức năng riêng biệt, vùng thân vị là vùng chứa - đây là nơi khởi đầu cho trương lực co bóp của dạ dày; vùng hang vị là vùng đáp ứng với sự giãn ra do thức ăn từ đó hoạt hóa cho vùng tạo nhịp nằm trên bờ cong lớn đoạn giữa thân vị. Về chức năng tiết dịch, đó là quá trình bài tiết dịch vị dạ dày của các tế bào chức năng dưới sự chi phối của các yếu tố thần kinh và thể dịch. Khi nói đến rối loạn chức năng dạ dày là nói đến tình trạng rối loạn chức năng vận động và chức năng tiết dịch do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Có nhiều nguyên nhân có thể dẫn đến rối loạn vận động và rối loạn tiết dịch của dạ dày, song có thể tóm lược làm hai nhóm nguyên nhân chính:

Nguyên nhân nguyên phát: thường là do những yếu tố thần kinh tâm thần gây nên, ví dụ như sự bức tức, phẫn nộ làm cho niêm mạc dạ dày nhợt màu, ức chế tiết dịch và giảm nhu động hay sự sợ hãi làm niêm mạc dạ dày xung huyết, tăng tiết nhu động cũng tăng.

Nguyên nhân thứ phát: thường xảy ra sau các bệnh viêm đại tràng mạn, viêm ruột thừa mạn, viêm tụy mạn, viêm túi mật mạn, viêm gan mạn hoặc do sai lầm trong ăn uống: Ăn vội vã, nhai không kĩ, giờ giấc ăn thất thường, lao động nặng nhọc ngay sau bữa ăn, hoặc vừa làm vừa ăn, ăn nhiều gia vị, ăn uống chất quá nóng, quá lạnh, hút thuốc lá, cà phê, chè đặc khi đói, ăn uống quá nhiều bia rượu.

Phân loại rối loạn chức năng dạ dày

Nhóm bệnh gây rối loạn vận động: thường gặp là các bệnh như giãn trương lực dạ dày, mất trương lực dạ dày, giãn dạ dày cấp, tăng trương lực dạ dày, co thắt môn vị, co thắt tâm vị.

Nhóm bệnh gây rối loạn tiết dịch: vô dịch vị (Achilie), vô toan, tăng toan, tăng tiết.

Ngoài hai rối loạn nêu trên còn thêm *rối loạn cảm giác:* đau ở dạ dày.

Cần chú ý ba rối loạn trên có thể cùng có ở một bệnh nhân, hoặc một bệnh nhân chỉ xuất hiện một trong ba rối loạn kể trên.

Xử trí bệnh như thế nào?

Tùy theo các biểu hiện lâm sàng của bệnh mà có các biện pháp xử trí khác nhau. Sau đây là một số biểu hiện thường gặp và biện pháp xử trí.

Giảm trương lực dạ dày: thường xuất hiện sau chấn thương các loại; sau căng thẳng thần kinh tâm thần; bội thực sau một thời gian dài nhịn đói; sau một số bệnh lí: viêm đường mật, viêm tụy, viêm dạ dày. Các biểu hiện chính là: mệt mỏi, giảm sức lao động, khó ngủ; cảm giác đầy bụng, ậm ạch, đau lâm râm, ăn kém, chóng no, buồn nôn, nóng rát, ợ hơi, đại tiện táo hoặc lỏng, trướng bụng, sinh ruột; X-quang thấy dạ dày giãn dài, co bóp yếu. Người bệnh nên được xoa bóp, vật lí trị liệu. Ăn uống điều độ. Dùng thuốc motilium và vitamin nhóm B.

Giãn dạ dày cấp: thường xuất hiện sau chấn thương ổ bụng (mổ, vết thương); viêm tụy có mủ; ăn hoặc uống quá mức kéo dài. Biểu hiện chủ yếu: Đau thượng vị dữ dội, đột ngột như đau bụng cấp hoặc đau bụng âm ỉ, ậm ạch; nôn nhiều, kéo dài gây rối loạn điện giải, kiểm máu có thể dẫn đến tử vong, tỉ lệ tử vong khoảng 40-50%. Hình ảnh X-quang thấy dạ dày giãn to, ứ đọng thức ăn, dịch. Có thể phải đặt sonde hút dạ dày liên tục, không được rửa dạ dày và dùng những thuốc đặc hiệu khác. Không được dùng morphin, promedol.

Tăng trương lực dạ dày: Nguyên nhân do

chấn thương tâm thần, nhiễm độc chì, thiếc mạn tính; trong các cơn đau quặn gan, thận; trong bệnh viêm loét dạ dày, đại tràng. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là đau thượng vị thường xuyên, tăng khi xúc động, khi lao động; buồn nôn, nôn, ợ chua, ợ hơi. Hình ảnh X-quang thấy dạ dày hình sừng bò. Biện pháp điều trị là không sử dụng các chất kích thích, dùng thêm sinh tố, thuốc an thần, chống co thắt cơ trơn.

Co thắt môn vị: Nguyên nhân do loét dạ dày tá tràng, políp dạ dày; viêm dạ dày tăng toan; viêm đại tràng mạn; nghiện thuốc lá nặng; thiếu vitamin B1. Triệu chứng: Đau hạ sườn phải giống đau quặn gan; nôn nhiều gây rối loạn điện giải, kiểm máu; có thể sờ thấy một khối u rắn ở hạ sườn trong cơn đau; X-quang: Ứ đọng baryt ở dạ dày. Người bệnh nên ăn uống nhẹ tránh các chất kích thích; dùng thuốc an thần, giãn cơ và truyền dịch khi nôn nhiều.

Tăng toan: Xuất hiện do căng thẳng thần kinh, tâm thần, nghiện thuốc lá; loét dạ dày, hành tá tràng, viêm dạ dày giai đoạn đầu. Biểu hiện: Đau thượng vị, cảm giác nặng bụng, HCl tự do tăng trên 40mEq. Bệnh nhân nên ăn uống điều độ, bỏ thuốc lá. Dùng các thuốc giảm tiết, sinh tố, an thần.

Bệnh Achill: là tình trạng dịch vị thiếu HCl cùng với pepsin thực thể và chức năng. Nguyên nhân do căng thẳng thần kinh, nhiễm độc kim

loại, rượu hay sau các bệnh dạ dày - ruột, sau nhiễm khuẩn mạn (lao, Brucedlose). Cũng có thể do bệnh hệ thần kinh, thiếu sinh tố. Biểu hiện bệnh là cảm giác nặng bụng, nóng rát, đau âm ỉ, có lúc nhói vùng thượng vị, buồn nôn, nôn mửa, ăn mất ngon. Nhiều trường hợp bị tiêu chảy, đi ngoài phân sống, gầy sút, lưỡi bóng đỏ, thiếu máu, chảy máu vết ấn răng trên lưỡi. Điều trị bệnh bằng chế độ ăn dễ tiêu hóa, dùng dung dịch pepsin và HCl 1% uống, kết hợp với dùng các loại sinh tố, có thể dùng thuốc an thần trong trường hợp đau nhiều và mất ngủ nhưng phải theo chỉ định của bác sĩ.

Phần II

CÁC BỆNH DẠ DÀY THƯỜNG GẶP

VIÊM DẠ DÀY

Viêm dạ dày là một bệnh lí tương đối rõ ràng. Nhưng thuật ngữ này thường bị lạm dụng để giải thích một số triệu chứng của hệ thống tiêu hóa như ợ chua, khó tiêu... Thực tế bệnh viêm dạ dày có thể không gây triệu chứng lâm sàng nào cả.

Theo các chuyên gia y học, viêm dạ dày là hậu quả của sự kích thích niêm mạc bởi các yếu tố ngoại sinh hoặc nội sinh như: nhiễm độc chất, nhiễm khuẩn, các rối loạn miễn dịch. Lớp niêm mạc là lớp trong cùng của dạ dày được cấu tạo bởi ba lớp: lớp tế bào biểu mô phủ, lớp đệm và lớp cơ niêm. Tùy theo từng nghiên cứu trên thế giới, tỉ lệ viêm dạ dày trong dân chúng là 15-11,5 trên 1.000 người dân. Bệnh được chia thành 2 nhóm là viêm dạ dày cấp tính và viêm dạ dày mạn tính. Mỗi nhóm có những đặc điểm riêng. Trong thực tế khám và chữa bệnh hằng ngày, các thầy thuốc gặp chủ yếu là viêm dạ dày mạn tính. Tình trạng bệnh lí này tăng dần theo độ tuổi và chiếm tỉ lệ từ 40-70% trong bệnh lí dạ dày, tá tràng.

VIÊM DẠ DÀY CẤP

Viêm dạ dày cấp chính là tình trạng viêm cấp tính của niêm mạc dạ dày, thường có tính chất tạm thời, có thể kèm xuất huyết niêm mạc và nặng hơn có thể kèm viêm loét niêm mạc dạ dày.

1. Nguyên nhân nào gây nên viêm dạ dày cấp?

Nguyên nhân gây viêm dạ dày cấp có nhiều, song có thể xếp vào hai nhóm chính:

*** Yếu tố ngoại sinh thường gặp:**

- Vi rút, vi khuẩn và độc tố của chúng.
- Thức ăn: nóng quá, lạnh quá, cứng khó tiêu, nhai không kĩ hoặc bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc do tụ cầu, coli, rượu, chè, cà phê, mù tạt...
- Thuốc aspirin, APC, natrisalicylat, quinin, sulfamid, cortancyl, phenylbutazol, reserpin, digitalin, kháng sinh, KCL...
- Các chất ăn mòn: muối kim loại nặng (đồng, kẽm), thủy ngân, kiềm, acid sulphuric, acid chlothydic Nitrat bạc...
- Các kích thích nhiệt, dị vật.

*** Yếu tố nội sinh gặp trong các bệnh sau:**

- Các bệnh nhiễm khuẩn cấp (cúm, sởi, bạch cầu, thương hàn, viêm phổi... viêm ruột thừa, tăng áp lực tĩnh mạch cửa, thoát vị hoành...)

- Urê máu cao, tăng thyroxin, tăng đường máu.
- Bỏng, nhiễm phóng xạ (1.100r - 2.500r), các stress nặng, chấn thương sọ não, u não, sau phẫu thuật thần kinh, tim, bệnh tim, phổi cấp, xơ gan...
- Dị ứng: thức ăn (tôm, ốc, sò, hến...)

2. Biểu hiện viêm dạ dày cấp

Tổn thương trong viêm dạ dày cấp có thể khu trú hoặc lan tỏa, tùy theo mức độ nặng nhẹ và nguyên nhân thường chia làm 4 dạng chính, với các biểu hiện lâm sàng khác nhau:

Viêm long dạ dày: Thường xảy ra sau khi ăn phải chất kích ứng, nhiễm khuẩn hoặc nhiễm virus. Tổn thương biểu hiện bằng tình trạng niêm mạc phù nề sung huyết và có nhiều đám viêm xâm nhiễm bởi bạch cầu đa nhân ở niêm mạc. Biểu hiện lâm sàng là cảm giác đau căng tức hoặc nóng ran vùng thượng vị, kèm theo nôn, choáng váng.

Viêm dạ dày thể xuất huyết: Thường biểu hiện dưới dạng các vết ăn mòn đơn độc hoặc kèm theo xuất huyết. Niêm mạc có những chấm xuất huyết, đôi khi có những mảng, đám xuất huyết dưới niêm mạc và các vết xước, chảy máu, chính là do sự vỡ mạch máu lớp tiết chính. Xuất hiện do các yếu tố có nguồn gốc ngoại sinh như rượu, thuốc kháng viêm non-streroid... Biểu hiện lâm sàng chủ yếu thường gặp là xuất huyết. Khi chảy máu nhiều và nặng có thể gây choáng và shock.

Thường được chẩn đoán bằng nội soi cấp cứu.

Viêm dạ dày thể ăn mòn: Thường do các chất kích ứng tác động liên tiếp lên bề mặt niêm mạc dạ dày, gây ra sự biến đổi trầm trọng cùng với sự phù nề đơn điệu của niêm mạc dạ dày và sau đó là tình trạng hoại tử tại chỗ của niêm mạc dạ dày. Sau một thời gian, các fibrin hàn gắn lại tạo thành các mô sẹo. Mức độ tổn thương phụ thuộc bản chất và nồng độ chất gây tổn thương; ngoài ra còn phụ thuộc sự hòa loãng các chất ăn mòn do các chất bên trong dạ dày, và sự trung hòa chất kiềm do acid dạ dày. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là đau thượng vị ngay tức thì sau khi dạ dày tiếp xúc với chất kích ứng; sau đó là nôn, đôi khi nôn ra máu; trong các trường hợp nặng có thể có shock.

Viêm dạ dày thể nhiễm khuẩn: Với sự có mặt của các vi sinh vật gây nhiễm khuẩn. Trong trường hợp dạ dày bị viêm tấy, dịch rỉ viêm làm mưng mủ các vách niêm mạc cùng với thành dạ dày, có thể gây hậu quả thủng và gây viêm phúc mạc. Người ta gọi đó là dạ dày phù thủng. Thể bệnh này giảm rất nhiều từ khi có kháng sinh, nhưng hiện nay đang có xu hướng gia tăng trở lại.

3. Hậu quả do viêm dạ dày cấp để lại là gì?

Quá trình viêm diễn ra từ vài giờ đến vài ngày, liền sẹo nhanh, phục hồi hoàn toàn. Song có một số tác giả cho rằng có thể từ viêm dạ dày cấp, nếu

bị nhiều đợt có thể chuyển thành viêm mạn, vì niêm mạc bị phá hủy liên tiếp và có vai trò của cơ chế tự miễn. Viêm dạ dày thể ăn mòn hoặc xuất huyết có thể dẫn đến shock, trụy tim mạch...

4. Điều trị viêm dạ dày cấp như thế nào?

Trước hết là chế độ ăn, tùy theo tình trạng mà có thể cần nhịn ăn thay bằng truyền tĩnh mạch trong 1 - 2 ngày đầu, sau đó uống sữa, ăn súp, thức ăn mềm, rồi ăn cơm bình thường.

Nguyên tắc chung trong điều trị là bù nước điện giải và chống shock; nếu có nhiễm khuẩn thì dùng kháng sinh, nếu có xuất huyết tiêu hóa thì điều trị theo phác đồ xuất huyết tiêu hóa; nếu do ngộ độc hoặc uống nhầm hóa chất thì phải rửa dạ dày...

Tùy theo nguyên nhân và tình trạng bệnh mà cần nhắc sử dụng các thuốc antacid, các thuốc giảm tiết hoặc các thuốc băng se và bảo vệ niêm mạc dạ dày.

Phương pháp điều trị viêm dạ dày cấp dứt điểm:

** Khi bệnh nhân có triệu chứng nghi ngờ là viêm dạ dày, các thầy thuốc sẽ cho làm một số xét nghiệm như:*

- Xét nghiệm máu để đánh giá mức độ mất máu;
- Xét nghiệm phân tìm vi khuẩn H.Pylori;

- Nội soi dạ dày tá tràng để đánh giá mức độ thương tổn của dạ dày, và sinh thiết nơi nghi ngờ khi cần thiết. Kết quả sinh thiết sẽ cho thông tin về bệnh, hướng điều trị và tiên lượng quá trình lành bệnh của bệnh nhân.

** Để điều trị có hiệu quả bệnh viêm dạ dày cấp tính cần phải dựa trên các nguyên tắc sau:*

- Bệnh nhân cần ăn kiêng, tránh các thức ăn kích thích niêm mạc dạ dày như rượu, thuốc lá, nước ngọt có gas...

- Loại trừ nguyên nhân gây viêm dạ dày nếu có, điều trị các triệu chứng như giảm đau, giảm tiết acid.

- Cuối cùng là dùng thuốc kháng sinh thích hợp để tiêu diệt vi khuẩn H.Pylori, hiện nay thường phối hợp cả thuốc ức chế và bài tiết acid dạ dày với tối thiểu hai loại kháng sinh, thời gian dùng thuốc là từ 7 đến 15 ngày.

- Nếu là viêm dạ dày cấp tính do stress thì tốt nhất nên được điều trị phòng ngừa ở những bệnh nhân nằm viện có nguy cơ bị stress nặng như chấn thương nặng, mổ lớn, bỏng nặng, choáng nhiễm trùng... phải được dùng thuốc giảm tiết acid dạ dày như thuốc ức chế bơm proton ngay khi chưa có triệu chứng rõ. Nếu điều trị tốt tình trạng bệnh của bệnh viêm dạ dày.

- Nếu điều trị tốt tình trạng bệnh sẽ cải thiện nhanh không để lại di chứng gì. Nếu không sẽ dẫn

đến tới viêm dạ dày mạn tính.

5. Ăn uống kiêng kị với bệnh viêm dạ dày cấp tính

*** Cách ăn uống hợp lý**

Khi bị viêm dạ dày cấp tính, cần có thời gian cho dạ dày lành vết thương vì vậy có thể nhịn ăn trong vòng 24-28 giờ, vì thức ăn vào dạ dày sẽ kích thích tiết acid, càng làm loét vết thương để khỏi mất nước và khát, có thể uống nước khoáng với lượng vừa phải.

Sau khi nhịn ăn, có thể ăn thức ăn loãng như cháo thịt, súp thịt, uống sữa. Mỗi lần ăn với số lượng ít, chia ra ăn nhiều lần, thời gian ăn cách nhau khoảng 1h. Sau đó dần dần tăng số lượng lên cho tới khi không còn bị đau bụng, đầy hơi, ợ chua, thì sẽ ăn uống bình thường trở lại.

*** Kiêng kị trong ăn uống**

- Kiêng thức ăn cay kích thích: Như ớt cay, mù tạt và thức ăn có quá nhiều tinh dầu thơm có tính kích thích... Vì những thức ăn này kích thích niêm mạc của dạ dày ruột, làm bệnh tăng nặng.

- Kiêng thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh: Thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh đều hại cho niêm mạc dạ dày, không lợi cho việc chữa trị chứng viêm.

- Kiêng thuốc lá, trà đặc, rượu mạnh: Nhất là rượu, vì cồn gây tổn hại rất lớn đối với niêm mạc

dạ dày, ruột.

- Kiêng thức ăn cứng khô, to: Thức ăn như vậy dễ làm tổn thương niêm mạc dạ dày, rất dễ tạo thành chứng tiêu hoá không tốt.

- Kiêng thức ăn biến chất, không sạch: Loại thức ăn này có nhiều vi khuẩn, phá hoại niêm mạc dạ dày, không những làm bệnh tăng nặng thậm chí còn làm lây nhiễm các bệnh khác.

- Kiêng thức ăn béo ngậy: Thuộc loại thức ăn tiêu hoá không tốt. Ăn loại thức ăn này sẽ tạo thành gánh nặng cho dạ dày rất không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ.

6. Những bài thuốc phòng và trị bệnh theo phương pháp Đông y

Bài 1

- Thành phần: Táo tây 2 quả, mật ong 20 ml.

- Cách chế: Táo rửa sạch, hấp cách thủy cùng với mật ong trong 20 phút.

- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.

- Cách dùng: Ăn táo cùng mật ong hết trong 1 lần.

Bài 2

- Thành phần: Thạch lựu tươi 250gam.

- Cách chế: Giã nát, đổ nước, sắc kĩ.

- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.

- Cách dùng: Uống mỗi ngày 3 lần.

Bài 3

- Thành phần: Đu đủ khô 15 gam, vỏ bí đao 10gam, lá ngải 6 gam.

- Cách chế: Đem 3 thứ trên hấp cách thủy.

- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.

- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

Bài 4

- Thành phần: Hạt cọ 6 gam, hạt xa tiền 6 gam.

- Cách chế: Hấp cách thủy cho chín.

- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.

- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

Bài 5

- Thành phần: Hạt trám muối 15 gam.

- Cách chế: Đốt tồn tính, tán thành bột.

- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.

- Cách dùng: Hòa nước uống, mỗi ngày 1-2 lần, uống liền trong 3-5 ngày.

Bài 6: Tử vị hương nhu ấm

- Thành phần: Hương nhu 10g, Hậu phác (nước gừng) 5g, biển đậu (sao) 5g, hoàng liên 3g.

- Cách dùng: Sắc làm hai lần, để nguội uống. Mỗi ngày dùng 2 thang.

- Công hiệu: Tán nhiệt hoà tà.

- Chủ trị: Cảm, nhiệt khí, da nóng dẫu đau nặng, chân tay mồi.

Phương thuốc này chữa trị viêm tràng cấp tính.

Bài 7: Đại hoàng Cam thảo thang

- Thành phần: Đại hoàng 12g, Cam thảo 13g.

- Cách dùng: Sắc làm 2 lần uống, mỗi ngày dùng 2 thang.

- Công hiệu: Thanh nhiệt, thông, giảm, cầm thối.

- Chủ trị: Thổ tả, bệnh đường biểu hiện cứ ăn vào là nôn ra, mặt nôn ra chua, đại tiện phân khô, táo bón rêu lưỡi vàng, mạch hoạt thực.

Chú ý:

- Bệnh này lấy việc chủ trị các triệu chứng nôn mửa, mạch hoạt thực làm trọng tâm phân tích khảo chứng.

- Bệnh này do dạ dày nóng gây ra, vì thế người bệnh có biểu hiện đi đại tiện phân khô hoặc miệng hôi, thích những đồ lạnh ..

- Phương thuốc này chữa trị bệnh viêm dạ dày cấp tính.

Bài 8: Cầm bách hợp lễ

- Thành phần: Hoàng cầm 1000g, hoàng bách 1000g, cát căn 1000g, cau 1000g, Mộc hương 600g, bạch đầu thông 1500g, thái bì 300g, mã xỉ kiện 3000g.

- Cách dùng: Sắc thật đặc, cho thêm phòng hư tể. Người lớn mỗi lần uống 100ml, mỗi ngày dùng ba lần.

- Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, táo thấp cầm tả.

- Chủ trị: Tiêu chảy (viêm tràng vị cấp tính). Bệnh thường có biểu hiện là tiêu chảy, bụng đau, nôn oẹ, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng nhờn, mạch huyền số.

Chú ý: Bệnh này thấy các triệu chứng tiêu chảy, bụng đau, buồn nôn rêu lưỡi vàng nhờn, mạch huyền số làm trọng điểm giải thích khảo chứng.

Bài 9: Quả cau

- Thành phần: Nhân sâm 9g, Trần bì 3g, Mạch nha 12g, thần khuê 9g, ngô thừa dũ 3g, Hậu phác 6g, cau 9g.

- Cách dùng: Sắc thuốc làm 2 lần, mỗi ngày dùng 2 thang.

- Công hiệu: Hành khí hoá trệ, kiện tỳ bổ khí.

- Chủ trị: Khối cứng do tỳ vị hư hàn, bệnh thường biểu hiện là ăn ít, mệt mỏi, trong lòng lo buồn bất an, sắc lưỡi trắng, mạch hoàn nhược.

Chú ý:

- Bệnh này lấy các biểu hiện ăn ít, bụng đầy khối cứng, sắc lưỡi nhạt, mạch yếu làm trọng điểm phân tích khảo chứng.

- Vị thuốc này là dị công tán khứ Cam thảo.

cau, ngô thù du, Hận phác, Thần khúc, Mạch nha.

- Phương thuốc này điều trị bệnh chức phận thần kinh vị tràng, viêm dạ dày cấp, mạn tính.

Bài 10: Quất bán chỉ thuận viên

- Thành phần: Vỏ quất, Chỉ thực, Bán hạ mỗi loại 30g, Bạch truật 60g.

- Cách dùng: Chế thành viên nhỏ, mỗi lần uống 10g, mỗi ngày dùng 3 lần hoặc lấy 1/5 lượng các vị thuốc trên sắc làm 2 lần, mỗi ngày dùng 2 thang.

- Công hiệu: Kiện tỳ tiêu hoá, táo thấp, hoà vị.

- Chủ trị: Tỳ hư tiêu hoá không tốt, thấp trệ, bụng khó chịu.

Chú ý:

- Bệnh này lấy các biểu hiện tiêu hoá không tốt, thấp trệ bụng khó chịu, rêu lưỡi nhờn làm trọng tâm phân tích khảo chứng.

- Phương thuốc này trị tiêu hoá không tốt, chữa viêm vị tràng mạn tính.

Bài 11: Khúc nghiệt viên

- Thành phần: Thần khúc, mạch nghiệt mỗi loại 30g, hoàng liên 15g, gừng tươi 30g.

- Cách dùng: Chế thành viên nhỏ, mỗi lần uống 10g, mỗi ngày dùng 3 lần, hoặc lấy 1/5 lượng các vị thuốc trên sắc làm hai lần, mỗi ngày dùng 2 thang.

- Công hiệu: Tiêu thực, hoà vị, hoá trệ, trừ trướng.

- Chủ trị: Trung hư thực tích, khí cơ ức trệ. Chứng bệnh này có biểu hiện: Sườn đau, bụng trướng, không muốn ăn uống, ợ chua, đại tiện lỏng, tinh thần mệt mỏi, rêu lưỡi trắng nhờn mạch tỉ hoạt.

Chú ý:

- Bệnh này lấy các biểu hiện: tinh thần mệt mỏi, rêu lưỡi trắng nhờn, tiêu hoá kém làm trọng tâm phân biệt khảo chứng.

- Phương thuốc này dùng chữa trị tiêu hoá không tốt, viêm tràng vị cấp tính.

Bài 12: Tam lãng viêm

- Thành phần: Tam lãng, Mộc hương, Thần khúc, Trần bì, Bán hạ, mỗi loại 30g, đinh hương, quan quế mỗi loại 15g, gừng tươi 30g.

- Cách dùng: Chế thành viên nhỏ, mỗi lần dùng 5g, mỗi ngày dùng ba lần; hoặc lấy 1/10 các vị thuốc trên sắc làm 2 lần, mỗi ngày dùng hai thang.

- Công hiệu: Tiêu thực hoá trệ, hoà vị giảm nghịch.

- Chủ trị: Tiêu nhi đình tích, bệnh thường biểu hiện: bụng chướng, nôn ọc, ợ khí không muốn ăn.

Chú ý:

- Bệnh này lấy các biểu hiện bụng trướng, ợ khí, chán ăn làm trọng tâm để phân tích khảo

chứng.

- Phương thuốc này chữa trị cho trẻ em tiêu hoá không tốt, viêm vị tràng cấp mạn tính.

Bài 13: Đại hoà trung ẩm

- Thành phần: Chỉ thực 5g, Trần bì, Sơn tra, Mạch nha, mỗi loại 5g, Sa nhân 6g.

- Cách dùng: Sắc thuốc uống làm 2 lần, mỗi ngày dùng 2 thang.

- Công hiệu: Hành khí, tiêu tích, đạo trệ.

- Chủ trị: Tích tụ đồ ăn trong dạ dày.

Chú ý:

- Bệnh này lấy các biểu hiện ợ chua, bụng đầy khối cứng, rêu lưỡi nhờn làm trọng tâm phân tích khảo chứng.

- Phương thuốc này chữa trị tiêu hoá không tốt, viêm vị tràng cấp mạn tính.

Bài 14: Hoàng cầm hoạt thạch thang

- Thành phần: Hoàng cầm 9g, hoạt thạch 9g, Phục linh bì 9g, đại phúc bì 6g, bạch khấu nhân 3g, thông thảo 3g, trư linh 9g.

- Cách dùng: Sắc thuốc làm hai lần uống, mỗi ngày dùng hai thang.

- Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp.

- Chủ trị: Thấp ôn, bệnh thường biểu hiện là sốt cao, toàn thân đau, đổ mồ hôi thì nhiệt hạ sau

đó lại tiếp tục bị sốt, khát nhưng nóng ít nước hoặc không khát, bựa lưỡi nhạt, vàng trơn.

Chú ý:

- Bệnh này lấy các biểu hiện sốt cao đau toàn thân, đỏ mồm hôi thì hạ sốt, tiếp tục bị sốt, khát nhưng uống ít nước hoặc không khát, rên lưỡi vàng trơn, làm trọng tâm phân tích khảo chứng.

- Phương thuốc này dùng để chữa trị viêm ống thận cấp tính, thương hàn ruột viêm vị tràng cấp tính.

VIÊM DẠ DÀY MẠN TÍNH

Viêm dạ dày mạn tính được G.E. Stahl mô tả đầu tiên năm 1728 dựa trên kết quả mổ tử thi. Từ năm 1956, ống nội soi mềm ra đời. Nhờ có nội soi và sinh thiết niêm mạc, những hiểu biết về viêm dạ dày ngày càng phong phú hơn. Viêm dạ dày mạn tính được xem như là tình trạng viêm của lớp niêm mạc của dạ dày, hiện tượng này diễn ra từ từ và tồn tại trong thời gian dài.

1. Thế nào là viêm dạ dày mạn tính

Viêm dạ dày mạn tính là chỉ bệnh viêm niêm mạc dạ dày mạn tính do những biến đổi bệnh lí khác nhau, hoặc do dạ dày suy thoái gây ra. Hiện tượng này diễn ra từ từ và tồn tại trong một thời gian dài.

Viêm dạ dày mạn tính là bệnh thường gặp nhất ở hệ tiêu hoá, chiếm 80-90% số người bệnh được kiểm tra chẩn đoán qua soi dạ dày. Trong lâm sàng, tỉ lệ nam giới bị nhiều hơn nữ giới và tuổi càng cao thì khả năng mắc bệnh càng nhiều hơn.

Viêm dạ dày mạn tính thường không có những dấu hiệu đặc biệt, triệu chứng nặng nhẹ thường không thống nhất với mức độ diễn biến bệnh lí qua nội soi. Phần lớn người bệnh không thấy có triệu chứng gì. Nếu có thì chỉ biểu hiện là sau khi ăn thấy đầy bụng, hơi thở nóng, kém ăn hơn, buồn nôn, đau khó chịu ở vùng bụng trên, hoặc người gầy, thiếu máu, lưỡi viêm, đi lỏng.

Viêm dạ dày mạn tính căn cứ vào nguyên nhân gây bệnh được chia thành hai loại là thể nguyên phát và thể kế phát.

- Thể kế phát: Là những bệnh kế tiếp sau của dạ dày, ví dụ bệnh viêm dạ dày sau phẫu thuật.

- Viêm dạ dày nguyên phát: thông thường được chia ra làm hai loại là: Viêm dạ dày mạn tính bề mặt và viêm dạ dày mạn tính suy thoái.

2. Các phương pháp phòng chống viêm dạ dày mạn tính

Bị kích thích tổn thương, ăn uống vô độ không đúng bữa, căng thẳng tư tưởng... là nguyên nhân gây nên bệnh viêm dạ dày mạn tính. Người bệnh đau bụng nhâm nhâm, có khi đau rát, cảm thấy

dày hơi, nhất là sau khi ăn, hơi thở nóng, tiêu hoá kém, không thấy thèm ăn, rêu lưỡi dày nhớt hoặc vàng nhớt chất khô.

Nếu hay đau gắt, căng thẳng làm dạ dày phải co bóp, các mạch máu nhỏ bị chà xát, bản thân dạ dày sẽ giảm khả năng tự bảo vệ... thì bệnh sẽ tăng lên. Vì vậy, người bệnh phải lạc quan, tinh thần thư giãn, vui vẻ thoải mái.

Viêm dạ dày mạn tính là một bệnh rất phức tạp, tới nay chưa có cách điều trị hiệu quả thực sự.

- Cần tích cực điều trị theo các phương pháp sau: Trong trường hợp viêm dạ dày mạn tính, bệnh nhân thường bị thiếu dinh dưỡng do tiêu hoá hấp thu kém. Người bệnh trong thời gian dài không hấp thu được các vitamin cần thiết, đặc biệt là vitamin B12, sắt và chất đạm, dễ dẫn tới thiếu máu. Do vậy chế độ ăn cần cung cấp đủ năng lượng và chất đạm, đặc biệt cần bổ sung thêm các loại vitamin và muối khoáng như: B12, B11, vitamin A, D, K, canxi, sắt, kẽm, magiê.

- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, thuốc lá, cà phê hoặc trà đặc.

- Ăn uống thanh đạm, ăn những thứ dễ tiêu hoá, kỵ ăn chua, ăn nguội, quá nóng, quá cay và đồ khô rắn, tránh để quá đói hoặc quá no.

- Khi ăn nên nhai chậm, nhai kỹ sẽ có lợi cho tiêu hoá. Ăn nhiều bữa và số lượng thức ăn trong mỗi bữa có thể ít đi.

- Ăn uống phải đúng giờ.

- Viêm dạ dày dạng co bóp, vị toan tiết ra giảm, nên người bệnh có thể ăn thêm hoa quả chua, sữa chua, canh thịt để tăng thêm dịch vị.

- Nếu vị toan như bệnh nhân bị ợ chua nôn nao cảm thấy nóng ruột, ăn nhiều nhưng dễ đói, có thể ăn thêm rau xanh nhiều xơ, bánh bích quy.

- Không ăn các thực phẩm ướp hoặc xào rán, ít ăn các thực phẩm mặn và các loại bánh quá ngọt.

- Giảm hoặc tránh động phòng nhiều.

- Tích cực tham gia rèn luyện thân thể, đặc biệt là khí công.

- Tránh căng thẳng.

Khi gặp việc không vừa ý hoặc sau khi tức giận, người ta thường không muốn ăn; nếu phải ăn thì cũng chẳng thấy hứng thú, luôn đầy bụng khó chịu. Đó là do tinh thần quá căng thẳng làm rối loạn chức năng dạ dày. Vì vậy cần tránh làm tinh thần căng thẳng, tập thể dục đều, ngủ đủ giấc có tác dụng phòng bệnh.

- Tích cực chữa trị các bệnh khác: Ví dụ bệnh gan, nội tiết, mật, viêm nhiễm các bộ phận thường liên quan tới dạ dày mạn tính. Chữa khỏi các bệnh đó hoặc bệnh chuyển biến tốt, thì bệnh dạ dày cũng giảm nhẹ hoặc phục hồi tốt. Do vậy phải tích cực điều trị các bệnh liên quan.

3. Những bài thuốc phòng và trị bệnh theo phương pháp Đông y

Theo Đông y, nguyên nhân chính của viêm dạ dày mạn tính là sự thiếu điều độ trong công việc, ăn uống thất thường, hay ăn đồ sống lạnh, uống rượu quá nhiều. Sự căng thẳng về tinh thần cũng dẫn đến bệnh lý này. Có thể khắc phục phần nào tình trạng viêm mạn tính của dạ dày bằng các món ăn bài thuốc.

1. *Thế can khí phạm vị (thế nhiệt)*

Triệu chứng:

Thường là đau nóng, đầy trướng vùng thượng vị, ấn vào đau, ợ hơi, ợ chua, trung tiện được thì thoải mái, có thể buồn nôn, nôn mửa; bệnh tăng lên khi tâm trạng căng thẳng, cáu giận.

Bài thuốc:

Sài hồ bắc, Bạch thực mỗi thứ 12g, Chi xác, xuyên khung, hương phụ mỗi thứ 10g; Trần bì, Cam thảo mỗi thứ 6g. Sắc uống ngày một thang. Nếu ợ chua nhiều, thêm ô tặc cốt 10g; nếu buồn nôn và nôn nhiều, thêm Bán hạ chế 12g, trúc nhự 12g.

Ngoài việc dùng thuốc, bạn có thể dùng thêm các món ăn sau để hỗ trợ điều trị:

- *Cháo Hoài sơn:* Sữa bò tươi 1 bát, Hoài sơn (củ mài) 30g, bột mì 30g. Hoài sơn cắt hình quân cờ, đổ nước xâm xấp, đun như lửa cho tới khi sánh đặc. Cho sữa bò và bột mì vào, thêm nước nấu thành

cháo. Liều lượng trên làm cho một lần ăn. Ngày ăn 1-2 lần khi đói, nửa tháng là một liệu trình.

- *Cháo tỳ bà diệp*: Tỳ bà diệp (lá nhót) tươi 50g (khô 30g), gạo tẻ 100g, đường phèn một ít. Cho lá nhót vào bao vải thô, sắc lấy nước, cho gạo tẻ vào nấu cháo, thêm đường phèn vừa ăn. Tất cả ăn trong một bữa. Ngày ăn 1-2 bữa.

- *Dạ dày lợn hạp*: Dạ dày lợn 1 cái, hạt sen 100g, đại táo 10 quả, Thăng ma 5g, Sài hồ bắc 5g, Đường quy, Hoàng kỳ trích, đảng sâm, Bạch truật, Trần bì mỗi thứ 10g, bánh mì 2 cái sấy khô. Dạ dày lợn ngâm nước sôi trong 3 phút, vớt ra, lợn ngược, xát muối, bóp rửa sạch. Hạt sen, đại táo ngâm nước khoảng 1 giờ. Các vị thuốc còn lại đem sấy khô, tán, rây nhỏ lấy bột mịn.

Nhồi hạt sen, đại táo vào dạ dày lợn, buộc chặt lại, hạp cách thủy khoảng 40 phút. Để nguội, lấy táo, hạt sen ra, nghiền thành bột nhào. Thái dạ dày thành miếng nhỏ 1-5 cm, trộn đều với bột thuốc trên, thêm đường, muối, dầu ăn, hành, ướp trong 10 phút. Ăn trong 1 bữa với bánh mì sấy. Món ăn này đặc biệt thích hợp với những người bị đầy trướng bụng, đại tiện lúc táo lúc nát, ăn uống kém.

2. *Thế tỳ vị hư hàn (thể hàn)*

Triệu chứng:

Thường thấy đau âm ỉ vùng thượng vị, ăn vào thì đau, nếu chườm nóng, xoa bóp thì đỡ đau, ăn uống kém, người gầy yếu, tinh thần mệt mỏi, tay

chân lạnh.

Bài thuốc:

Bạch truật 10g, bạch linh 12g, Bán hạ chế 6g, Trần bì 10g, Sa nhân 6g, lương phụ 6g, can khương 4g, Cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu ăn uống kém và đầy bụng, thêm Kê nội kim 8g, Mạch nha 10g, Cốc nha 10g để kiện tỳ, tiêu thực. Nếu sắc mặt trắng, mệt mỏi nhiều, có thể thêm Đương quy 12g, a giao 10g, Bạch thược 12g để dưỡng huyết.

Các món ăn thích hợp có thể sử dụng:

- *Cháo can khương*: Can khương (gừng khô) 1-3g, cao lương khương (riêng) 3-5g, gạo tẻ 100g. Đem gừng, riêng sắc đặc lấy nước, nấu cháo, ăn điểm tâm buổi sáng. Dùng cho những trường hợp đau bụng âm ỉ, đau tăng khi lạnh, thích xoa bóp, chườm ấm.

- *Thịt dê hầm*: Thịt dê 50g, can khương 10g. Thịt dê thái mỏng thành lát, đổ nước sôi vào nấu nhừ, vụn nhỏ lửa, cho can khương, muối ăn, hành, đun tiếp trong khoảng 20 phút, bắc ra ăn hết trong một bữa, ngày ăn 1-2 lần, liên tục trong nửa tháng. Những người thể tạng nóng, táo bón không nên dùng.

- *Bách dược trị vị viêm*: Bạch truật 30g, can khương 6g, đại táo 250g, Kê nội kim (màng mề gà) tán bột 15g, bột mì 500g. Cho Bạch truật, can khương, đại táo vào bao vải, sắc khoảng 1 giờ. Bỏ

bã thuốc, trừ đại táo (lọc hết vỏ, bỏ hạt). Thịt táo và nước thuốc còn lại tiếp tục đun nhỏ lửa tới đặc sánh, ép thành bột nhão, cho bột Kê nội kim, bột mì vào trộn đều, thêm nước vừa đủ, nắn thành nắm nhỏ, cán mỏng thành bánh, nướng nhỏ lửa, ăn hằng ngày khi đói. Món này thích hợp với người đầy bụng, ăn không tiêu.

- *Thịt bò hầm thuốc bắc*: Thịt bò 500g, đảng sâm 30g, Hoàng kỳ 30g, Hoài sơn 50g, Bạch truật 15g. Thịt bò rửa bằng nước ấm, nhúng trong nước sôi khoảng 3-5 phút, lấy ra cắt thành miếng nhỏ 2-3 cm. Đảng sâm, Hoàng kỳ, Bạch truật, Hoài sơn cho vào túi vải thô, buộc lại, cho vào nồi cùng thịt bò, thêm gừng tươi, hành hoa, nước vừa đủ. Hầm khoảng 1 giờ. Sau đó bỏ túi thuốc ra, thêm muối, gia vị, ăn thịt, uống nước hầm.

Món này có tác dụng bổ tỳ ích khí, thích hợp với những trường hợp tỳ khí hư nhược, ăn uống kém, tinh thần mệt mỏi, người gầy sút, bụng chướng, đầu vầng mắt hoa. Những người đầy chướng bụng do thấp nhiệt không nên dùng.

LOÉT DẠ DÀY TÁ TRÀNG

Loét dạ dày - tá tràng là một bệnh đã được biết từ thời cổ đại. Bệnh xảy ra ở mọi quốc gia, mọi lứa tuổi. Tỷ lệ bệnh ở các nước là 1 - 3% dân số, và trong suốt một đời người khả năng mắc bệnh loét

là 10%. Việc điều trị bệnh loét dạ dày - tá tràng đã có những thay đổi lớn trong ba thập niên trở lại đây với việc phát triển các thuốc chống loét thế hệ mới từ thập niên 1970 và việc phát hiện và xác định vai trò gây bệnh loét của vi khuẩn *Helicobacter Pylori* từ thập niên 1980.

1. Triệu chứng

- Người bệnh hay đau vùng trên rốn (thượng vị), thời gian dài từ vài ba năm đến hàng chục năm. Triệu chứng đau thường liên quan tới bữa ăn từ 30 phút đến 2 giờ, đau có thể xuất hiện khi đói hoặc nửa đêm về sáng. Có khi chỉ biểu hiện bằng sự cồn cào, ăn vào thì dịu đi. Đau bụng có thể xuyên ra sau lưng, đau lan sang phải.

- Đau còn có tính chu kì: Đau khoảng 2 - 8 tuần kể cả không điều trị gì thì triệu chứng đau cũng giảm, sau đó sẽ có đợt đau tái phát.

Có những bệnh nhân xuất hiện ợ hơi, ợ chua, nóng rát vùng thượng vị. Khoảng 20% bệnh nhân bị loét dạ dày - tá tràng nhưng không hề có triệu chứng mà người bệnh vào viện vì các biến chứng như: xuất huyết tiêu hoá, thủng dạ dày, hẹp môn vị hoặc nội soi kiểm tra mới phát hiện ra bệnh.

2. Chẩn đoán

- Chụp X-quang có chất cản quang vùng dạ dày - tá tràng.

- Nội soi vùng dạ dày tá tràng để tìm ổ loét.

- Xét nghiệm tế bào vùng viêm loét để tìm ra vi khuẩn H.Pylori.

- Loét dạ dày: Ổ loét có thể ở vùng bờ cong nhỏ, bờ cong lớn hoặc vùng hang vị, môn vị. Loét bờ cong nhỏ dễ dẫn tới ung thư hơn loét bờ cong lớn. Loét vùng môn vị tá tràng dễ gây hẹp môn vị, sa dạ dày. Loét dạ dày dễ gây thủng dạ dày.

- Loét tá tràng: Có độ acid tăng rất rõ, dễ làm chảy máu, nhưng ít khi gây ra thủng dạ dày. Mặt khác, loét tá tràng sẽ không dẫn đến ung thư dạ dày như loét dạ dày.

3. Nguyên nhân gây loét

- *Liên quan đến vấn đề ăn uống:* Uống nhiều rượu, ăn nhiều gia vị và chất kích thích dạ dày, hút thuốc lá, sinh hoạt vô độ. Ngoài ra còn gặp loét dạ dày - tá tràng trong bỏng nặng, chấn thương nặng...

- *Do lây truyền H.Pylori* bằng các con đường: Thức ăn và nước uống từ người bị nhiễm khuẩn H.Pylori. Đôi khi do bác sĩ gây ra như dùng máy soi dạ dày không diệt khuẩn... Ở Việt Nam và các nước đang phát triển, tỉ lệ nhiễm khuẩn H.Pylori là khoảng trên 80% dân số.

- *Liên quan đến yếu tố tinh thần:* Những người bị sốc, chấn thương tình cảm, stress... rất dễ dẫn tới viêm loét.

- *Có thể do một số loại thuốc kháng sinh:* Như

kháng sinh chống viêm không steroid dùng trị bệnh tim mạch, thuốc điều trị bệnh khớp, hoặc thuốc điều trị ức chế miễn dịch... cũng là nguyên nhân gây loét dạ dày, tá tràng.

- *Liên quan đến sự mất cân bằng giữa yếu tố gây loét và yếu tố chống loét:* Dịch vị có độ acid cao vượt quá khả năng chống đỡ của niêm mạc dạ dày và tá tràng. Hoặc niêm mạc dạ dày bị giảm dinh dưỡng nên không đủ khả năng chống lại dịch vị có độ acid ít hoặc bình thường.

4. Kiêng kị và đề phòng

- Cấm hút thuốc, uống rượu vô độ;
- Cấm ăn uống bữa bãi;
- Tránh ăn các thực phẩm chiên rán nhiều chất béo;
- Tránh ăn các đồ ngọt có chứa cafcin như sôcôla, chè...;
- Nên ăn ít và chia làm nhiều bữa. Khi ăn phải ăn chậm, nhai kỹ, chọn đồ ăn mềm như cháo, canh, mì, phở...;
- Có cách nấu nướng phù hợp như luộc, nấu, hầm... Tức là ăn các món ăn chế biến ít mỡ.

5. Các biến chứng của loét dạ dày - tá tràng

Đây là căn bệnh nhiều người mắc nhưng chưa

được quan tâm đúng mức, nhiều người đến bệnh viện khi đã xuất hiện các biến chứng nguy hiểm, thậm chí là quá muộn để cho kết quả điều trị tốt. Các biến chứng đó là:

- *Xuất huyết tiêu hoá*: Người bệnh đau bụng nhiều, nôn ra máu, đại tiện phân đen như nhựa đường.

- *Hẹp môn vị*: Làm bệnh nhân nôn nhiều, không thể ăn được, ăn vào gây nôn và đau bụng, khiến cơ thể bị suy nhược.

- *Thủng dạ dày hoặc tá tràng*: Đột ngột người bệnh thấy đau bụng dữ dội, bụng căng cứng, nôn ra máu, nếu không cấp cứu kịp thời dễ bị tử vong.

- *Ung thư dạ dày*: Loét tá tràng thì không gây ung thư, nhưng loét dạ dày là một nguyên nhân quan trọng dẫn đến ung thư. Nhiều người đau dạ dày hàng chục năm không điều trị triệt để, đến khi sức khoẻ giảm sút đi nhiều đi khám thì đã thành ung thư.

Trước kia thường chụp X-quang để chẩn đoán loét dạ dày - tá tràng, nhưng phương pháp này tỏ ra kém chính xác và không xác định được bản chất ổ loét là lành tính hay ác tính. Ngày nay, nội soi dạ dày - tá tràng bằng ống mềm cho phép thầy thuốc quan sát trực tiếp được tổn thương, đồng thời sinh thiết giúp chẩn đoán người bệnh có bị nhiễm H.Pylori hay không. Trong trường hợp nghi ngờ ổ loét dạ dày ác tính, cho phép sinh thiết để chẩn

doán trên vi thể giúp tìm được tế bào ác tính. Nội soi còn giúp theo dõi quá trình liền sẹo và khỏi của ổ loét.

6. Làm sao để biết chỗ loét đã bị chảy máu?

Loét dạ dày - tá tràng là loại bệnh thường gặp, phần lớn những người bị loét dạ dày - tá tràng đều ở độ tuổi thanh thiếu niên và trung niên. Vì họ có nhịp sống căng thẳng, công việc và bài vở dồn dập, khiến cho acid dạ dày bị bài tiết quá mức.

Nguyên nhân mắc bệnh chủ yếu là do thói quen ăn uống không hợp lí, thần kinh căng thẳng trong thời gian khá dài, vì vậy việc bảo đảm chất dinh dưỡng hàng ngày vô cùng quan trọng. Nhưng với những ai đã mắc phải căn bệnh loét dạ dày này, điều đáng sợ nhất lại là liệu chỗ loét đã bị chảy máu hay chưa? Bởi lẽ nếu đã bị chảy máu, người bệnh sẽ bị đe dọa thật sự. Thế nên, những bệnh nhân đã nhiễm căn bệnh này nhất thiết phải biết rõ: trước khi dạ dày chảy máu, người bệnh sẽ có những biểu hiện triệu chứng và phản ứng gì.

- *Buồn nôn*: Vì chỗ loét trong dạ dày bị chảy máu, lượng máu tích trong dạ dày sẽ nhiều hẳn lên, phản xạ của hệ thần kinh sẽ khiến người bệnh buồn nôn.

- *Bị đau và cơn đau giảm dần*: Nếu các cơn đau dạ dày vốn rất dữ dội đột nhiên thuyên giảm.

hiều khả năng là dạ dày đang chảy máu.

- *Ra mồ hôi lạnh*: Khi dạ dày chảy máu, lượng máu tuần hoàn hiệu quả trong cơ thể sẽ không đủ, vì thế triệu chứng lạnh da và tứ chi, toát mồ hôi lạnh sẽ xuất hiện.

- *Rối loạn tâm lí*: Tim đập mạnh lên, có biểu hiện hoảng loạn.

Chú ý:

Khi thấy bản thân có các triệu chứng trên thì tới bác sĩ ngay. Và sau khi được điều trị xong, cần tuân thủ các nguyên tắc sau: Nghỉ ngơi đều đặn, đúng giờ giấc, không hút thuốc, hoặc phải cai thuốc: không được uống rượu, không uống cà phê hay trà khi đói bụng; tránh mặc những bộ đồ bó sát. Chú ý chỉ ăn no khoảng 70-80%, và sau khi dùng bữa không được đi nằm ngay để tránh thức ăn bị trào ngược lên thực quản.

7. Ăn uống kiêng kị của người bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng

Loét dạ dày - tá tràng là bệnh có thể điều trị khỏi bằng thuốc. Các thuốc điều trị như thuốc trung hoà acid trong dạ dày, các thuốc kháng sinh có tác dụng diệt H.Pylori: dùng 7 - 10 ngày kháng sinh phối hợp hai trong bốn loại sau: amoxillin, metronidazol, tetraxiclin, clarithromycin kết hợp với thuốc ức chế bơm proton.

*** Những loại thức ăn nên ăn**

- Cháo, cơm nát, bánh mì, bánh quy, cơm nếp...

- Thịt cá nghiền nát, hấp hoặc om.

- Khoai tây, khoai sọ luộc chín hoặc hầm nhừ.

- Các loại sữa, bơ, phomát.

- Đường, mật ong, bánh mứt kẹo, thạch, chè.

- Nước uống: nước lọc, nước khoáng.

*** Những loại thức ăn cần kiêng kỵ**

- Cấm hút thuốc.

- Các loại thực phẩm có tính kích thích làm hại niêm mạc dạ dày như: rượu, bia, ớt, tỏi, cà phê, chè...

- Các loại thức phẩm tạo hơi trong dạ dày như: dưa cà muối, hành, đậu, đỗ...

- Các loại hoa quả chua như: chanh, cam, bưởi chua, tương ớt, giấm, mẻ và sữa chua.

- Các loại thức ăn chế biến sẵn như: Lạp xưởng, xúc xích, đùi lợn hun khói.

- Các loại hoa quả như chuối tiêu, đu đủ, táo cũng không nên ăn.

8. Điều trị bệnh dạ dày, tá tràng bằng Đông y

Viêm loét dạ dày, tá tràng là một chứng bệnh thường gặp ở nhiều lứa tuổi, do nhiều nguyên

nhân. Bệnh thể khi cấp, khi hoãn, có liên quan tới gia đình, dòng họ và hay chuyển thành mãn tính hoặc dễ tái phát.

Bệnh thường gây đau ở vùng dưới tâm, vùng thượng vị với các triệu chứng chủ yếu là ợ hơi, ợ chua, đầy hơi... Các chứng trạng thường phát ra ở tỷ, vị. Nguyên nhân của bệnh là do lo lắng, buồn, giận dữ hoặc do tỷ vị hư hàn mất điều hòa, do ăn uống không điều độ, no đói thất thường, uống nhiều rượu, ăn nhiều đồ cay nóng...

Những bài thuốc trị bệnh này có thể là:

Đối với can khí phạm vị

- *Triệu chứng*: Đau vùng thượng vị lan tới hai mạng sườn, ậm ạch khó chịu, miệng đắng, hay cáu gắt, mặt đỏ, ợ hơi hoặc nôn chua, rêu lưỡi vàng. Mạch huyền sắc. Nếu nặng, đau dữ dội từng cơn, nôn mửa, miệng nhạt.

- *Bài thuốc*: Diên hồ sách 12g, ô dược 20g, hương phụ 20g, Sa nhân 8g, Trần bì 12g, Cam thảo 12g.

- *Cách dùng*: Diên hồ sách đập dập. Các vị trên sắc với 1.500 ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 150ml, uống chia đều 4 phần, uống trong ngày.

* *Hỏa uất dùng bài*: Thược dược 20g, đan bì 20g, chi tử 20g, thanh bì 8g, Trần bì 10g, trạch tả 16g, bối mẫu 12g.

- *Cách dùng*: Thược dược tẩm giấm thanh vị

sao. Các vị trên sắc với 1.700ml nước, lọc bỏ bã lấy 250ml, uống nguội, chia đều 5 phần uống trong ngày.

* *Huyết ứ dùng bài:* Bồ hoàng 48g, ngũ linh chi 48g. Hai vị trên tán bột mịn. Uống mỗi lần 15g, ngày uống 4 lần.

Do tỳ vị hư hàn

- *Triệu chứng:* Đau vùng thượng vị liên miên, mệt mỏi, thiện ăn, đầy bụng, nôn mửa nước trong, chân tay lạnh, phân nát. Rêu lưỡi trắng, chất lưỡi bệu nhợt. Mạch trầm trì.

- *Bài thuốc:* Nhân sâm 15g, can khương 30g, thực tiêu 10g, di đường 100g.

- *Cách dùng:* Các vị trên sắc với 1.200ml nước, lọc bỏ bã lấy 150ml đun sôi hòa với di đường, quấy tan đều, chia đều 4 phần, uống trong ngày.

Do thương thực

- *Triệu chứng:* Đau vùng thượng vị sau ăn hoặc uống, đau dữ dội hoặc đau âm ỉ ngày một tăng dần. Người mệt mỏi có thể kèm theo tiêu chảy. Mạch thực.

- *Bài thuốc:* Mạch nha 20g, Sơn tra 16g, Thần khúc 20g, Phục linh 18g, Bán hạ 16g, Trần bì 8g, la bạc tử 10g, liên kiều 8g.

- *Cách dùng:* Các vị trên giã dập, sắc với 1.500ml nước, lọc bỏ bã lấy 250ml, uống ấm chia

đều 4 phần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.

Một số bài thuốc Nam chữa viêm loét dạ dày, tá tràng

Bài 1: Lá khô 80g, bồ công anh 40g, khổ sâm 12g.

Cách dùng: Sắc uống hoặc sao giòn tán bột mịn tinh, chia đều uống ngày 3 lần.

Bài 2: Cây dạ cẩm 300g, đường kính 900g, sắc đặc dưới dạng cao lỏng hoặc dạng siro, chia đều uống trong 3-5 ngày.

9. Dược thiện cho người viêm loét dạ dày, tá tràng

Những người bị viêm loét dạ dày, tá tràng thể hàn tà phạm vị có thể dùng gạo tẻ 100g nấu thành cháo rồi hòa với Sa nhân 5g (tán bột), chia ăn vài lần trong ngày. Nếu thiếu Sa nhân, có thể thay bằng ngô thù du 10g, gừng tươi 3 lát hoặc hạt tiêu 3g, gừng tươi 3 lát.

Hàn tà phạm vị là thể bệnh thường phát vào mùa lạnh hoặc khi ăn đồ sống, lạnh. Bệnh nhân đau bụng thành cơn, sợ lạnh, thích ấm nóng (nếu chườm nóng vùng thượng vị hoặc uống nước nóng thì đỡ đau); không khát, nếu có khát thì thích uống nước nóng; rêu lưỡi trắng, mạch khẩn. Người mắc thể này cũng có thể dùng món ăn bài thuốc sau:

- Cá diếc tươi 250g, gừng tươi 30g, quất bì 10g,

hạt tiêu 3g. Cá đánh vảy, bóc mang, bỏ nội tạng và rửa sạch; gừng rửa sạch, thái phiến, quất bì thái chỉ. Dùng vải lụa gói gừng, quất bì và hạt tiêu rồi nhét vào bụng cá, cho nước vừa đủ, hầm nhỏ lửa, ăn cá, uống nước khi dổi bụng.

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể can khí phạm vị

Vùng thượng vị đau chướng, lan ra hai bên mạng sườn, không thích xoa nắn, nếu ấn vào thì đau tăng. Bệnh nhân buồn nôn, ợ hơi, ợ chua, đầy hơi, ăn khó tiêu, nếu ợ hơi hoặc trung tiện được thì dễ chịu, đại tiện không thông khoái, tinh thần uất ức, rêu lưỡi trắng dày, mạch huyền.

- Mạch nha sống 30g (rửa sạch), thanh bì 10g (thái phiến), sắc kỹ cả hai trong 25 phút rồi lọc bỏ bã, lấy nước, chia uống vài lần trong ngày khi còn ấm.

- Phật thủ 15g rửa sạch, thái vụn, hầm với nước sôi trong bình kín rồi hòa thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày. Cũng có thể dùng Phật thủ 20g thái vụn, sắc lấy nước rồi cho 100g gạo tẻ nấu thành cháo, chế thêm một chút đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

- Rễ cây quất vàng 30g rửa sạch, thái đoạn, dạ dày lợn 150g thái miếng, hầm cả hai thứ cho chín rồi chế thêm gia vị, ăn dạ dày, uống nước hầm.

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể tỳ vị hư hàn

Vùng thượng vị đau âm ỉ suốt ngày. Bệnh nhân

thích chườm nóng và xoa nắn, có cảm giác lạnh bụng, đầy hơi, ăn kém, chậm tiêu, có thể buồn nôn và nôn ra nước trong, gầy sút, mệt mỏi, da niêm mạc nhợt, đại tiện lỏng nát, tay chân lạnh, lưỡi nhợt bệu, mạch trầm tế.

- Cá diếc to 2 con, Sa nhân 6g, Trần bì 3g, tiểu hồi hương 6g, hạt tiêu, hành, gừng, tỏi, muối ăn vừa đủ, dầu lạc 1.000g. Cá đánh vảy, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch; hạt tiêu giã nhỏ, Trần bì thái chỉ, gừng thái phiến, hành cắt đoạn, Sa nhân đập dập... Tất cả trộn đều rồi cho vào bụng cá. Đổ dầu vào chảo cho ngập cá rồi rán chín, sau đó lấy cá ra, dùng nồi khác phi hành tỏi, cho thêm một chút nước rồi rim cá nhỏ lửa với gia vị cho ngấm kĩ để ăn.

- Hạt sen bỏ tâm 40 hạt, dạ dày lợn 1 cái, gia vị và dầu thực vật vừa đủ. Dạ dày làm sạch rồi cho hạt sen vào trong khâu kín, đem hầm nhừ, sau đó thái chỉ, chế thêm gia vị, trộn lẫn hạt sen rồi ăn.

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể ảm thực đình trệ

Thường do ăn uống thái quá, thức ăn đình trệ lâu ngày gây nên. Vùng thượng vị đầy chướng, tức nặng khó chịu, ợ hơi, nuốt chua, nôn ra thức ăn chưa tiêu, nôn đờc thì bụng đỡ đau, đại tiện không thông thoáng, rêu lưỡi dày, cấu bẩn.

- Thần khúc 10-15g đập vụn, sắc kĩ, lấy nước nấu với 100g gạo tẻ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

- Mạch nha 10g rửa sạch, sao vàng, Sơn tra 6g sao cháy. Cả hai sắc kĩ trong 30 phút, bỏ bã, lấy nước, hòa thêm 10g đường đỏ, chia uống vài lần trong ngày.

Hai bài thuốc dùng chung cho các thể

- Đại táo 25g, Bạch truật 30g, Kê nội kim 15g (tán bột), bột mì 500g. Sắc kĩ đại táo và Bạch truật trong 1 giờ. Sau đó loại bỏ hạt táo, tiếp tục sắc nhỏ lửa rồi nghiền thành dạng bột nhào. Cho bột Kê nội kim, bột mì và lượng nước vừa đủ, trộn đều và nặn thành những bánh nhỏ, nướng chín, ăn dần.

- Hoài sơn 30g, ý dĩ 30g, hạt sen bỏ tâm 15g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 50-100g. Tất cả cho vào nồi nấu thành cháo, hòa thêm một chút đường trắng, chia ăn vài lần trong ngày khi bụng đói.

UNG THƯ DẠ DÀY

Ung thư dạ dày là loại ung thư thường gặp, đứng đầu các loại ung thư tiêu hóa. Triệu chứng chủ yếu là vùng bụng trên (thượng vị) khó chịu hoặc đau nôn, ợ, nôn ra máu, tiêu phân đen, sờ thấy có khối u. Triệu chứng ban đầu không rõ rệt, thường dễ lẫn với viêm dạ dày, loét dạ dày tá tràng, rối loạn tiêu hóa. Lúc sờ thấy khối u và trạng thái bệnh nhân suy mòn thì đã muộn. Bệnh có thể mắc bất kì ở lứa tuổi nào nhưng thường gặp ở tuổi 40-60, nam nhiều hơn nữ.

1. Nguyên nhân dẫn tới ung thư dạ dày

* *Nhân tố ăn uống*: Các nghiên cứu cho thấy những người thích ăn nóng, uống rượu mạnh thường gây tổn thương niêm mạc dạ dày, dễ bị ung thư.

* *Thói quen sống*: Ăn quá mặn cũng dễ gây tổn thương niêm mạc dạ dày, rất dễ dẫn tới ung thư.

* *Hợp chất gây ung thư*: Là chất gây ung thư thường có ở các thức ăn như cá hun khói, thịt muối, Lạp xưởng; đây là nguyên nhân gây viêm dạ dày, dễ bị ung thư.

* *Nhân tố di truyền*: Qua điều tra cho thấy, bệnh ung thư dạ dày có liên quan tới người có nhóm máu A và thường phát sinh trong những người thân cận. Điều đó chứng tỏ bệnh có quan hệ tới di truyền.

* *Nhân tố môi trường*: Ung thư dạ dày thường xuất hiện ở vùng ôn đới. Ở những vùng nhiệt đới, vùng khí hậu ẩm thấp, môi trường bị ô nhiễm cũng dễ bị ung thư dạ dày.

* *Những bệnh khác*: Hiện nay, qua nghiên cứu người ta thấy các bệnh sau cũng liên quan tới bệnh ung thư dạ dày.

- Viêm dạ dày mạn tính: Tỷ lệ thành ung thư từ 6 - 10%.

- Loét dạ dày mạn tính: Tỷ lệ thành ung thư từ 10 - 38,4%.

- Cục thịt trong dạ dày: Tỷ lệ thành ung thư chiếm 4 - 8,7%.

- Viêm dạ dày tăng sinh: Cũng có thể thành ung thư dạ dày.

- Viêm loét dạ dày thời kì cuối: Có 2 - 6% biến thành ung thư.

- Các nguyên nhân khác: Ví dụ dạ dày bị nhiễm trùng, thiếu máu ác tính...

* *Thói quen sống không tốt*: Như hút thuốc, uống rượu, sống không điều độ cũng là nguyên nhân gây ung thư.

* *Nhân tố tinh thần*: Ví dụ tinh thần, tình cảm bị đè nén thời gian dài, bệnh nhân bị căng thẳng, trầm uất nặng nề.

2. Những tín hiệu của ung thư dạ dày thời kì đầu

* *Bụng trên chướng, khó chịu*: Có cảm giác từng tức khó chịu ở bụng nhưng không rõ ràng, thường xuất hiện lúc yên tĩnh. Khi hoạt động hoặc tinh thần phân tán thì mất, điều tiết bằng ăn uống cũng không hiệu quả. 74% người bệnh khi bị ung thư dạ dày có triệu chứng này.

* *Bụng trên đau*: Bắt đầu là đau từng cơn, dần nặng hơn và liên tục. Tuy đau có thể chịu được, nhưng không hết, lúc đau lúc không.

* *Ăn uống không có hứng*: Luôn bị ợ chua, hơi

thờ nóng, tiêu hoá không tốt. Thông thường không tìm được nguyên nhân biểu hiện không muốn ăn lắm, rồi ngay cả món mình thích cũng không thèm ăn, ghét thịt nhất là mỡ. Sau khi thay đổi thực đơn cũng không thích ăn, có lúc thấy ợ chua, tiêu hoá không tốt. Những biểu hiện này chiếm 68%, nó rất giống với triệu chứng viêm loét dạ dày nên hay bị bỏ qua.

* *Đi ngoài phân lẫn máu, hoặc phân đen:* Đây là hiện tượng thường gặp của bệnh ung thư dạ dày, chiếm 50 - 60% ở người ung thư dạ dày thời kì đầu.

* *Người mệt mỏi không rõ nguyên nhân:* Người gầy yếu, thiếu máu, thể trọng giảm dần, trong 2 - 3 tháng có thể giảm 3 - 5kg.

* *Người đau dạ dày mạn tính tự nhiên thấy quy luật đau trước đây bị phá vỡ:* Ví dụ trước đây dói cũng đau, no cũng đau, nay thấy không như vậy nữa.

* *Ung thư thời kì đầu thường không có đặc trưng rõ rệt:* Phần lớn người bệnh nếu ấn bụng trên thấy đau hoặc chỉ cảm thấy trương lực của cơ tăng lên mà thôi.

* *Các triệu chứng tổng hợp phụ khác*

- Hay bị viêm tắc tĩnh mạch.
- Phát hiện ở ngoài da: da nổi nốt đen, màu da xám lại, nhất là ở hố vách.
- Viêm cơ, viêm da...

3. Các liệu pháp chẩn đoán ung thư dạ dày

Ngoài việc khám bệnh, bác sĩ sẽ cho bệnh nhân làm một hoặc tất cả các cuộc kiểm tra sau: Tìm máu trong phân, chụp X-quang đường tiêu hoá có cản quang và nội soi.

* *Tìm máu trong phân*: Test này được thực hiện bằng cách lấy mẫu vật phân đưa đi xét nghiệm. Tuy vậy, nhiều bệnh không phải là ung thư cũng có thể gây chảy máu, do đó thấy máu trong phân chưa đủ để kết luận là bệnh nhân ung thư dạ dày.

* *Chụp X-quang có cản quang*: Chụp X-quang được tiến hành sau khi bệnh nhân uống dung dịch barium, một chất lỏng trắng đục. Barium cho thấy hình dạng dạ dày trên phim X-quang giúp bác sĩ phát hiện ra bướu hoặc những vùng bất thường khác.

* *Nội soi*: Là cách khám thực quản và dạ dày bằng ống soi dạ dày, được đưa qua miệng, đến thực quản và vào dạ dày.

Cần phun thuốc gây tê vào họng bệnh nhân nhằm làm giảm sự khó chịu và nôn. Thông qua ống nội soi dạ dày, bác sĩ có thể nhìn trực tiếp vào trong dạ dày. Nếu phát hiện một vùng bất thường, bác sĩ có thể lấy vài mẫu mô qua ống nội soi dạ dày để làm sinh thiết. Các bác sĩ giải phẫu bệnh sẽ xem xét mẫu mô này dưới kính hiển vi để tìm kiếm các tế bào ung thư.

Sinh thiết là cách duy nhất để biết chắc chắn có sự hiện diện của tế bào ung thư hay không.

4. Phòng và trị ung thư dạ dày

Đầy bụng, chậm tiêu, kém ăn, sút cân, mệt mỏi là triệu chứng của bệnh này. Nhưng muốn biết được chính xác thì phải chụp X-quang. Cuộc kiểm tra cho phép nhìn thấy rõ dạ dày, phát hiện những thương tổn của nó.

Các nhà khoa học từ lâu đã nghĩ rằng tiêu thụ nhiều muối và cá hun khói tạo điều kiện thuận lợi cho sự xuất hiện ung thư dạ dày. Những người mắc các bệnh mạn tính ở dạ dày như viêm thể teo, có khối u lành tính... cũng dễ mắc ung thư. Tổ chức Y tế Thế giới cho rằng vi khuẩn *Helicobacter pylori* là thủ phạm số một gây bệnh.

Ngày nay, nhiều chuyên gia cho rằng sự có mặt của chất selen và nitrat trong đồ uống cũng là nguyên nhân dẫn tới ung thư dạ dày (nitrat có thể chuyển hóa thành nitrit, sau đó thành nitrozamin, những sản phẩm gây ung thư). Giáo sư Philippe Rougier, chuyên gia phẫu thuật hệ tiêu hóa thuộc Bệnh viện Ambroise Paré (Pháp) cho rằng, trên thực tế, ung thư dạ dày là do nhiều yếu tố phức tạp kết hợp gây ra. Không thể nói rằng tỉ lệ nitrate hơi cao trong nước uống có thể làm tăng nguy cơ phát triển bệnh.

Sự thay đổi những thói quen sống, đặc biệt là

việc tiêu thụ nhiều hơn những sản phẩm bảo vệ như rau và hoa quả có thể góp phần làm giảm thực sự các căn bệnh ung thư dạ dày.

Có hai “họ” ung thư dạ dày: một loại xuất hiện ở phần phía trên dạ dày, loại kia ở phía dưới. Có hai phương pháp phát hiện bệnh là chụp X-quang và nội soi. Trong đó, nội soi dạ dày-tá tràng ống mềm có thể phát hiện bệnh ở giai đoạn sớm. Nếu nghi ngờ tính chất của ổ loét hay khối u, các bác sĩ sẽ sinh thiết vài mảnh tại vùng tổn thương để xác định bản chất tế bào là lành tính hay ác tính. Kỹ thuật siêu âm, chụp cắt lớp giúp đánh giá mức độ xâm lấn và di căn của khối u.

Giáo sư Rougier cho rằng trong trường hợp không có di căn (chiếm khoảng 50%), cắt bỏ một phần hoặc toàn bộ dạ dày là cách điều trị triệt để và duy nhất để chữa khỏi bệnh ung thư. Nếu phát hiện sớm (khối u chỉ mới phát triển trên bề mặt dạ dày), phẫu thuật sẽ giúp điều trị khỏi trên 90% trường hợp. Nếu để đến giai đoạn muộn, kết quả mổ sẽ kém, phụ thuộc nhiều vào tình trạng xâm lấn, di căn của khối u. Trong trường hợp có di căn, việc phẫu thuật cắt bỏ u, nạo vét những vùng di căn chỉ giúp kéo dài thời gian sống cho người bệnh.

Ung thư dạ dày là một trong những loại ung thư mà gần đây con người đã đạt được rất nhiều tiến bộ trong việc điều trị. Chẳng hạn, ngày nay,

liệu pháp hóa học trước phẫu thuật có thể làm giảm diện tích của khối u, tạo thuận lợi cho ca mổ. Việc phối hợp giữa liệu pháp hóa học và liệu pháp tia X giúp kéo dài tuổi thọ của bệnh nhân, giảm 30% nguy cơ tái phát.

Những bệnh nhân có di căn ở vùng gan, màng bong hoặc hạch bạch huyết được điều trị bằng cách tiêm thuốc. Cho dù liệu pháp này không giúp bệnh nhân chữa khỏi bệnh nhưng có thể kéo dài tuổi thọ, giảm bớt đau đớn và mệt mỏi.

Giới khoa học đang trông đợi nhiều vào liệu pháp sinh học, điều chế những sản phẩm có khả năng ngăn chặn sự phát triển và lây lan của các tế bào ung thư. Những sản phẩm này đã được một số tập đoàn dược phẩm đưa vào thử nghiệm và cho kết quả tương đối khả quan. Mới đây, một nhóm các nhà khoa học Nhật và Hàn Quốc đã phát hiện ra một gene có thể là nguyên nhân dẫn đến ung thư dạ dày. Phát hiện này sẽ mở ra những hướng điều trị mới đầy hứa hẹn.

Chế độ ăn uống cũng góp phần quan trọng trong việc hạn chế nguy cơ mắc và giảm sự phát triển của căn bệnh này. Từ lâu, người ta đã nói rằng cần tiêu thụ nhiều những sản phẩm giàu chất xơ để tránh bị ung thư dạ dày. Theo một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Trung Quốc thì những thức ăn giàu acid folic sẽ làm chậm hoặc ngăn ngừa bệnh này. Acid folic có nhiều trong gan, lòng đỏ trứng,

thận, cam, ngũ cốc và rau xanh. Ngoài ra, một nhóm nghiên cứu Mỹ cũng phát hiện ra rằng chất sulforaphane trong cây súp lơ xanh và mầm của nó có thể tiêu diệt vi khuẩn *Helicobacter pylori* - thủ phạm chính gây loét và ung thư dạ dày.

*** Phòng ung thư dạ dày trong ăn uống**

- Không ăn dầu mỡ rán nhiều lần, vì có chứa chất benzen gây ung thư.

- Không ăn các đồ ăn bị mốc như lạc, ngô, gạo... Loại mốc này chứa khuẩn gây men vàng làm ung thư.

- Không uống quá nhiều rượu vang. Tuy có chất trong rượu và trong vỏ nho có thể làm ức chế tác nhân gây ung thư, nhưng uống quá nhiều sẽ gây ung thư gan.

- Không nên ăn quá nóng, không hút thuốc, không uống rượu.

- Ăn ít mỡ phòng ung thư vú, dạ dày thực quản.

- Không nên ăn nhiều thịt nướng, cà muối, thịt muối, rau cá muối vì dễ gây ung thư ruột, dạ dày, thực quản...

- Nên ăn nhiều thực phẩm có chất xơ và vitamin C, E. Ăn nhiều rau xanh sạch, quả chín và nấm sẽ phòng được bệnh ung thư ruột.

- Thường xuyên ăn hải sản: Tăng thêm lượng iốt và canxi cho cơ thể, giảm thiểu khả năng gây ung thư.

*** Những người trên 40 tuổi trong gia đình có sự bị bệnh dạ dày**

Trong gia đình có người mắc ung thư dạ dày hoặc thiếu máu ác tính, u thịt dạ dày, viêm dạ dày, niêm mạc dạ dày tăng sinh khác thường, viêm loét dạ dày phải định kì kiểm tra nhằm phát hiện sớm, điều trị sớm.

*** Cai rượu và thuốc lá**

4. Các liệu pháp điều trị ung thư dạ dày

Ung thư dạ dày khó điều trị khi được phát hiện ở giai đoạn đầu, trước khi nó bắt đầu xâm lấn. Nhưng ung thư dạ dày ở giai đoạn đầu hầu như không có triệu chứng và thường phát triển trước khi được chẩn đoán. Ung thư dạ dày trong giai đoạn đầu cũng có thể điều trị, và triệu chứng có thể thuyên giảm.

Điều trị ung thư dạ dày có thể dùng phẫu thuật, hoá trị, có hoặc không kết hợp với xạ trị. Các liệu pháp điều trị mới là sinh hoá trị liệu và cải tiến những phương pháp đã dùng cũng đang được đưa ra thử nghiệm lâm sàng. Bệnh nhân có thể dùng đơn thuần hoặc kết hợp nhiều phương pháp điều trị.

*** Phẫu thuật:**

Phổ biến nhất trong điều trị ung thư dạ dày. Phẫu thuật là cắt dạ dày, lấy đi một phần (gần

hoàn toàn hoặc một phần) hay cắt toàn bộ dạ dày, kể cả những mô xung quanh dạ dày. Sau khi cắt gần hết dạ dày, phần còn lại của dạ dày sẽ nối với thực quản; hoặc đã cắt toàn bộ dạ dày thì nối trực tiếp thực quản với ruột non. Ung thư dạ dày có thể ăn tới hệ bạch huyết, do đó những hạch bạch huyết gần khối u cũng cần được cắt đem đi sinh thiết để tìm tế bào ung thư. Nếu có tế bào ung thư ở các hạch này, thì bệnh có thể đã di căn tới những cơ quan khác của cơ thể.

*** Liệu pháp hoá trị:**

Là dùng thuốc để tiêu diệt tế bào ung thư. Cách điều trị này được gọi là liệu pháp toàn thân bởi vì thuốc vào máu và di chuyển khắp cơ thể. Ưu điểm của hoá trị trong việc điều trị trước khi phẫu thuật cắt bỏ khối u là hoá trị làm cho khối u teo nhỏ lại, hoặc hoá trị được xem như điều trị hỗ trợ sau phẫu thuật để tiêu diệt những tế bào ung thư còn sót lại. Kết hợp điều trị giữa hoá và xạ trị cũng đã được nghiên cứu và cho các kết quả khả quan. Hoá trị cũng được dùng để điều trị ung thư đã di căn xa và được xem như là cách giảm triệu chứng của bệnh.

Hầu hết những thuốc chống ung thư được dùng bằng đường tiêm, chỉ một ít dùng uống; có thể dùng một loại hoặc kết hợp nhiều loại thuốc. Hoá trị được dùng theo chu kì: giai đoạn điều trị theo sau là giai đoạn phục hồi, sau đó điều trị tới, và cứ như vậy tiếp tục điều trị theo sự chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.

*** Liệu pháp xạ trị:**

Là sử dụng những tia có mức năng lượng cao để tiêu diệt và ngăn cản tế bào ung thư phát triển. Cũng giống như phẫu thuật, xạ trị tác dụng trực tiếp lên tế bào ung thư chỉ ở vùng điều trị. Xạ trị đôi khi được sử dụng sau phẫu thuật để tiêu diệt những tế bào ung thư còn sót lại ở đó. Theo các nhà y học thì xạ trị giúp ích rất nhiều trong lúc phẫu thuật như xạ trị trong lúc mổ. Liệu pháp xạ trị cũng có thể được dùng để làm giảm đau hoặc ức chế sự lan rộng của tế bào ung thư. Thường điều trị 5 ngày trong một tuần và kéo dài trong khoảng 5 - 6 tuần lễ.

*** Liệu pháp sinh học (tức liệu pháp miễn dịch):**

Được dùng để điều trị nhằm giúp hệ miễn dịch cơ thể tấn công và tiêu diệt những tế bào ung thư. Nó cũng hiệu quả trong việc giúp cho cơ thể hồi phục. Các bác sĩ đã nghiên cứu dùng liệu pháp sinh học kết hợp với các trị liệu khác nhằm ngăn ngừa sự tái phát của ung thư dạ dày. Bệnh nhân đang hoặc sau khi hoá trị sẽ bị giảm số lượng tế bào máu, nếu được dùng liệu pháp sinh học sẽ giúp hồi phục số lượng tế bào máu trở lại.

5. Những tác dụng phụ của việc điều trị ung thư dạ dày

Tác dụng của việc điều trị ung thư thì khác nhau, tùy mỗi người và thậm chí khác nhau từ lần

điều trị này tới lần điều trị khác.

*** Phẫu thuật**

Cắt dạ dày là một phẫu thuật lớn. Một thời gian sau phẫu thuật, hoạt động của bệnh nhân bị hạn chế để giúp làm lành vết thương. Vài ngày đầu của hậu phẫu, bệnh nhân được cho ăn theo chế độ đặc biệt. Trong vài ngày kế tiếp, có thể ăn được chất lỏng, tiếp theo là thức ăn mềm, rồi đặc và cuối cùng mới được ăn bình thường. Những người bị cắt toàn bộ dạ dày không thể hấp thu được vitamin B12, mà nó lại rất cần cho việc tạo máu và thần kinh, vì vậy họ cần được uống bổ sung vitamin B12.

Một số người cắt dạ dày thì cần một chế độ ăn đặc biệt khoảng vài tuần hoặc vài tháng, trong khi đó một số người cần chế độ như vậy lâu dài hơn. Bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng cần giải thích những thay đổi này đối với họ.

Có những bệnh nhân cắt dạ dày bị đau quặn, buồn nôn, tiêu chảy và choáng váng nhẹ một thời gian ngắn sau khi ăn, bởi vì dịch và thức ăn vào ruột non quá nhanh. Có thể điều trị được hội chứng này bằng cách thay đổi chế độ ăn của bệnh nhân. Bác sĩ nên khuyên bệnh nhân chia ra làm nhiều bữa nhỏ trong ngày, tránh ăn thức ăn có chứa đường, ăn thức ăn có protein cao. Để làm giảm số lượng dịch vào ruột non nhanh, cần khuyến khích bệnh nhân không nên uống vào giờ

ăn. Thuốc cũng có thể giúp kiểm soát được hội chứng này. Triệu chứng thường biến mất trong vòng từ 3 - 12 tháng, nhưng cũng có thể tồn tại rất lâu.

Sau khi cắt dạ dày, mật trong ruột non có thể trào ngược vào phần dạ dày còn lại hoặc vào thực quản, gây nên những triệu chứng rối loạn tiêu hoá. Bác sĩ có thể cho thuốc để kiểm soát những triệu chứng này.

*** Hoá trị**

Tác dụng phụ của hoá trị tùy thuộc chủ yếu vào loại thuốc và thay đổi tùy vào sự phản ứng của mỗi người. Thuốc chống ung thư tác động lên những tế bào phân tử, chia nhanh cả những tế bào máu, những tế bào này giúp chống lại sự nhiễm trùng, tạo lập cục máu đông, chuyên chở oxy đến tất cả các phần của cơ thể. Khi những tế bào máu bị tác động bởi thuốc chống ung thư, bệnh nhân dễ bị nhiễm trùng hơn, dễ bị bầm máu hoặc chảy máu và cơ thể rất yếu.

Khi hoá trị, bệnh nhân có thể bị những tác dụng phụ đặc biệt như: buồn nôn và ói mửa và rụng tóc. Những tác dụng phụ này sẽ biến mất dần dần trong giai đoạn phục hồi giữa đợt điều trị hoặc sau khi ngừng điều trị.

*** Xạ trị**

Bệnh nhân được xạ trị ở vùng bụng thường

buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy. Bác sĩ cho thấy hoặc đề nghị thay đổi chế độ ăn, để làm giảm những triệu chứng này. Da ở vùng xạ trị có thể bị đỏ, khô, nhạy cảm và ngứa.

Bệnh nhân nên mặc quần áo rộng bằng vải cotton là tốt nhất. Cần phải chăm sóc da thật kỹ trong lúc điều trị, không nên dùng thuốc rửa hoặc kem bôi khi không có ý kiến của bác sĩ.

Bệnh nhân thường mệt trong lúc xạ trị đặc biệt là ở những tuần lễ sau đó. Do đó, nghỉ ngơi là điều quan trọng.

★ Liệu pháp sinh học

Tác dụng phụ của liệu pháp sinh học tùy thuộc vào phương pháp điều trị. Một vài trường hợp gây ra hội chứng giống cảm cúm như ớn lạnh, sốt, mệt mỏi, buồn nôn, nôn ói và tiêu chảy. Da bệnh nhân có thể bị nổi ban và dễ chảy máu. Trong trường hợp nặng, bệnh nhân cần phải nhập viện để điều trị.

6. Cần chú ý những vấn đề gì sau phẫu thuật ung thư dạ dày

Phẫu thuật cắt bỏ khối u trong ung thư dạ dày là phương pháp điều trị có hiệu quả. Nhưng do phần lớn dạ dày phải cắt bỏ, chỉ còn lại phần rất nhỏ nên làm cho quá trình tiêu hoá và hấp thụ thay đổi. Một số bệnh nhân có cảm giác sau khi ăn bụng chướng lên, đi ngoài phân rất ít, số lần tăng

lên, hoặc khi đói thấy dạ dày nóng, đau âm ỉ. Làm thế nào để giảm nhẹ các triệu chứng này, để bệnh nhân thích nghi được với những thay đổi đó? Ngoài việc người bệnh phải luôn giữ cho tinh thần thoải mái, tăng cường rèn luyện bổ sung dinh dưỡng ra, còn phải chú ý các vấn đề sau:

**** Lượng ăn phải tăng dần***

Từ ít đến nhiều, từ lỏng tới đặc dần. Khi ăn phải nhai kỹ để giảm bớt gánh nặng cho phần còn lại của dạ dày. Cần ăn ít nhưng nhiều bữa (5 -6 bữa/ngày).

**** Chế độ ăn 2 - 3 tuần sau phẫu thuật***

Một số bệnh nhân có thể ăn chất ngọt (sữa có đường) nhưng sau khi ăn có thể có các triệu chứng tim đập nhanh, ra mồ hôi, nhức đầu, buồn nôn, bụng trên khó chịu, thường kéo dài trong 15 - 30 phút rồi tự hết. Để phòng chống hiện tượng này, khi muốn ăn đồ ngọt cần ăn thêm một số thức ăn mặn để tiêu hoá và khống chế tốc độ ăn. Ăn xong, tốt nhất là nằm nghỉ 15 - 20 phút. Thông thường sau mổ 1 - 2 tháng hiện tượng này sẽ tự mất đi, nếu không thấy chuyển biến tốt thì cần tới bệnh viện kiểm tra lại ngay để điều trị.

**** Mổ xong phải uống thuốc theo chỉ định của thầy thuốc***

Để đề phòng thiếu máu, còn phải căn cứ vào tình hình cụ thể để có các liệu pháp điều trị bổ trợ

khác, ví dụ như hoá trị liệu, điều trị miễn dịch, chữa thuốc Đông y... Quan trọng hơn là phải định kì kiểm tra: ví dụ đi ngoài lấy phân lẫn máu, dạ dày và ruột chụp X-quang không có phản xạ hình ảnh... thì cần phải sớm phát hiện ra sự tái phát hoặc di căn của ung thư ngay.

7. Luyện tập phòng chống ung thư dạ dày

*** *Đứng thẳng, tĩnh tại***

Hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi chùng xuống, dồn trọng tâm vào giữa hai chân, người thẳng, hai tay thả lỏng tự nhiên, tâm thần yên tĩnh, hai mắt hơi nhắm, đầu lưỡi đặt lên hàm trên, mặt hướng lên trời, vai thả lỏng bụng thót lại mỏng và hậu môn thu lại hai hàm răng cắn nhẹ vào nhau 36 lần, dùng lưỡi và má làm động tác súc miệng, khi nước bọt chảy ra, chia làm 3 lần nuốt đưa xuống Đan điền (dưới rốn 1,5 tấc).

*** *Cách hít thở ba lần***

Tiếp theo cách một ở trên, hai tay nhẹ nhàng đưa ra trước bụng rồi hai lòng bàn tay chuyển sang vùng bụng, hai tay đặt chồng lên nhau, tay ở dưới đặt vào chỗ rốn (nam tay trái nữ tay phải) làm cho huyết Lao cung ở lòng bàn tay đặt sát lên Đan điền. Dùng mũi hít vào, miệng thở ra; hít trước thở sau, hít thở phải chậm rãi, sâu. Khi thở ra, thả lỏng eo, đầu gối, thân thể nhẹ nhàng hạ xuống. Thở ra tới mức nhất định rồi bắt đầu hít

vào, giữ nguyên tư thế như khi thở ra; không được vừa hít vừa đưa người thẳng lên, phải chờ hít xong mới đưa cơ thể về vị trí lúc đầu. Hít và thở làm 3 lần.

*** Cách đóng mở Đan điền ba lần**

Tiếp theo cách 2, hai tay từ từ dang ra; lúc đưa tay ra, hai mu bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay khép chặt, độ mở rộng cũng tương đương độ rộng của cơ thể. Tiếp sau đó hai tay từ từ lật lại, lòng bàn tay hướng vào nhau, đan vào nhau ở Đan điền, khi gần tiếp xúc tới Đan điền lại lật bàn tay đối nhau, rồi lại làm động tác mở ra đóng vào lần 2, làm như vậy tổng cộng 3 lần. Mỗi ngày luyện 1-2 lần, mỗi lần 30-60 phút.

Phần III

MỘT SỐ BỆNH DẠ DÀY KHÁC

Ngoài các bệnh thường gặp như viêm dạ dày cấp và mãn tính, loét dạ dày tá tràng, ung thư dạ dày... còn có nhiều bệnh lí khác liên quan đến dạ dày.

BỆNH LÍ TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY - THỰC QUẢN

1. Đặt vấn đề:

Bệnh trào ngược dạ dày - thực quản (BTNDD-TQ) đã được y văn đề cập đến từ vài chục năm nay, nhưng ở Việt Nam, bệnh này chỉ mới được lưu ý từ vài năm trở lại đây. Một trong các nguyên nhân làm cho BTNDD-TQ chưa được quan tâm đúng mức ở nước ta do triệu chứng quan trọng nhất của bệnh này chưa được tầm soát kĩ, trong khi các triệu chứng khác thì rất dễ bị lầm lẫn và thường được qui cho các bệnh khác như viêm loét dạ dày - tá tràng, viêm thanh quản, viêm mũi xoang...

Vậy BTNDD-TQ là gì ? Đó là tình trạng trào ngược từng lúc hay thường xuyên của dịch dạ dày lên thực quản. Do tính chất kích thích của các chất

dịch trong dạ dày như HCl, pepsine, dịch mật... đối với niêm mạc thực quản, nên sẽ gây ra các triệu chứng và biến chứng.

BTNDD-TQ khá phổ biến ở các nước phương Tây với tần suất từ 15 - 30% dân số. Ở các nước châu Á tần xuất dao động từ 5 - 15%.

2. Nguyên nhân - Sinh bệnh học của bệnh lí trào ngược dạ dày - thực quản:

Ở trạng thái sinh lí bình thường thỉnh thoảng cũng có hiện tượng trào ngược dịch dạ dày lên thực quản nhưng rất thoáng qua và không gây hệ quả gì. Có một cơ chế bảo vệ chống trào ngược gồm nhiều yếu tố: (1) Hoạt động của cơ thắt dưới thực quản (CTDTQ) là yếu tố rất quyết định trong hiện tượng TNDD-TQ. Nó có vai trò rất quan trọng trong việc bảo vệ niêm mạc thực quản đối với HCl của dịch dạ dày. Bình thường cơ thắt dưới thực quản chỉ dẫn mở ra khi nuốt, sau đó sẽ co thắt và đóng kín ngăn không cho dịch dạ dày trào ngược lên thực quản. Tuy nhiên, vẫn có lúc trương lực cơ bị giảm và dịch dạ dày trào ngược lên thực quản; (2) Khi có sự trào ngược của dịch dạ dày lên thực quản, dịch này thực quản với bi-carbonat và nước bọt do có tính kiềm sẽ trung hòa HCl của dịch vị làm giảm hoặc mất sự kích thích của dịch vị lên niêm mạc thực quản; (3) Nhu động của thực quản sẽ đẩy dịch trào ngược trở xuống dạ dày.

Khi cơ thắt dưới thực quản hoạt động không tốt sẽ dẫn đến BTNDD-TQ. Các yếu tố ảnh hưởng đến rối loạn hoạt động của cơ thắt dưới thực quản và cơ chế bảo vệ chống trào ngược có thể do: (1) Sự giãn cơ thắt dưới thực quản xảy ra thường xuyên hơn và kéo dài hơn; (2) Thoái vị hoành; (3) Rối loạn nhu động thực quản; (4) Giảm tiết nước bọt (thuốc lá) và (5) Các tác nhân làm giảm áp lực cơ thắt dưới thực quản như các thuốc secretin, cholécystokinine, glucagon; các thuốc kích thích, thụ cảm, ức chế, kháng tiết choline, theophylline; các chất cafein, rượu, thuốc lá, chocolate, hay bữa ăn nhiều mỡ...

3. Triệu chứng và biến chứng:

Các triệu chứng quan trọng của BTNDD-TQ là ợ nóng, trở nuốt khó. Các triệu chứng không điển hình thường do các biến chứng của BTNDD-TQ.

1) Ợ nóng:

Là cảm giác gây ra do trào ngược dịch dạ dày lên thực quản. Niêm mạc thực quản bị kích thích bởi HCl hoặc dịch mật trong dịch dạ dày làm bệnh nhân có cảm giác nóng rất lan từ thượng vị lên dọc sau xương ức, có khi lan đến vùng hạ họng hoặc lên tận mang tai. Trường hợp điển hình, chứng ợ nóng xuất hiện sau bữa ăn và theo tư thế cúi gập người về trước, hoặc những cơn ho ban đêm do tư thế nằm. Các triệu chứng trên tăng khi uống rượu,

uống nước chua.

2) Trớ:

Là sự ợa ngược dịch đọng trong thực quản, ngay trên phần bị nghẽn tắc. Trớ thường xảy ra do thay đổi tư thế hay 1 sự gắng sức. Dịch trớ thường không mùi vị, không chua và có thể lẫn thức ăn chưa tiêu hóa.

3) Nuốt khó:

Là cảm giác dừng đứng của thức ăn hay thức uống trong thực quản ngay sau khi nuốt. Cần phân biệt với nuốt khó do nguyên nhân hầu miệng là thức ăn không đến được vùng hạ họng mà trào ngược lên mũi hoặc bị lạc vào khí quản thường có kèm theo sặc. Trước bệnh nhân bị nuốt nghẹn, dù rất nhẹ hay thoáng qua, cũng phải cảnh giác một ung thư thực quản và phải làm một số thăm dò như X-quang hoặc nội soi thực quản để xác minh hoặc loại trừ nguyên nhân này.

4) Các triệu chứng không điển hình:

Thường dễ gây nhầm lẫn trong chẩn đoán với các bệnh khác như đau ngực, cảm giác cục nghẹn, ứa nước bọt trong họng, ho mạn tính, hen suyễn, khàn giọng, viêm xoang, viêm hầu họng, đờng miệng và đau họng, hôi miệng, nấc cục, ợi...

5) Diễn tiến và các biến chứng của BTNDD-TQ:

Điểm cần lưu ý là không có sự song hành giữa triệu chứng lâm sàng và tổn thương thực thể của các biến chứng; Đau nhiều chưa chắc đã có tổn thương viêm thực quản nặng; ngược lại viêm thực quản nặng có thể diễn tiến âm thầm cho đến khi xuất hiện các biến chứng loét, hẹp, xuất huyết. Biến chứng thường xảy ra nhất là viêm thực quản do trào ngược với các hệ quả loét, teo hẹp. Xơ hóa do viêm có thể làm co rút thực quản (Brachoesophage). Niêm mạc thực quản bị ngắn (Emdobrachyesophage) do niêm mạc thực quản bị thay thế dần bởi niêm mạc dạ dày (chuyển sản niêm mạc Barrett) với nguy cơ hóa ung thư đoạn niêm mạc bị chuyển sản. Loét thực quản có thể gây XHTH. Hiếm gặp hơn là các biến chứng viêm thanh quản, viêm xoang, viêm mũi họng, viêm phổi do hít do trào ngược xảy ra vào ban đêm.

4. Chẩn đoán:

Trong đa số trường hợp chẩn đoán chủ yếu dựa vào hỏi bệnh sử và qua theo dõi thấy có đáp ứng với điều trị thử. Triệu chứng điển hình của BTNDD-TQ là chứng ợ nóng. Khi bệnh nhân có triệu chứng điển hình này, ta có thể tiến hành điều trị thử với các thuốc ức chế bơm proton (Omeprazole, Lansoprazole, Rabeprazole). Những ca có triệu chứng không điển hình thường cần được thăm dò cận lâm sàng để xác định chẩn

đoán. Nội soi thực quản giúp phát hiện các biến chứng của BTNDD-TQ như viêm thực quản, loét, hẹp thực quản và chuyển sản Barrett. X-quang thực quản chỉ phát hiện các biến chứng teo hẹp, loét thực quản, hoặc thoát vị hoành. Đo áp lực cơ thắt dưới thực quản không chính xác vì nhiều nguyên nhân như thay đổi áp lực với khẩu kính ống do, với cử động hô hấp... Đo pH thực quản là phương pháp tin cậy hơn để chẩn đoán TNDD-TQ nhưng không xác định được các tổn thương thực thể do trào ngược. Nghiệm pháp Beratein, không nhạy và không đặc hiệu, thường dùng trong chẩn đoán nguyên nhân của đau ngực không do tim.

5. Điều trị:

Các phương pháp điều trị nội khoa gồm: (1) Chế độ ăn giảm các chất kích thích như rượu, café, thuốc lá, chocolate; Tránh ăn quá no hoặc uống nhiều nước có gas; (2) Tránh làm tăng áp lực xoang bụng như nịt lưng, nịt vú quá chặt; (3) Tránh sử dụng 1 số thuốc làm giảm trương lực cơ thắt dưới thực quản như: Anticholinergic, Theophylline...; (4) Sử dụng các thuốc chống tiết acid nhóm ức chế bơm proton (PPI) làm giảm các triệu chứng và làm lành viêm thực quản trong đa số trường hợp nên là thuốc được chọn đầu tiên trong điều trị nội khoa BTNDD-TQ. Những ca nhẹ có thể dùng các thuốc làm tăng trương lực cơ thắt

dưới thực quản như Metoclopramide, Cisapride, Domperidone hoặc các thuốc Antacid, Acid Alginate cũng có kết quả. Do bệnh dễ tái phát sau ngưng thuốc nên thường phải điều trị duy trì sau giai đoạn điều trị tấn công (giảm nửa liều) hoặc dùng thuốc khi có triệu chứng (thuốc uống khi cần).

Phẫu thuật thường được chỉ định trong ca không đáp ứng hoặc đáp ứng kém với điều trị nội khoa. Đó là các phương pháp tạo nếp gấp đáy vị (phẫu thuật Nissen, phẫu thuật Toupet), hoặc các phương pháp can thiệp qua nội soi (khâu cơ thắt dưới thực quản qua nội soi, Tiêm chất sinh học làm tăng khối cơ). Những ca bị biến chứng hẹp thực quản có thể được nong thực quản qua nội soi.

6. Kết luận:

Bệnh TNDD-TQ là một bệnh mạn tính ngày càng thường gặp hơn ở các nước châu Á và có khuynh hướng tăng tần suất ở Việt Nam. Bệnh không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống do các triệu chứng mà còn có thể gây các biến chứng nặng như loét thực quản, hẹp thực quản và hóa ung thư. Việc chẩn đoán và điều trị cần được xem xét, cân nhắc kỹ để đạt kết quả tốt nhất với chi phí hợp lý nhất, cũng như tránh bỏ sót những biến chứng nguy hiểm như hóa ung thư.

BỆNH LOÉT ĐƯỜNG TIÊU HÓA

1. Loét đường tiêu hóa là gì?

Loét đường tiêu hóa là sự hình thành một lỗ trên lớp niêm mạc lót bên trong dạ dày, tá tràng hoặc thực quản. Tùy vị trí mà ta có loét dạ dày, loét tá tràng và loét thực quản. Loét xảy ra khi lớp niêm mạc lót bên trong các cơ quan này bị mòn đi bởi dịch tiêu hóa có tính acid do tế bào dạ dày tiết ra.

Loét đường tiêu hóa là một bệnh khá phổ biến, hàng triệu người Mỹ bị bệnh này mỗi năm. Chi phí y tế trong điều trị loét đường tiêu hóa và các biến chứng của nó tốn hàng triệu USD/năm. Các tiến bộ y học gần đây đã giải thích được nhiều về cơ chế hình thành của ổ loét. Điều này đã mở ra nhiều chọn lựa trong việc điều trị căn bệnh này.

2. Nguyên nhân

Nhiều năm trước đây, người ta tin rằng sự tiết acid quá mức là nguyên nhân chính gây loét. Dựa vào đó, việc điều trị được nhấn mạnh vào sự trung hòa và ngăn chặn sự tiết acid của dạ dày. Hiện nay, các nghiên cứu cho thấy nguyên nhân hàng đầu của bệnh loét là do dạ dày bị nhiễm một loại vi khuẩn có tên "Helicobacter pylori" mặc dù acid vẫn được coi là yếu tố đóng vai trò trực tiếp trong sự hình thành ổ loét.

Một nguyên nhân quan trọng khác gây ra loét đó là việc sử dụng thường xuyên các loại thuốc

kháng viêm, thường là thuốc kháng viêm không steroid (NSAID) như aspirin. Hút thuốc cũng là một nguyên nhân quan trọng và dễ gây thất bại trong điều trị.

Vi khuẩn *H.pylori* rất thường gặp, gây bệnh cho hơn 1 tỉ dân số thế giới. Quá trình nhiễm bệnh thường kéo dài trong nhiều năm và 10% đến 15% số người nhiễm sẽ dẫn đến loét. *H.pylori* được tìm thấy trên 80% bệnh nhân bị loét dạ dày và tá tràng. Mặc dù cơ chế gây bệnh của *H.pylori* vẫn chưa được hiểu rõ, sự loại bỏ vi khuẩn này bằng kháng sinh đã cho thấy hiệu quả cao trong việc chữa trị và ngăn ngừa loét tái phát.

NSAID là thuốc dùng điều trị viêm khớp và các tình trạng thương tổn viêm nhiễm khác trong cơ thể. Aspirin, ibuprofen (Motrin), naproxen (Naprosyn) và etodolac (Lodine) là một số thuốc thuộc loại này. Prostaglandin là các chất đóng vai trò quan trọng trong việc giúp niêm mạc ruột chống lại sự làm mòn của acid. NSAIDs gây loét bằng cách ức chế tác động của prostaglandin trong dạ dày.

Hút thuốc không chỉ gây loét mà còn làm gia tăng nguy cơ biến chứng của loét như xuất huyết, tắc nghẽn dạ dày và thủng dạ dày, đồng thời cũng là nguyên nhân hàng đầu gây thất bại trong điều trị.

Trái với quan niệm thông thường, rượu, cà phê, cola, thức ăn cay và caffeine chưa được chứng minh

vai trò trong sự tạo thành loét. Tương tự, không có bằng xác thực nào cho thấy các stress trong cuộc sống và tuýp người nào dễ bị các bệnh loét.

3. Triệu chứng

Triệu chứng của loét rất đa dạng. Nhiều bệnh nhân chỉ cảm thấy hơi khó tiêu và khó chịu. Một số người cảm thấy rát bỏng vùng thượng vị hoặc đau (do đói) 1 đến 3 giờ sau bữa ăn và lúc nửa đêm, ợ hơi, ợ chua. Những cơn đau này thường nhanh chóng biến mất khi ăn hoặc uống thuốc trung hòa acid.

Cơn đau của loét liên quan rất ít đến sự hiện diện hoặc mức độ trầm trọng của các ổ loét. Một số bệnh nhân vẫn đau kéo dài ngay cả sau khi đã được điều trị khỏi hoàn toàn. Những bệnh nhân khác có thể không đau ngay cả khi ổ loét tái phát. Các ổ loét có thể xuất hiện và biến mất tự nhiên mà người bệnh không hề hay biết trừ khi một biến chứng trầm trọng xảy ra (như xuất huyết hoặc thủng).

4. Chẩn đoán

Việc chẩn đoán có thể được thực hiện bằng chụp X-quang cản quang đường tiêu hóa trên với barium hoặc nội soi đường tiêu hóa trên. Chụp X-quang cản quang đường tiêu hóa trên với barium dễ thực hiện, ít gây biến chứng và khó chịu.

Barium là một chất dạng bột trắng uống qua đường miệng. Barium để quan sát và cho thấy đường nét dạ dày trên phim X-quang. Tuy nhiên, chụp X-quang với barium ít chính xác và 20% trường hợp không phát hiện được loét.

Nội soi đường tiêu hóa trên chính xác hơn nhưng phụ thuộc vào sự chịu đựng của bệnh nhân khi phải luồn một ống dẻo qua miệng vào thực quản, dạ dày và tá tràng để quan sát. Nội soi tiện lợi hơn trong việc có thể lấy ra mẫu mô (sinh thiết) để xét nghiệm xem có nhiễm *H.pylori* không. Mẫu sinh thiết cũng có thể quan sát dưới kính hiển vi để loại trừ ung thư. Mặc dù thực tế tất cả các ổ loét tá tràng đều lành tính nhưng loét dạ dày đôi khi có thể trở thành ung thư. Do đó sinh thiết thường được thực hiện trong loét dạ dày để loại trừ ung thư.

5. Các biến chứng

Nhìn chung bệnh nhân bị loét vẫn thực hiện các chức năng tiêu hóa tương đối bình thường. Một số ổ loét còn có thể tự lành ngay cả khi không điều trị. Do đó các vấn đề nghiêm trọng của loét chính là các biến chứng. Những biến chứng này bao gồm loét xuất huyết, tắc nghẽn dạ dày và thủng dạ dày.

Bệnh nhân bị loét xuất huyết đi tiêu ra phân màu đen giống bã cà phê, suy kiệt, cảm giác choáng váng khi đứng dậy (tụt huyết áp tư thế đứng) và ói ra máu. Điều trị ban đầu là nhanh

chóng bù đắp qua đường tĩnh mạch lượng dịch cơ thể bị mất. Bệnh nhân bị chảy máu kéo dài hoặc ồ ạt có thể phải truyền máu. Thực hiện nội soi đường tiêu hóa trên nhằm xác định vị trí chảy máu và cầm máu với dụng cụ để đốt.

Thủng loét làm thoát các thành phần chứa trong dạ dày vào khoang màng bụng dẫn đến viêm phúc mạc cấp (sự nhiễm trùng của khoang màng bụng). Những bệnh nhân này thường đột ngột khởi đầu dữ dội ở bụng, đau tăng khi chuyển động, các cơ bụng trở nên cứng "như gỗ", đau cảm giác như "dao đâm". Những trường hợp này phải được phẫu thuật cấp cứu.

Bệnh nhân bị tắc nghẽn dạ dày thường đau tăng ở bụng, ói ra các thức ăn chưa được tiêu hóa hoặc mới được tiêu hóa một phần, chán ăn và sụt cân. Sự tắc nghẽn thường xảy ra gần hang môn vị. Hang môn vị là phần hẹp tự nhiên của dạ dày vì nó nối với phần trên của ruột non là tá tràng. Nội soi rất có ích trong chẩn đoán và loại trừ ung thư vì ung thư cũng có thể là nguyên nhân gây nghẽn tắc.

Ở một số bệnh nhân, tắc nghẽn dạ dày có thể chữa bằng đặt ống thông dạ dày trong 72 giờ, kèm truyền tĩnh mạch thuốc chống loét như: cimetidine (Tagamet) và ranitidine (Zantac). Bệnh nhân bị tắc nghẽn kéo dài đòi hỏi phải phẫu thuật.

6. Phương pháp điều trị

Mục đích của điều trị loét là làm hết đau và ngăn chặn các biến chứng như xuất huyết, tắc nghẽn và thủng. Bước đầu tiên luôn là làm giảm các yếu tố nguy cơ (NSAID và hút thuốc). Bước kế tiếp mới là dùng thuốc điều trị.

Thuốc chống acid là trung hòa acid trong dạ dày, một số thuốc thuộc loại này như: Maalox, Mylanta và Amphojel điều trị an toàn và hiệu quả. Tuy nhiên, tác dụng trung hòa của những loại thuốc này thường ngắn và đòi hỏi uống thuốc thường xuyên. Các chất chống acid như Magie chứa trong Maalox và Mylanta có thể gây tiêu chảy, trong khi nhôm chứa trong Amphojel có thể gây táo bón. Loét thường tái phát khi ngưng sử dụng các loại thuốc này.

Các nghiên cứu cho thấy một loại protein trong dạ dày gọi là histamin có tác dụng kích thích sự tiết acid dạ dày. Các thuốc kháng histamin (thuốc kháng H2) được tạo ra nhằm ngăn chặn tác động của histamin lên tế bào dạ dày, do đó làm giảm sự tiết acid. Một số thuốc thuộc loại này là: cimetidine (Tagamet), ranitidine (Zantac), nizatidine (Acid) và famotidine (Pepcid). Mặc dù thuốc kháng H2 rất hiệu quả trong việc làm lành vết loét, chúng vẫn chỉ có vai trò rất giới hạn trong diệt trừ H.pylori nếu không phối hợp với kháng sinh. Do đó, loét thường tái phát khi ngưng sử dụng các thuốc này. Nhìn chung, các loại thuốc

này dễ uống và chỉ có ít tác dụng phụ ngay cả khi sử dụng lâu dài. Chỉ một số hiếm trường hợp bệnh nhân bị nhức đầu, choáng váng, hôn mê hoặc ảo giác. Dùng cimetidine dài ngày có thể gây liệt dương hoặc vú to. Cả cimetidine và ranitidine đều ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát mức rượu của cơ thể. Những bệnh nhân uống thuốc này và uống rượu có thể có nồng độ rượu trong máu cao hơn. Những thuốc trên cũng có thể ảnh hưởng đến tác dụng của gan với các thuốc khác như: Dilantin, Coumadin. Liều lượng thông thường của các loại thuốc này nên được điều chỉnh phù hợp.

Omeprazole (Prilosec) hiệu quả hơn thuốc kháng H₂ trong việc ngăn chặn sự tiết acid. Prilosec gần như làm dạ dày ngưng tiết acid hoàn toàn. Mặc dù Prilosec có hiệu quả tương đương với thuốc kháng H₂ trong điều trị loét dạ dày và tá tràng nhưng nó có hiệu quả hơn hẳn trong điều trị loét thực quản. Loét thực quản rất nhạy cảm dù với chỉ một lượng nhỏ acid. Do đó tác dụng ngăn chặn hoàn toàn sự tiết acid của Prilosec rất quan trọng trong làm lành loét thực quản. Điều thú vị là mặc dù acid hoàn toàn không được tiết ra nó vẫn không hề ảnh hưởng đến sự tiêu hóa và hấp thụ thức ăn của bệnh nhân. Prilosec rất dễ uống. Với liều lớn, Prilosec có thể gây những khối u nhỏ trong ruột chuột. Tuy nhiên, chưa phát hiện được trường hợp nào xảy ra trên người ngay cả khi dùng thuốc dài ngày. Thời gian an toàn trong điều trị

Prilosec dài ngày vẫn chưa được công bố chắc chắn.

Sucralfate (Carafate) và misoprostol (Cytotec) là những chất làm vững chắc niêm mạc ruột nhằm chống lại sự tấn công của dịch tiêu hóa acid. Carafate bao phủ bề mặt ổ loét và kích thích sự lành. Loại thuốc này có rất ít tác dụng phụ, thường gặp nhất là táo bón và ảnh hưởng đến sự hấp thu các loại thuốc khác. Cytotec là một chất giống prostaglandin thường được dùng để chống lại khả năng gây loét của NSAID. Các nghiên cứu cho rằng Cytotec có thể giúp những bệnh nhân dùng NSAID lâu ngày ngăn chặn loét. Tuy nhiên nó có thể gây tác dụng phụ là tiêu chảy. Cytotec cũng có thể gây sảy thai ở phụ nữ có thai và không nên dùng cho phụ nữ đang trong tuổi sinh đẻ.

Có nhiều người bị nhiễm *H.pylori* mà vẫn không hề bị thương tổn hay loét. Trong những trường hợp này, việc dùng kháng sinh điều trị chưa cho thấy hiệu quả rõ ràng. Cần phải có nhiều nghiên cứu hơn để trả lời cho câu hỏi này. Những bệnh nhân bị loét và nhiễm *H.pylori* nên được điều trị kết hợp với kháng sinh. Đôi khi rất khó trong việc tiêu diệt hoàn toàn *H.pylori*. Việc điều trị đòi hỏi sự kết hợp của nhiều loại kháng sinh bên cạnh kết hợp với Prilosec, thuốc kháng H2 hoặc Pepsot-Bismol. Các kháng sinh thường dùng là: tetracycline, amoxicillin, metronidazole (Flagyl) và

clarithromycin (Biaxin). Tiêu diệt H.pylori ngăn ngừa loét tái phát (vấn đề chính của tất cả các phương thức điều trị khác). Sự loại bỏ vi khuẩn này cũng làm giảm nguy cơ tiến triển thành ung thư dạ dày trong tương lai. Điều trị bằng kháng sinh có thể gây phản ứng dị ứng, tiêu chảy, và đôi khi gây viêm kết tràng do kháng sinh.

Chưa có bằng chứng thuyết phục nào cho thấy giới hạn chế độ ăn hay chế độ ăn nhạt có vai trò trong lành vết loét. Cũng chưa có sự chứng minh nào về mối quan hệ giữa bệnh loét đường tiêu hóa với lượng cồn hoặc cà phê uống vào. Tuy nhiên, do cà phê kích thích dạ dày tiết acid và cồn có thể gây viêm dạ dày, tốt nhất là nên giới hạn lượng cồn và cà phê uống vào.

ĐẠ DÀY XOẢN

Là bệnh chứng dạ dày bị xoắn chung quanh trục dọc của nó.

1. Triệu chứng

- *Xoắn cấp tính*: Bụng đau dữ dội, bài tiết nhiều nước miếng, hoàn toàn không thể ăn được. Có thể sờ thấy ở vùng thượng vị một khối u, gồ trong. Chụp X-quang ổ bụng cho thấy túi dạ dày khổng lồ. Sự hiện diện của 2 mức nước - khí là dấu hiệu đặc trưng của bệnh. Xoắn cấp tính có thể

tự khỏi sau vài phút (trường hợp này rất khó chẩn đoán). Xoắn cũng có thể tiến triển thành thắt nghẹn, trường hợp này là một cấp cứu ngoại khoa.

- *Xoắn mạn tính*: Triệu chứng giống như thoát vị cơ hoành có thể kèm theo trào ngược dạ dày.

2. Nguyên nhân:

- Có thể xảy ra do một nguyên nhân không rõ.
- Có thể kết hợp với thoát vị cơ hoành cạnh thực quản.
- Xổ bụng phía cơ hoành.
- Theo Y học cổ truyền: chủ yếu do Tỳ Vị hư yếu, thăng giáng không đều gây ra.

3. Điều trị:

Ích khí thăng giáng, ôn trung kiện Vị.

- Sách "Thiên gia diệu phương" dùng bài **Ích khí chuyển vị phương**: Hoàng kỳ 30g, Chỉ xác 6g, Thăng ma 10g, Cam thảo 4g, Tửu đại hoàng 6g, Hoài ngữ tât 30g. Sắc uống ngày 1 thang .

Bệnh án Xoắn Dạ dày (Trích trong "Thiên gia diệu phương").

"Lí X, nam 37 tuổi. Hai tháng trước sau khi ăn đã vận động quá nhiều, đột nhiên cảm thấy bụng trên khó chịu, sau đó bụng trướng, đau, ăn kém, ợ hơi, ói ra nước chua, thể trọng ngày một giảm. Chụp X-quang thấy dạ dày bị xoắn. Khám thấy:

gày, tinh thần sa sút, luôn luôn nắc, chườm âm vùng thượng vị thì dạ dày đỡ đau, thích xoa ấn.

Chẩn đoán: Tỳ Vị hư nhược, thăng giáng thất thường.

Điều trị: Ích khí, thăng giáng, ôn trung, kiện Vị.

Xử phương: dùng bài *Ích khí chuyển vị phương*, uống 3 thang các triệu chứng chuyển biến tốt. Dùng bài trên, bỏ Hoàng kỳ, Ngưu tất và Cam thảo, thêm Đảng sâm 20g, Tây hồi 20g, tăng Chỉ xác lên đến 16g.

Sau khi uống, bụng bớt trướng, nhu động dạ dày và ruột đều tăng lên.

Dùng bài trên, thêm Xuyên ngưu tất 16g, Hoàng kỳ 60g, phối hợp thêm rượu trắng 250ml, giấm 500ml, cùng đun lên, tẩm vào gạo cho ướt, đắp lên vùng dạ dày.

Điều trị như thế, người bệnh thấy vùng dạ dày khó chịu, trên dưới đảo lộn, bụng trên nóng, đi ngoài 3-4 lần có chất nhầy.

Sau đó cho dùng thêm "Kiện Tỳ hòa vị tán" tức là bài **Hương sa lục Quân tử thang** (đổi thành tán): Nhân sâm 12g, Bạch truật 12g, Phục linh 12g, Chích thảo 4g, Trần bì 6g, Bán hạ 8g, Sa nhân 8g, Mộc hương hoặc Hương phụ 8g). Bệnh khỏi.

* **Lưu ý:** Gặp bệnh này cần cẩn thận, nếu dùng thuốc điều trị không thấy chuyển biến, cần chuyển chuyên khoa xử lí cho thích hợp (thường

phải giải quyết bằng phẫu thuật).

Cơ chế bệnh này theo Y học cổ truyền có nhiều điểm giống nhau với chứng Dạ dày sa vì vậy, nên tham khảo thêm bài về Dạ dày sa, có thể dựa vào cách điều trị của bệnh Dạ dày sa, gia giảm theo chứng trạng cũng có hiệu quả tốt.

DẠ DÀY SA

Dạ dày sa là tình trạng toàn bộ dạ dày bị sệ (sa) xuống so với vị trí bình thường.

1. Nguyên nhân

Bệnh thường do độ căng của gân cơ của thành bụng gây ra: Thiếu mỡ ở vách bụng, gân cơ lỏng lẻo, áp suất bụng giảm xuống gây ra.

- Người cơ thể suy nhược, bụng hẹp dài... hoặc do một nguyên nhân nào đó thường ép vào bụng trên và ngực. Những người đang mập mà gầy đi một cách nhanh chóng quá. Phụ nữ sinh đẻ nhiều, đều dễ bị dạ dày sa.

- Y học cổ truyền cho là chủ yếu bởi Tỳ Vị hư yếu, trung khí bị hạ hãm ở dưới gây ra. Tỳ Vị là gốc của trung khí, Tỳ lại chủ cơ nhục và chuyển vận hóa, nếu Tỳ hư thì vận hóa không đều, không đủ trung khí để đưa lên làm cho dạ dày sa xuống.

2. Triệu chứng

Gây ốm, thiếu sức, ăn uống kém, ngực và dạ dày đầy trướng khó chịu, nhất là sau khi ăn. Cũng có khi sau khi ăn cảm thấy bụng sa xuống và đau thắt lưng hoặc ói mửa, ợ, đại tiện không bình thường, hể nằm ngang thì cảm thấy dễ chịu, rêu lưỡi mỏng nhạt, mạch Nhu mà vô lực.

3. Điều trị:

Thăng cử trung khí, Kiện Tỳ hòa Vị.

Huyệt chính: Vị thượng, Quan nguyên, Khí hải, Túc tam lí.

Cách châm: Châm huyệt Thượng vị, dùng kim dài (5 thốn), châm xuyên thẳng qua thịt (cơ tầng) rồi hướng mũi kim về phía huyệt Khí hải hoặc Quan nguyên. Châm Thượng vị không quá 6cm, còn Khí hải hoặc Quan nguyên sâu 6cm. Sau khi châm xong, làm thủ pháp "Thác Vị" (dùng hổ khẩu tay bên phải nâng dạ dày lên, dùng lực từ từ đẩy lên, làm nhiều lần như vậy) để giúp đưa dạ dày lên. Châm kích thích mạnh, 2 ngày châm 1 lần, 10-20 lần là 1 liệu trình.

Phương pháp châm khác: Bắt đầu sờ tìm tại giữa chỗ 2 huyệt Cự khuyết và Thượng quản, tìm và sờ thấy dưới da 1 cục bằng hạt đậu. Cũng có thể tìm thấy một cục như vậy giữa 2 huyệt Thượng quản và Tề trung (rốn). Dùng hào châm loại dài 5 thốn, châm luồn dưới da từ cục thứ nhất đến cục thứ hai, về kim, rút kim nhanh, thấy tê tới bụng,

người bệnh có cảm giác dạ dày nâng lên, có thể cảm thấy đau nhức bụng. 1-2 lần là 1 liệu trình, 2 lần cách nhau 15 ngày hoặc 1 tháng. Thường sau một liệu trình mà không thấy kết quả thì không làm thêm lần nữa.

- Thiên trụ, Đại trử, Cách du, Can du, Tam tiêu du, Thừa mãn, Lương khâu. Mỗi ngày châm 1 lần, phối hợp với cứu (*Trung Quốc Châm cứu học*).

- *Huyệt chính*: Khí hải, Túc tam lí.

Huyệt phụ: Quan nguyên, Trung quản.

Bắt đầu châm Khí hải và Túc tam lí, nếu nặng thêm Quan nguyên hoặc Trung quản (*Khoái túc Châm thích liệu pháp*).

- Chương môn xuyên Phúc kết, Nội quan, Tam âm giao.

Hoặc: Đại hoành xuyên Thần khuyết, Trạch tiền, Thượng cự huyệt. Mỗi ngày châm một nhóm, huyệt vùng bụng lưu kim 20 phút. 10 ngày là một liệu trình, 2 liệu trình cách nhau 3 ngày (*Thường dụng Trung y trị liệu thủ sách*).

- Can du, Vị du, Trung quản, Thượng quản, Thiên xu, châm hoặc cứu (*Lâm sàng Đa khoa tổng hợp Trị liệu học*).

- Kiện Tỳ hòa Vị, thăng cử trung khí. Châm huyệt Vị thượng, Khí hải, Cự khuyết, Hạ quản. Châm bổ. Huyệt Vị thượng châm xuyên đến Khí hải, huyệt Cự khuyết xuyên đến Hạ quản. Lưu kim 20 phút. Mỗi ngày châm một lần, 10 lần là một liệu

trình.

Nếu đau, thêm Nội quan, Nôn chua - thêm Công tôn.

- Châm từ sát điểm đau ở bên trái rốn, hoặc nốt cứng hoặc huyết Hoang du lùi xuống 1 đến 2cm, luồn dưới da lên đến huyết Cự khuyết. Đắc khí rồi thì vê kim và lưu kim 40 phút (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Dùng kim dài châm thẳng huyết Cừu vĩ sâu 0,3 - 0,5cm, luồn kim hướng xuống đến điểm đau hoặc cục cứng. Khi người bệnh cảm thấy tức, hơi đau thì rút kim lên. Mỗi lần lưu kim 30 - 60 phút (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Dùng kim dài châm từ huyết Lương môn xuyên xuống huyết Thiên khu (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Châm hai kim đồng thời ở huyết Kiến lí, châm 10 ngày là một liệu trình. Quá trình chữa trị và củng cố là 1 tháng (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Dùng kim dài châm từ mé phải huyết Thừa môn tạo thành góc 45 độ luồn dưới da thấu sang mé trái huyết Thiên khu. Khi có cảm giác căng thì vê chuyển 7 - 8 lần xong vê chuyển kim về một hướng, thấy kim tắc (trệ) lại, kéo kim lên về phía lùi kim, bệnh nhân có cảm giác bụng trên trống rỗng, dạ dày rung động nhẹ, dùng tay sờ xuống bụng đẩy mép dưới dạ dày ngược lên. Khi rút kim

thì cứ cách 5 phút thả lỏng kim rút ra 1/3 rồi ngừng kim, chia kim rút ra làm 3 kì, cộng nâng kéo kim là 15 phút, cuối cùng nâng đưa đốc kim lên thành góc 90 độ, lắc 7-8 lần rồi rút kim. Dùng dây lưng buộc vòng trước ra sau để cố định dạ dày, dặn người bệnh nằm ngửa trong 30 phút, lại nằm nghiêng mình sang phải 30 phút, trở lại nằm nguyên vị trong 2 - 3 giờ. Mỗi tuần một lần, cộng 3 lần. Nhiều nhất không quá 10 lần, củng cố nửa năm (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Dùng kim dài 8 tấc châm vào mũi nhọn xương ức (chấn thủy) tạo thành góc 30° với mặt da, luồn dưới da tới huyết Hoang du bên trái, khi thấy kim nặng, đổi thành góc 15 độ, không vê xoay nâng kim trong 40 phút, trước khi rút kim thì dùng thủ pháp rung lắc khoảng 10-15 lần. Châm xong nằm yên hai giờ, mỗi tuần hoặc cách ngày châm một lần, 10 lần là một liệu trình (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Lấy huyết: Dùng kim dài 3 thốn trở lên, châm xiên từ huyết Trung quản (làm thành góc 12° đến 15° so với mặt da) xuyên đến huyết Thiên khu, dùng thủ pháp vê xoay một hướng, đợi khi kim nâng đẩy mà không ra thì dùng cách gãi kim theo góc cong, ngón cái hướng ra sau, mỗi lần làm liên tiếp 100 cái, lưu kim 30 phút, kích thích ba bốn lần. Khi tự cảm thấy dạ dày được nâng lên là tốt. Làm 12 lần là một liệu trình (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Dùng kim dài khoảng 3 thốn trở lên, châm huyết Đê vị xiên mũi kim hướng đến huyết Thiên khu, sâu 2.5 thốn. Cọ kim theo đường cong ngón cái hướng ra sau, mỗi lần làm liên tiếp 100 cái, lưu kim 30 phút, kích thích ba bốn lần. Khi tự cảm thấy dạ dày được nâng lên là tốt. Làm 12 lần là một liệu trình (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

- Dùng điều ngải hay ngải nhung cứu huyết Bá hội ngày hai lần (sáng, tối một lần), mỗi lần 30 phút. 12 lần là một liệu trình (*Trung Hoa Bí thuật Châm cứu trị liệu*).

+ Hà Chu Tri trong "Trung Quốc Châm cứu": chỉ châm các du huyết: Can du, Đờm du, Tỳ du, Vị du. Châm xiên 15-20⁰ sâu 1-1.5 thốn, lưu kim 30 phút.

+ Mạnh Chiêu Mẫn: Trung quản, Thiên xu, Khí hải, Túc tam lí. Dùng nhiệt bổ pháp, lưu kim 10-20 phút.

+ Phương Tuyển Thư của Tứ Xuyên Trung y: Thủy châm nước muối sinh lí 2% vào các huyết Thượng quản, Trung quản, Vị du, Tỳ du, Túc tam lí.

Nhĩ châm

Chọn huyết Vị, Giao cảm, Bì chắt hạ, Can. Dùng phương pháp dán thuốc vào huyết hai bên tai. Cách ngày dán một lần. 10 lần là một liệu trình (*Bị cấp Châm cứu*).

Điện châm

Vị thượng, Trung quản.

Sau khi châm, xung điện khoảng 20 phút. Cách ngày châm một lần. 10 lần là một liệu trình (Bị cấp Châm cứu).

Dược

- Sách *Lâm sàng Đa khoa tổng hợp Trị liệu học* dùng các bài sau:

1- **Hương sa lục Quân tử thang** (Cục Phương): Đảng sâm 20g, Phục linh 12g, Bạch truật 8g, Sa nhân 4g, Trần bì 8g, Mộc hương 4g, Bán hạ 8g.

(Đây là bài **Lục Quân tử ý thang** thêm Mộc hương và Sa nhân. Nhân sâm bổ khí, Bạch truật kiện Tỳ vận thấp, phối hợp với nhau làm chủ dược; Phục linh thẩm thấp, Cam thảo giúp Nhân sâm ích khí, hòa trung; Bán hạ táo thấp, hóa đàm; Trần bì lí khí, hóa đàm; Mộc hương điều khí, chỉ thống; Sa nhân tiêu thức ăn).

2- Sinh miên kì 20g, Thạch xương bồ (rẻ) 1,6g, Công đình hương 1,6g, Nhi trà 2g, Sắc uống.

3- Đảng sâm 12g, Bạch truật 8g, Hoàng kì 12g, Dương quy 12g, Trần bì 6g, Thăng ma 3,2g, Sài hồ 6g, Cam thảo 4g, Bán hạ 6g, Phục linh 12g, Sinh khương 3 lát, Táo 2 quả. Sắc uống.

- Sách: "380 Bài Thuốc Hiệu Nghiệm Đông Y" của Trung Y Thượng Hải dùng bài Chỉ Truật

Thang: Chi thực 7 quả, Bạch truật 12g. Sắc uống.

(Bài này nguyên của sách Kim Quy, dùng để chữa "Thủy ảm", lâm sàng ngày nay cho thấy cái mà gọi là "Thủy ảm" mà bài thuốc này điều trị là biểu hiện lâm sàng của chứng dạ dày sa. Bạch truật kiện Tỳ, Chi thực tiêu bí. Tuy nhiên nghiên cứu gần đây cho thấy Chi thực có tác dụng làm tăng sức co bóp của Vị Trường. Vì vậy bài thuốc này rất thích hợp với bệnh dạ dày sa).

- Sách *Thiên gia diệu phương* dùng:

1- **Bổ Trung ích Khí thang** gia giảm: Đảng sâm 20g, Hoàng kỳ 40g, Thăng ma 8g, Cam thảo 4g, Sài hồ 8g, Trần bì 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

2- **Ôn Thận thăng Dương thang**: Hắc phụ phiên 4-10g, Dương quy 10g, Nhục thung dung 12g, Bạch thược 12-20g, Thục địa 20g, Trần hương 4g, Cát cánh 4g, Đỗ trọng 4g, Nhục quế 6g, Lạt vị bì 12g. Sắc uống.

3- **Tứ kì thang**: Hoàng kỳ 20g, Bạch truật 16g, Chi xác 16g, Phòng phong 12g. Sắc uống.

4- **Bổ Nguyên phục Vị thang**: Đảng sâm 12g, Bạch truật 10g, Vân linh 10g, Khâu nhân 6g, Sa nhân 6g, Chi xác 6g, Hậu phác 6g, Mạch nha 6g, Cốc nha 6g, Thần khúc 6g, Sơn tra 6g, Mộc hương 4g, Hoài sơn 16g, Cam thảo 6g, Kê nội kim 12g, Đại Táo 6 quả, Trần bì 6g. Sắc uống.

5- **Ích Khí thăng hãm thang** (Trung Quốc Trung y Bí phương đại toàn): Hoàng kỳ (chích)

120g, Phòng phong 3g, Bạch truật (sao) 9g, Chi xác (sao) 15g, Cát căn (nướng) 12g, Sơn thù du 15g, Sắc uống.

Tác dụng: ích khí, kiện Tỳ, thăng dương cử hãm. Trị dạ dày sa (do Tỳ hư khí hãm).

6- **Thăng Vị thang** (Tân Trung y 1986, 9): Sài hồ, Trần bì đều 10g, Hoàng kỳ 24g, Đảng sâm 15g, Bạch truật, Bạch thược, Phục linh, Chỉ thực, Cát căn đều 12g, Sơn dược 30g, Chích thảo 6g. Sắc uống.

Tác dụng: Ích huyết, sơ Can, ích khí, kiện Tỳ, thăng Vị, cử hãm. Trị dạ dày sa.

Kinh nghiệm điều trị của Nhật Bản (Theo "Chinese Herbal Medicine And The Problem Of Agging").

+ **Chân Vũ thang**: dùng trong trường hợp yếu bẩm sinh; Tỳ Vị suy yếu.

+ **Bán hạ Bạch truật Thiên ma thang** dùng trong trường hợp tạng hàn, chân tay lạnh, tiêu hoá kém, uể oải, buồn ngủ sau bữa ăn. Thuốc có tác dụng tăng cường lực Tỳ Vị.

+ **Đại Kiến Trung thang** dùng trong trường hợp sợ lạnh và yếu, không có sức, mạch Nhược, bụng mềm và đau mát. Dùng Đại Kiến Trung thang trong bụng đầy hơi, người suy nhược còn **Đại Sài hồ thang** dùng trong bụng đầy hơi ở cơ thể khoẻ. Cả hai bài thuốc đều có Nhân sâm và Can khương làm

tăng chức năng chuyển hoá, trong khi Xuyên tiêu thì kích thích hoạt động cơ của dạ dày.

+ **Bổ Trung ích Khí thang** dùng trong trường hợp người bệnh yếu, không có sức, bụng không có sức đàn hồi.

DẠ DÀY XUẤT HUYẾT

Là chứng trạng xuất huyết ở niêm mạc dạ dày dẫn đến ói ra máu, tiên ra mán (phân đen). Có những trường hợp nhẹ nhưng cũng có nhiều trường hợp máu ra nhiều quá không cầm kịp, có thể dẫn đến tử vong.

1. Triệu chứng

Cơn đau đột ngột, dữ dội ở vùng thượng vị. Sau cơn đau như dao đâm là cơn đau liên tục, khó thở, đau khắp bụng, đi lại, nằm ngồi đều thấy đau ở bụng. Bụng cứng như gỗ, cứng toàn bụng. Cơn đau dữ dội làm cho người bệnh ngất đi, tái xanh, toát mồ hôi rồi lịm đi.

- Tình lại thấy nóng ở cổ, có mùi tanh máu ở cổ, ói ra máu tươi, hoặc bầm đen, chỉ có máu không thôi hoặc lẫn ít nhiều thức ăn... Tiếp đó các ngày sau có ỉa ra phân đen.

- Hoặc sau cơn đau, ngất nhẹ rồi qua được cơn đau nhưng chân tay rã rời, mệt mỏi, muốn nằm, mặt xanh... 2-3 giờ sau đi ngoài ra phân có máu

bầm đen hoặc đen hẳn như hắc ín, mùi tanh máu.

2. Nguyên nhân

Thường do 3 nguyên nhân chính:

* Chỗ mụn nhọt lở loét ở bao tử, tá tràng ngày càng lớn thêm, mạch máu căng lên, nhân cơ hội như tức giận quá hoặc phần nộ kích thích làm mạch máu quá căng gây xung huyết và mạch máu gần chỗ mụn nhọt lở loét bị vỡ, máu tràn vào bao tử.

Ngoài nguyên nhân tức giận, sợ hãi hoặc u uất quá hoặc thần kinh bị kích thích đột ngột cũng gây nên xuất huyết bao tử.

* Bệnh nhân đang bị lở loét bao tử, nếu uống phải rượu mạnh, một số loại thuốc như Aspirin, Corticoide, Chlopheriamin... làm dạ dày bị xuất huyết. Có khi các thức ăn kích thích (cà phê, tiêu...) hoặc khó tiêu làm cho chỗ mụn nhọt, lở loét bị kích thích, cọ xát, gây nên xuất huyết.

* Bệnh dạ dày lở loét lâu ngày, vận động mạnh, đụng tới bụng hoặc kiêng nhắc vật nặng... cũng có thể gây xuất huyết.

BẢNG PHÂN BIỆT CHỨNG Ợ RA MÁU (DẠ DÀY XUẤT HUYẾT) VÀ HO RA MÁU (KHÁI HUYẾT - DO PHỔI)

Ợ RA MÁU	HO RA MÁU
Phải cố sức trong cơn nôn mửa	Sau một cơn ho thấy khạc ra máu.

- Máu đỏ, đen đen, không có không khí trong máu và thường lẫn lộn với thức ăn chưa tiêu hóa	Máu đỏ thuần, có bọt, có không khí.
Ngày kế tiếp đi cầu ra phân có máu đen.	Những ngày kế tiếp trong chất đăm khạc ra vẫn còn thấy máu.

3. Điều trị:

* Nguyên tắc chung:

- Không nên di chuyển nhiều, không để cho người bệnh tự đi lại vì bệnh nhân sẽ choáng, chóng mặt và ngã xuống, có khi chết ngay nếu không phát hiện kịp thời.

- Phải cho người bệnh nằm nghỉ tuyệt đối trên giường theo tư thế nửa nằm nửa ngồi trong trường hợp nhẹ, và nằm thẳng, đầu thấp trong trường hợp nặng.

- Thuốc cầm máu bất cứ loại nào đều phải dùng.

- Không nên để người bệnh đói quá vì dạ dày tăng co bóp và tiết dịch dễ gây chảy máu. Nên cho người bệnh ăn ít, cứ 3 giờ cho ăn một lần những thức ăn nhẹ và dễ tiêu như bột trẻ em quấy đặc, khoai tây nghiền nhỏ, thịt băm... Nên cho uống nhiều chất lỏng như sữa, nước trà đường.

- Trong những ngày sau, nên thông khoan để cho người bệnh đi cầu.

- Nên chườm đá ở vùng thương vị.

- Rửa dạ dày bằng nước lạnh có tác dụng làm giảm co bóp, giảm tiết dịch, làm hạ huyết áp tại chỗ, vì vậy có thể cầm máu được.

- Cần theo dõi thường xuyên, đo huyết áp, đếm mạch để biết máu còn chảy hay đã ngừng. (Nếu huyết áp vẫn còn thấp hoặc ngày càng tụt là dấu hiệu máu vẫn còn chảy bên trong).

Dược:

Theo sách *Thức ăn trị bệnh* của Nhật Bản:

- Muối 6-8gr, hòa loãng với nước cho uống từ từ. Trước hết, lấy ít nước sôi để để hòa tan muối, sau đó pha thêm nước lạnh để làm giảm nhiệt độ trong bao tử, tuy nhiên, lúc cần kíp, cứ uống ngay. Nước muối có tác dụng làm máu đông lại, vì vậy, khi uống xong, thấy trong người thoải mái thì cứ uống tiếp, không cần để ý nhiều gì. (Nên biết là sau khi ói ra máu, một phần nước trong cơ thể thẩm vào máu để bổ sung cho máu, vì vậy Y học hiện đại trị bệnh ói ra máu, trước hết không phải là dùng thuốc cầm máu mà chỉ dùng nước muối (nước biển) truyền vào cơ thể. Nên lưu ý là khi cắt tiết gà, vịt, lúc đầu không thấy đông đặc nhưng khi cho vào ít muối thì trong chốc lát máu sẽ đông lại. Đó là công dụng của muối làm đông đặc máu, hàn gắn vết thương).

- Củ hoặc rễ Sen (Ngẫu tiết), có tác dụng làm mát và cầm máu, bổ máu. Lấy thật nhiều củ Sen.

mài, lọc lấy nước dùng làm thuốc uống sống. Nước củ Sen không những có thể thay thế số nước thiếu trong cơ thể mà còn có tác dụng cầm máu. Nên uống lạnh vì dạ dày lúc xuất huyết thì hỏa vượng, nóng như đốt, vì vậy, không nên uống nóng. Hơn nữa, mạch máu khi gặp chất lạnh thì co rút lại, trái lại khi gặp nóng quá thì giãn ra, xung huyết lên.

Khi mài rễ củ Sen, không nên bỏ các chỗ có mắt, vì chính các mắt Sen là thuốc cầm máu tốt. Có thể đun sôi làm nước uống thay nước trà hàng ngày. Nước củ Sen có vị chát, sít, làm mạch máu co rút. Nước củ Sen mài để lâu có màu đỏ hoặc nâu lên cũng thấy màu đỏ, nước màu đỏ đó có tác dụng bổ huyết, vì thế, không phải chỉ uống khi có xuất huyết mà có thể uống lâu dài để bổ huyết.

Theo sách *Tân Tân hữu vị đàm*:

- Khi thổ huyết, hóa khí đang vượng, huyết nhiệt, do đó cần phải uống thêm 1 ít loại thuốc thanh, lương: Nước Rễ Tranh + Mía Lau vì rễ tranh có tác dụng lương huyết, còn mía lau thì thanh nhiệt.

- Sách *Phụ nhân phương lương* dùng bài **Tứ Sinh Hoàn**: Hà diệp (Lá Sen tươi) 320g, Tiên (Tươi) Trắc bá 40g, Tiên (Tươi) Ngải diệp 12g, Tiên (Tươi) Sinh địa 340g.

Nguyên là thuốc hoàn. Hiện nay hay dùng tươi, giã các vị thuốc vắt lấy nước (trấp), uống mát hoặc uống ấm hoặc sắc thành thang uống (Sinh địa

lượng huyết, dương âm, Trắc bá, Hà diệp thu liễm, chỉ huyết). Ba vị này đều có tính hàn lương, phối hợp với Ngải diệp tính ôn, hòa huyết, tán ứ theo nghĩa “phản tá”.

- Viện Trung y Thượng Hải dùng: Ngó Sen 1280g, Sinh địa tươi (bỏ vỏ) 160g, quả Lê tươi 640g. Giã nát, vắt lấy nước uống.

Hoặc dùng: Tiên Ngẫu tiết 40g, Tiên Đại kế 20g, Tiên Mao căn 40g, Tiên Tiểu kế 20g.

Giã vắt lấy nước uống.

Các vị này đều có tác dụng cầm máu nhưng được ứng dụng theo cách dùng chất tân (mới) tiên (tươi) của các vị thuốc.

- Hoặc dùng bài ‘**Huyết kiến ninh**’ (Trung y Thượng Hải): Đại kế thảo căn (rễ) và Bạch cập. Liều lượng bằng nhau, tán bột, mỗi lần dùng 4g, ngày 2-3 lần.

- Sách “Thiên gia diệu phương” dùng bài **Tam Bạch tử Hoàng hợp tể**: Bạch mao căn 30g, Bạch cập phần 12g, Tử chu thảo 30g, Đại hoàng phần 1g. Thêm Vân Nam Bạch dược 1g, hợp với bột Đại hoàng và Bạch cập, chia làm 2 lần uống. Dùng Bạch mao căn và Tử chu thảo sắc lấy nước để uống thuốc bột.

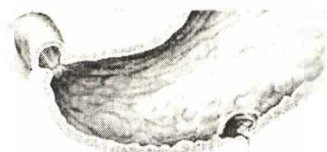
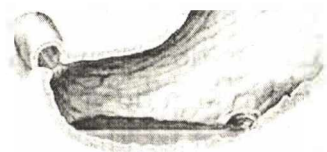
- Sách “Tân biên Trung y kinh nghiệm phương” dùng:

1- **Trị Thở huyết phương**: Đại sinh địa 32g,

Mao căn 12g, Hắc chi tử 8g, Tây thảo căn 8g, Mạch môn 12g, Thiên môn 12g, Trắc bá diệp 12g, Cam thảo 4g, Ngẫu tiết 20ml. Sắc uống xong, hòa nước Ngô sen vào uống.

2- **Tam hắc Thần hiệu tán**: Đơn bì (tro) 16g, Bồ hoàng (tro) 4g, Tử sinh địa 24g, Hắc chi tử 16g, Xuyên bối mẫu 12g. Sắc xong, hòa với nước cốt Ngô sen (Ngẫu tiết trấp) và Đồng tiền, mỗi thứ 20 ml, uống.

VIÊM TEO NIÊM MẠC DẠ DÀY



Viêm teo niêm mạc dạ dày là một thuật ngữ mô học với đặc trưng viêm mạn tính, tế bào tuyến của niêm mạc dạ dày mất đi hoặc bị thay thế bằng các tế bào biểu mô dạng niêm mạc ruột, các tuyến môn vị và mô xơ. Đây là biểu hiện giai đoạn cuối của các bệnh lí

như viêm dạ dày mạn tính do nhiễm vi khuẩn H.pylori, các yếu tố ngoại sinh khác và bệnh lý tự miễn dịch chống lại các tế bào tuyến của dạ dày, đặc biệt là tế bào thành và yếu tố nội. Viêm teo niêm mạc dạ dày do vi khuẩn H.pylori thường không có triệu chứng nhưng nguy cơ diễn tiến tới ung thư dạ dày rất cao.

Các biện pháp chẩn đoán

Vi khuẩn H.pylori là nguyên nhân gây ra viêm teo niêm mạc dạ dày.

Khi bệnh nhân có những triệu chứng nghi ngờ cần được chỉ định soi dạ dày và làm xét nghiệm mô bệnh học. Nội soi dạ dày lấy ít nhất 2 mẫu bệnh phẩm tại các vùng hang vị, thân vị và đáy vị. Xét nghiệm mô bệnh học giúp đánh giá mức độ và sự phân bố của viêm teo niêm mạc dạ dày. Tình trạng phá hủy niêm mạc dạ dày do tự miễn hay gặp ở thân và đáy vị, với nguyên nhân do vi khuẩn H.pylori thường gặp ở tất cả các vị trí khác nhau của dạ dày. Ở ta, tùy từng điều kiện, bệnh nhân cần được chỉ định các xét nghiệm khác như:

Tìm vi khuẩn H.pylori dựa vào lấy mảnh sinh thiết; làm xét nghiệm ure nhanh, qua hơi thở; nuôi cấy vi khuẩn làm kháng sinh đồ; xét nghiệm huyết thanh tìm kháng thể kháng H.pylori.

Xác định viêm teo niêm mạc dạ dày do tự miễn dựa vào xét nghiệm kháng thể kháng tế bào thành

và yếu tố nội, định lượng cobalamin, gastrin trong máu...

Điều trị như thế nào?

Khi chẩn đoán viêm teo niêm mạc dạ dày được xác định, cần tiến hành điều trị theo 3 mục tiêu: loại trừ tác nhân gây bệnh, đặc biệt là trong trường hợp viêm teo do nhiễm vi khuẩn H.pylori; điều trị các triệu chứng của viêm teo niêm mạc dạ dày do tự miễn; cuối cùng là cố gắng đảo ngược quá trình viêm teo.

Điều trị diệt vi khuẩn H.pylori đòi hỏi sự phối hợp kháng sinh và các tác nhân chống tiết acid như thuốc ức chế bơm proton, ranitidine bismuth citrate (RBC). Việc không tuân thủ điều trị và vi khuẩn kháng kháng sinh là yếu tố quan trọng dẫn tới đáp ứng điều trị kém. Hiện nay, phác đồ diệt H.pylori được khuyến cáo là 3 thuốc cho đợt điều trị đầu tiên, nếu không có hiệu quả sẽ được thay bằng phác đồ 4 thuốc sau đó. Mỗi đợt điều trị từ 10 - 14 ngày.

Viêm teo niêm mạc dạ dày tự miễn tập trung vào điều trị giảm viêm, điều trị triệu chứng, bổ sung vitamin B12, giảm các yếu tố kích ứng quá trình tự miễn: vi khuẩn H.pylori, các gia vị kích ứng dạ dày...

Theo dõi sau điều trị và biện pháp phòng

ngừa

Cần xác định vi khuẩn H.pylori đã được điều trị triệt để hay chưa ít nhất là 4 tuần sau kết thúc điều trị, có thể làm các xét nghiệm không xâm nhập như test urê qua hơi thở.

Viêm teo niêm mạc dạ dày do nhiễm H.pylori sẽ có nguy cơ cao dẫn tới loét và ung thư dạ dày. Với nguyên nhân tự miễn nguy cơ này là bệnh thiếu máu hồng cầu khổng lồ, polip và ung thư dạ dày. Bệnh nhân cần được theo dõi chặt chẽ, không những trên lâm sàng mà đặc biệt là các dấu hiệu qua hình ảnh nội soi dạ dày và xét nghiệm mô bệnh học.

Tóm lại: Viêm teo niêm mạc dạ dày có nguy cơ cao dẫn tới ung thư dạ dày, loại ung thư chiếm tỉ lệ hàng đầu, với tỉ lệ tử vong cao ở nước ta mà triệu chứng lại nghèo nàn không đặc hiệu. Do vậy mọi người cần lưu ý các biện pháp phòng ngừa, phát hiện và điều trị sớm.

Các dấu hiệu của viêm teo niêm mạc dạ dày

Biểu hiện viêm teo niêm mạc dạ dày là biểu hiện của giai đoạn cuối của viêm dạ dày mạn tính do nhiễm H.pylori và tự miễn dịch. Nhiễm H.pylori cấp tính thường khó phát hiện trên lâm sàng, tuy vậy có thể có các triệu chứng không đặc hiệu như:

đau bụng vùng thượng vị, nôn, buồn nôn, cảm giác âm ạch, đôi khi có sốt. Triệu chứng có thể tồn tại vài tuần khi H.pylori đã bị tiêu diệt.

Các triệu chứng của viêm dạ dày mạn do nhiễm H.pylori thường ít biểu hiện, có thể gặp đau bụng, chán ăn, buồn nôn và nôn. Nặng hơn có thể gặp các triệu chứng do biến chứng của viêm teo niêm mạc dạ dày do nhiễm H.pylori mạn tính như loét và ung thư dạ dày.

Biểu hiện của viêm teo niêm mạc dạ dày do tự miễn thường là các triệu chứng của thiếu hụt chất cobalamin (vitamin B12) mà nguyên nhân là do thiếu hụt yếu tố nội, chất có tác dụng giúp hấp thu vitamin B12. Bệnh khởi đầu âm thầm và tiến triển chậm chạp. Thiếu hụt cobalamin tác động chủ yếu đến hệ huyết học, tiêu hóa và thần kinh, gây ra thiếu máu hồng cầu khổng lồ, xuất huyết giảm tiểu cầu... Triệu chứng có thể gặp là: mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, ù tai, hồi hộp, đau ngực... thậm chí là các biến hiện của suy tim sung huyết. Biểu hiện trên hệ tiêu hóa như: viêm lưỡi miệng, chán ăn, tiêu chảy dẫn tới sụt cân. Biểu hiện trên hệ thần kinh là hậu quả do mất myelin ở cả thần kinh ngoại vi lẫn trung ương: rối loạn cảm giác, yếu cơ, mất điều hòa; dễ cáu kỉnh, giảm trí nhớ, loạn thần...

Phần IV MỘT SỐ VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN DẠ DÀY

MÓN ĂN CHỮA VIÊM DẠ DÀY

Ăn uống không khoa học dễ mắc bệnh

Đau dạ dày là khái niệm chung để chỉ các bệnh viêm, loét dạ dày cấp và mạn tính do nhiều nguyên nhân gây ra, trong đó có nguyên nhân ăn uống không khoa học, ăn quá mặn hay nhiều dầu mỡ, hoặc dùng nhiều đồ cay nóng gây rối loạn tiêu hóa rồi dẫn đến viêm loét dạ dày.

Dạ dày và ruột khi tiếp nhận thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh đều dễ dẫn đến bị viêm, nhất là khi ăn những món quá cay hoặc quá mặn, bụng sẽ có cảm giác rất khó chịu. Nếu biết chọn ăn các loại rau xanh điều trị bệnh viêm dạ dày, ruột thì có thể giúp khắc phục. Cà tím, rau hẹ, củ cải trắng... là những loại rau củ có thể lựa chọn.

Đau dạ dày do nguyên nhân sức ép tâm lý tinh thần là chứng bệnh thường gặp trong cuộc sống công nghiệp hiện đại. Nếu đau dạ dày mà chỉ dựa vào thuốc để chữa thì đó không phải là cách chữa

bệnh lâu dài. Nếu biết sử dụng các món ăn hằng ngày có tác dụng chữa bệnh để cải thiện tình hình bệnh tật thì đó mới chính là biện pháp chạy chữa tận gốc lành mạnh và hiệu quả.

Có rất nhiều loại rau có tác dụng chữa đau dạ dày, trong đó những loại rau có màu vàng hầu hết đều chứa nhiều carotein và vitamin mang tính kháng acid.

Các món chữa bệnh đau dạ dày

*** Sinh tố sâm Cao Li:**

Sâm Cao Li (lấy thân lá) vừa đủ dùng rửa sạch, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn thành nước sinh tố. Trước khi uống đem đun ấm, ngày dùng 2 lần, có tác dụng giúp giảm đau, lành sẹo vết loét dạ dày, ruột.

*** Nộm cà, tỏi:**

Cà tím 1 quả, tỏi, xì dầu, giấm vừa đủ. Cà rửa sạch, bỏ cuống, thái nhỏ, chần qua nước sôi. Tỏi đập dập băm nhỏ, cho vào bát cà, tra xì dầu, giấm trộn đều. Cà có giá trị chữa bệnh rất cao, có thể làm cho dạ dày và ruột bớt nhiệt, chữa viêm dạ dày, ruột có hiệu quả.

*** Canh rau hẹ:**

Rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ, chần qua nước sôi, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, sau đó lấy ra hòa cùng nước sôi uống.

*** Canh ngô, đậu que:**

Ngô 50g, đậu que trắng 50g, đu đủ 20g. Rửa sạch các nguyên liệu trên cho vào nồi, đổ nước ninh kỹ lấy nước uống, ngày uống 3 lần với người bị viêm dạ dày cấp tính và mạn tính.

*** Sinh tố khoai tây:**

Khoai tây 2 củ gọt vỏ rửa sạch, thái miếng nhỏ cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn. Ngày uống 2 lần vào buổi sáng và tối sẽ cải thiện có hiệu quả viêm loét dạ dày, ruột, loét hành tá tràng.

*** Nước sinh tố cải thìa:**

Cải thìa một nắm nhỏ, đường trắng vừa đủ dùng. Rau cải thìa rửa sạch, cắt đoạn. Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, tra đường thành nước sinh tố để dùng chữa viêm loét dạ dày, chảy máu dạ dày.

*** Rượu nho, rau mùi:**

Rau mùi một nắm to, rượu nho 2 chai. Rau mùi rửa sạch. Cho rau mùi vào bình rượu ngâm, nút kín, 6 ngày sau có thể đem ra uống được, ngày dùng 3 lần, một lần một chén nhỏ, dùng liền trong 3 tháng. Chữa đau dạ dày hoặc yếu dạ.

*** Bột táo, khoai tây:**

Táo 100g, khoai tây 100g. Táo và khoai tây đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, giã nhuyễn. Ngày ăn một lần vào lúc 2 - 3 giờ chiều. Ăn liên tục trong vài

tháng có thể không chế viêm dạ dày và các loại viêm loét đường ruột.

Nếu đau dạ dày quanh năm hãy lấy 3 - 4 quả đu đủ tươi rửa sạch rồi ép lấy nước chia làm 3 lần uống; ăn khoảng mấy chục quả đu đủ thì bệnh đau dạ dày có thể khỏi hẳn.

Rượu vang nho đựng trong bình miệng rộng rồi cho rau thơm đã rửa sạch vào (tỉ lệ 1:1), đóng kín miệng bình lại trong 6 ngày sau đó lấy ra uống mỗi buổi uống 1 cốc vào các buổi sáng, trưa, tối, uống liền trong 3 tháng, bệnh đau dạ dày sẽ khỏi; rau thơm vẫn còn màu xanh thì ăn vào lại càng tốt.

Mật ong 0,5kg đun bằng lửa nhỏ, vừa đun vừa khuấy cho đến khi hơi có bọt mật ong có màu vàng sậm, rắc 1,5 lạng bột mì vào khuấy đều, rồi lại cho tiếp 2 lạng bột soda cho tới khi tan bọt là được, tiếp đó đổ vào đồ đựng bằng sứ hoặc thủy tinh; mỗi lần 1 thìa uống trước lúc ăn cơm 20 phút; cách này chữa viêm dạ dày mãn tính và loét dạ dày.

Tim lợn thái miếng mỏng 3 - 4mm, rắc đều bột tiêu trắng lên trên (20 - 30 hạt), hấp chín; ăn món này vào buổi sáng lúc bụng đói, mỗi ngày 1 quả tim lợn, nói chung 7 ngày sẽ khỏi, cách này chữa viêm dạ dày.

Táo đỏ rửa sạch rồi rang cho đến khi vỏ ngoài có màu đen, không cháy là được, lấy 3, 4 quả pha vào nước sôi để uống, nếu cần hãy cho một lượng

đường vừa phải.

Những người bị mắc bệnh dạ dày dạng ít dịch vị chua nếu thường xuyên ăn giấm sẽ làm tăng cảm giác thèm ăn và chữa được bệnh dạ dày.

Khoai tây gọt bỏ vỏ, ép lấy nước, đun sôi lên để lấy nước uống, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa nhỏ, uống liên tục 2 - 3 tuần sẽ trợ giúp chữa trị loét dạ dày và hành tá tràng.

Thịt gà 150g, ức cánh gà 30g, gừng tươi 2 lát, táo đỏ 2 quả, cho thêm nước vào rồi đun lên để ăn; món này chữa loét dạ dày và hành tá tràng; đồng thời có tác dụng tốt trong chữa trị đau chướng dạ dày do vị khí hư nhược, dịch vị quá nhiều gây ra.

Đậu phụ 500g, đường đỏ 125g rồi cho nước vào đun sôi, chia ra làm nhiều lần để uống; cách này chữa xuất huyết dạ dày.

Vỏ trứng gà 10 cái rang vàng bằng lửa nhỏ trong nồi sắt nhưng không được rang cháy; sau đó nghiền thành bột, mỗi ngày uống khoảng 1/10 (tức là tương đương với 1 cái vỏ trứng), chia làm 2 - 3 lần uống hết, uống trước khi ăn cơm hoặc sau khi ăn cơm bằng nước ấm; uống liên tục nhiều ngày sẽ trị được loét hành tá tràng.

Lấy lòng lợn hoặc trứng gà hầm với lạc thành món ăn sẽ chữa được loét dạ dày.

ĐIỀU TRỊ ĐAU DẠ DÀY CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Ở người mới có thai bị đau dạ dày, tần suất đau nhiều hơn do nôn mửa (dạ dày phải co bóp mạnh, ngược chiều để đẩy thức ăn ra). Khi hết nghén, nhu động cơ dạ dày và ruột do thai nghén giảm, đồng thời vị trí dạ dày bị thay đổi do tử cung to lên chèn ép khiến thức ăn chậm tiêu, dễ ứ đọng dịch vị, làm nặng thêm thương tổn trong niêm mạc dạ dày.

. Nếu cơn đau dạ dày nhiều, nặng thì cần được điều trị bằng các thuốc thích hợp do các thầy thuốc chuyên khoa tiêu hóa lựa chọn. Ngày nay, người ta đã biết rõ tác nhân gây đau dạ dày là một loại vi khuẩn (*Helicobacter pylori*) gây ra. Vì thế trong điều trị nhất thiết cần có kháng sinh diệt khuẩn, thuộc nhóm Tetracyclin, có khi còn phối hợp với cả nhóm Metronidazol. Đây là những thuốc được khuyến cáo không nên dùng cho người có thai. Ngoài ra, một số thuốc khác để chữa bệnh dạ dày cũng được khuyên không nên dùng hoặc nếu dùng phải thận trọng với người mang thai, như thuốc chữa Lansopazol, Cimetidin, Famotidin hoặc Bismuth salicylat...

Người có thai khi muốn dùng thuốc để chữa chứng đau dạ dày, thì nhất thiết phải có chỉ định của thầy thuốc chuyên khoa tiêu hóa. Bệnh nhân cần thông báo tình trạng thai nghén để bác sĩ lựa

chọn thuốc thích hợp nhất với hoàn cảnh của mình. Ngoài ra, để chẩn đoán và theo dõi tiến triển của bệnh, thầy thuốc có thể chỉ định soi hoặc chụp X-quang dạ dày. Những việc này chỉ nên tiến hành khi thật sự cần thiết, còn nếu có thể trì hoãn được đến sau sinh thì nên chờ đợi.

ĐU ĐỦ CHỮA ĐAU DẠ DÀY

Đu đủ ăn ngọt thơm, thâm vào đến tim phổi, tươi ngon vô cùng. Đu đủ hương vị độc đáo, ăn bổ, được người Trung Quốc mệnh danh là "vua quả Lĩnh Nam". Quả đu đủ chín vàng, có hình dáng đẹp, ăn tươi hoặc chế biến để dùng điều trị bệnh dạ dày đều tốt.

Tương truyền, có một viên quan huyện triều Minh sinh hạ được ba cô con gái; mãi đến năm 42 tuổi, ông này mới có một cậu con trai, đặt tên là Đức Lâm. Cậu ấm được cả phủ quý như viên ngọc sáng. Ai ngờ Đức Lâm từ nhỏ đã gầy yếu, lấm bệnh, người như que củi, quặt quẹo luôn. Đến năm 13-14 tuổi, cậu ấm còn di chưa vững, hay buồn nôn, kém ăn, uống nhiều thứ thuốc mà sức khỏe vẫn không khá lên được. Mùa xuân năm ấy xảy ra chiến tranh, viên quan đánh không nổi thiên binh vạn mã của địch, chết nơi chiến trường. Cậu bé Đức Lâm theo mẹ lang bạt xuống vùng Lĩnh Nam, người mệt, bụng đói, bệnh tình ngày

càng nặng hơn. Đêm đến, mẹ con tựa vào nhau ngủ thiếp đi. Về khuya, trăng lên cao, một cơn gió lạnh làm cho phu nhân tỉnh giấc. Bà thấy trên sườn đồi trước mặt có ánh vàng lấp lánh. Một ông tiên râu tóc bạc phơ cầm gậy, lúc chỉ sang phía đông, lúc chỉ sang phía tây. Mấy chục con hạc tiên tỏa ánh bạc bay lượn trên không trung, biến hóa đội hình theo cây gậy của tiên ông, nửa giờ sau thì biến mất. Phu nhân lấy làm lạ, phải chăng thần linh đang thương tình mách bảo mẹ con bà?

Sáng sớm hôm sau, phu nhân cố sức cõng con trai đi về phía quả đồi. Lên đến sườn đồi, bà ngạc nhiên sững sờ khi thấy ở thung lũng mấy chục cây lạ chỉ chít những quả to bằng quả bầu, màu vàng óng. Một dòng suối trong chảy từ trên cao xuống, xung quanh cỏ hoa tươi tốt um tùm, mùi thơm ngào ngạt, chẳng khác nào nơi bồng lai tiên cảnh. Đang dói mệ, bà bèn đặt Đức Lâm xuống, hái lấy một quả chín vàng ăn. Hương vị ngọt thơm, lần đầu tiên trong đời được nếm làm cho phu nhân tỉnh táo hẳn. Bà đưa một miếng vào miệng con và hai mẹ con cứ thế ăn no nê. Ngày hôm sau, bà dựng lều tại đó, hết ăn tươi lại nấu chín thứ quả đó. Sau hơn 10 ngày, bệnh tình con bà đã lui hẳn. Sau vài tháng ăn đủ, Đức Lâm đã leo được lên núi đốn củi, giúp mẹ làm lụng, cơ thể cậu rắn chắc khỏe mạnh, cao lớn hẳn lên. Phu nhân kể lại sự việc này cho dân chúng. Một đồn mười, mười đồn trăm... Truyền thuyết trên chứng tỏ du đủ đúng là

thứ quả có giá trị, ăn ngon và chữa được nhiều bệnh. Theo “Trung dược đại từ điển”, đu đủ chứa một loại kiềm có tác dụng phòng chống ung thư và sát trùng, diệt khuẩn. Men protein trong đu đủ giúp tiêu hóa protein, chữa rối loạn tiêu hóa và viêm dạ dày mạn tính, chân gỏi mồi... Nhựa đu đủ xanh làm tiêu tan các tổ chức mô bị hoại thư. Ngoài ra, lá đu đủ già nát đắp vào mụn nhọt, vết loét có tác dụng điều trị nhất định.

Người Quảng Đông đặc biệt thích ăn món đu đủ hầm với đường phèn. Cách làm đơn giản: chỉ cần 1 quả đu đủ chín, gọt vỏ, thái miếng, đựng trong bát to, tra đường phèn, hầm cách thủy. Món này ăn rất ngon, có hương vị đặc trưng, già trẻ ăn quanh năm đều được. Việc ăn nó thường xuyên trong mùa xuân, hè có tác dụng thanh tâm, nhuận phế, giải nhiệt, giải độc. Ăn vào mùa thu, đông có tác dụng nhuận táo, ẩm dạ dày, bổ tỳ vị, dưỡng gan, giảm ho, nhuận phổi, tan đờm.

NHỮNG LÂM TƯỢNG THƯỜNG GẶP VỀ ĐAU DẠ DÀY

Dạ dày đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe của mỗi người. Nếu dạ dày không tốt, thì dù thức ăn ngon đến mấy, bạn cũng chẳng thể cảm nhận được vị ngon của thức ăn, càng không thể hấp thu lượng dinh dưỡng một cách đầy đủ. Nếu bị

đau dạ dày, bạn cần kiên trì mới có thể chữa khỏi, hơn nữa cũng cần rất thận trọng trong chế độ ăn uống hàng ngày.

Nếu dạ dày không tốt, thay vì ăn 3 bữa, bạn nên ăn 5 bữa nhỏ một ngày, bao gồm bữa sáng, bữa phụ, bữa trưa, bữa phụ và bữa tối. Nghiên cứu cho thấy, ăn uống một cách có quy luật sẽ giúp hình thành phản xạ có điều kiện, có lợi cho quá trình tiêu hóa và hấp thu thức ăn.

Ngoài ra, dân gian cũng có rất nhiều cách để chữa bệnh dạ dày, như thường xuyên ăn cháo, uống sữa, ăn gừng. Những cách này có thực sự có ích cho bệnh dạ dày?

Ăn cháo là tốt nhất cho bệnh dạ dày

Nhiều người cho rằng cháo nhuyễn và mềm, dễ tiêu hóa, sẽ làm giảm "gánh nặng" của dạ dày. Thực tế, cách nghĩ này không hoàn toàn đúng, nguyên nhân là khi ăn cháo, bạn thường ăn rất nhanh, không cần nhai kỹ, vì thế không kích thích dịch vị tiết ra, hơn nữa nước cháo nhiều sẽ làm loãng dịch vị, làm dạ dày giãn nở nhiều hơn, khiến dạ dày co bóp chậm hơn, không tốt cho quá trình tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng. Nếu bạn thích ăn cháo nóng thì thực chất, độ nóng của cháo cũng không có lợi cho sự kích thích dạ dày. Do đó, những người bị bệnh dạ dày không nên ăn cháo hàng ngày, mà nên lựa chọn những thực phẩm dễ tiêu hóa, dễ hấp thu.

Uống sữa tươi thường xuyên tốt cho dạ dày

Khi dạ dày bị căng trướng, uống một cốc sữa nóng sẽ giúp đẩy lùi cảm giác khó chịu này, bởi sữa có thể làm tiêu acid trong dạ dày, giúp hình thành một lớp màng tạm thời bảo vệ dạ dày, do đó bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Nhưng thường xuyên uống sữa tươi lại không tốt cho người bị bệnh dạ dày. Thực tế đã chứng minh, tác dụng của lượng acid trong sữa tươi mạnh hơn tác dụng của acid trong dạ dày, vì thế không có lợi cho dạ dày. Sữa đậu nành lại là một lựa chọn không tồi cho bạn.

Gừng chỉ có lợi, không có hại cho dạ dày

Gừng có tính nóng, và là một phương thuốc dân gian cổ truyền để chữa bệnh về tiêu hóa, vì thế mọi người thường cho rằng gừng cũng có thể chữa bệnh dạ dày. Nhưng cũng cần biết rằng, gừng là thực phẩm có tính kích thích, nếu dùng quá nhiều sẽ gây kích thích acid dạ dày tiết ra, làm bệnh dạ dày càng nặng hơn.

NGHỆ VÀ MẬT ONG CHỮA BỆNH LOÉT DẠ DÀY

Chất curcumin trong củ nghệ có tác dụng trợ tiêu hóa do thúc đẩy sự co bóp túi mật, nhưng lại không làm tăng tiết acid dạ dày. Curcumin cũng ức chế được các khối u ở bộ phận này. Do đó, nghệ là dược phẩm tốt đối với bệnh nhân viêm loét

dạ dày, tá tràng.

Theo y học cổ truyền, nghệ có tác dụng hành khí, phá ứ huyết, lương huyết, thông kinh lạc. Dân gian coi nghệ là vị thuốc có tác dụng hàn gắn vết thương nên thường bôi lên các mụn nhọt sắp khỏi để mau liền miệng, lên da non và không để lại sẹo xấu. Có thể dùng nghệ với liều lượng 1-6g/ngày (dưới dạng bột hoặc thuốc sắc) để chữa bệnh đau dạ dày, vàng da, đau bụng sau sinh. Để điều trị bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng, y học cổ truyền thường phối chế nghệ với mật ong.

Mật ong là vị thuốc phổ biến trong y học cổ truyền. Nó được sử dụng làm thuốc bổ cho người lớn và trẻ em, chữa bệnh loét dạ dày và ruột, an thần, viêm họng... với liều 20-50g/ngày. Mật ong cũng thường được dùng làm tá dược chế thuốc viên hay các dạng thuốc khác. Theo các kết quả nghiên cứu của Nga, mật ong giúp giảm acid trong dạ dày, làm hết các triệu chứng đau xót khó chịu của bệnh loét dạ dày và ruột. Sau một thời gian điều trị bằng mật ong, các bệnh nhân đều lên cân, tiêu hóa tốt.

Tại Việt Nam, thuốc nghệ mật ong (phối hợp với nhau) đã được thử nghiệm trên các bệnh nhân bị loét hành tá tràng. Họ được dùng mỗi ngày 12g bột nghệ trộn với 6g mật ong. Sau 8 tuần, 50% bệnh nhân hết các triệu chứng lâm sàng, các vết loét đều lành.

Đã có nhiều dược phẩm chữa bệnh đường tiêu

hóa được điều chế từ nghệ và mật ong; chẳng hạn như thuốc viên “Mật ong nghệ” (điều trị bệnh dạ dày) của Công ty Đông Nam dược Thanh Thảo (Hà Nội) và thuốc “Melamin” (bổ dưỡng, phòng và trị các bệnh lí dạ dày, gan mật) của Viện Y học dân tộc TP. Hồ Chí Minh. Người dân có thể mua các loại thuốc nghệ - mật ong nói trên hoặc tự chế biến để dùng theo hướng dẫn của thầy thuốc.

TẠM BIỆT BỆNH DẠ DÀY

Những vấn đề của dạ dày có thể là khởi nguồn cho những rắc rối về sức khỏe, đặc biệt là đối với phụ nữ. Tuy nhiên, nếu biết kết hợp các thực phẩm, bạn sẽ không chỉ phòng tránh mà còn loại trừ được những triệu chứng khó chịu do dạ dày gây ra.

Dưới đây là 5 nguyên tắc ăn uống giúp bạn tạm biệt với những khó chịu liên quan đến dạ dày:

1. Không ăn nhiều thịt và khoai tây

Hãy hạn chế tối đa việc ăn nhiều protein động vật với ngũ cốc hay các thực phẩm giàu tinh bột. Cơ thể sẽ phải sử dụng nhiều loại enzym khác nhau để bẻ gãy các protein trong thịt, ngũ cốc hay các thực phẩm giàu tinh bột.

Vì vậy, khi bạn ăn chúng cùng một lúc sẽ khiến cho dạ dày phải hoạt động hết công suất. Thay vì ăn canh thịt bò nấu khoai mỡ hãy thử ăn

canh thịt bò nấu xu hào, cải bắp, cà rốt...

2. Không ăn hoa quả sau bữa ăn

Hoa quả được xếp vào nhóm thực phẩm ăn nhanh.

Những người dị ứng với 1 số loại hoa quả nào đó thường là do họ ăn 2 - 3 loại hoa quả cùng một lúc sau bữa ăn. Những hoa quả này sẽ được trộn lẫn với các thực phẩm mà bạn đã ăn trước đó và làm cho việc tiêu hóa bị chậm đi và nảy sinh những rắc rối liên quan đến hệ miễn dịch.

Chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn nên ăn hoa quả ít nhất nửa giờ sau bữa ăn hoặc tốt nhất là giữa 2 bữa ăn bởi nó không chỉ hạn chế những ảnh hưởng liên quan đến hệ tiêu hóa mà còn giúp lượng đường trong máu luôn ở mức ổn định cao.

3. Không vừa ăn vừa uống

Uống một cốc nước đầy nửa giờ trước bữa ăn sẽ giúp bạn ăn ngon miệng hơn nhưng nếu vừa ăn vừa uống thì lại hoàn toàn không tốt.

Các chuyên gia dinh dưỡng giải thích: hoạt động nhai đã gửi tín hiệu lên não rằng thực phẩm đang được đưa vào cơ thể nhưng khi bạn uống một ngụm chất lỏng ngay sau đó thì cơ thể sẽ không kịp "hiểu chuyện gì đang xảy ra", đồng thời các enzym tiêu hóa bị rửa trôi và kết quả là làm cho hệ tiêu hóa bị "rối loạn".

Còn nếu bạn thực sự không thể bỏ thói quen

vừa ăn vừa uống thì hãy uống một viên bổ sung các enzym tiêu hóa trước khi bước vào bữa ăn.

4. Hạn chế bánh mì và bơ

Đa số chúng ta đều ăn rất nhiều ngũ cốc và các chế phẩm từ sữa mỗi ngày. Kết quả là cơ thể không thể tận dụng những gì chúng ta đưa vào. Ngay khi hạn chế các chế phẩm từ sữa và ngũ cốc, bạn sẽ thấy rõ sự biến chuyển. Còn nếu kéo dài từ 10 - 14 ngày, bạn sẽ thấy rõ chứng đau dạ dày và sự khó chịu lùi dần, năng lượng cơ thể như được tăng cường, ngủ ngon hơn và ít cảm thấy đau đầu hay đau khớp hơn.

5. Không uống đồ uống có gas

Cácbonnat dưới dạng khí ảnh hưởng rất xấu tới các bộ phận cơ thể như: tim, gan và túi mật, chưa kể nó gây ra những bứt rứt, khó chịu ở vùng bụng.

Hãy uống nước rau củ ép, nước trắng, nước quả loãng, trà thảo mộc thay cho đồ uống có gas.

Còn rượu ư? Chỉ nên thỉnh thoảng thôi nhé!

10 BÀI THUỐC TRUNG Y CHỮA BỆNH DẠ DÀY

1. Xương cá mực:

Chữa bệnh dạ dày do tăng toan: lấy 30g xương cá mực, 150g thịt gà, và nhánh gừng, 2 quả táo tàu và ít nước đem đun dừ thịt gà. Ăn cả cái lẫn nước,

có thể chữa được loét dạ dày và hành tá tràng, cũng như đau dạ dày do khí vị hư nhược, độ toan ở dạ dày cao.

2. Táo tàu, hồng hoa, mật ong:

Trước hết lấy 10 quả táo tàu, 10gam hồng hoa, cho thêm ít nước vào sắc, lấy 200 mililit nước thuốc, lấy 60gam mật ong trộn đều lúc nước thuốc nguội. Mỗi ngày uống một thang. Uống lúc sáng sớm, bụng còn đói. Uống liên tục trong 20 ngày là một liệu trình. Có thể chữa trị loét dạ dày và hành tá tràng.

3. Vỏ trứng gà sạch chữa loét hành tá tràng:

Lấy 10 cái vỏ trứng gà nghiền vụn, đem rang vàng (không để cháy), xong nghiền thành bột. Chia ra 10 ngày uống, mỗi ngày uống 2-3 lần với nước sôi trước hoặc sau bữa ăn. Liên tục uống trong nhiều ngày, có hiệu quả tốt rõ rệt.

4. Cải bắp chữa loét dạ dày và hành tá tràng:

Nghiền nát rau cải bắp để được 250g nước ép của rau, đun nóng uống trước bữa ăn, ngày 2 lần, liên tục uống trong 10 ngày, có thể hết đau và dần lành vết loét.

5. Củ cải và ngó sen chữa xuất huyết dạ dày:

Lấy củ cải và ngó sen tươi, hai loại trọng lượng bằng nhau, đem rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước uống mỗi lần 50g nước. Ngày uống 2 lần. Thường xuyên uống như vậy có thể phòng chữa chảy máu dạ dày.

6. Uống vitamin E kết hợp với mật ong sẽ chữa bệnh loét dạ dày:

- Mỗi ngày uống 100mg vitamin E, chia làm 3 lần. Uống liên tục trong 2-3 tuần sẽ có hiệu quả rõ rệt.

Có thể kết hợp với cùng thời gian chữa bệnh với uống mật ong: Mỗi ngày uống vào sáng sớm 60g mật ong, uống liên tục nhiều ngày liền.

7. Khoai tây chữa loét dạ dày:

Khoai tây gọt bỏ vỏ, nghiền nát, dùng vải xô sạch bọc, vắt lấy nước, đun sôi để uống ngày 3 lần, mỗi lần uống 1 thìa to, uống liên tục 2-3 tuần liền sẽ có hiệu quả rõ rệt.

8. Đinh hương và lê làm an dạ dày:

Lấy 15 hạt đinh hương nhét vào trong một quả lê đã khoét rỗng giữa, đem hầm chín để ăn, có thể chữa trị chứng hay buồn nôn, nôn mửa và nấc ở những người viêm loét dạ dày và hành tá tràng.

9. Day ấn huyết:

Khi đau, lấy hai ngón tay day ấn huyết túc tam lí ở hai chân. Chỉ sau 5 phút, người bệnh sẽ cảm thấy dịu đau dần rồi đến hết đau.

10. Ăn uống chữa bệnh:

Người bị loét dạ dày và hành tá tràng cần chú ý ăn uống đúng giờ, theo định lượng và cân đối các chất dinh dưỡng, chọn ăn các thức ăn giàu chất

đinh dưỡng lại dễ tiêu như bánh mì, bánh bao, mì sợi, miến, cơm nát, sữa, đậu v.v... ăn nhiều rau xanh, quả tươi, các chất rau cải trắng, cải bắp, khoai tây, sắn dọt v.v...

ĐAU DẠ DÀY, ĂN UỐNG THẾ NÀO?

Bị đau dạ dày tức là bạn sẽ phải “nhắm mắt làm ngơ” trước những món ăn khoái khẩu. Thật ra, bạn cũng không cần phải kiêng kị quá mà quan trọng là ăn như thế nào cho đúng thôi. Ăn uống đúng cách không những giúp bạn không đau mà còn có thể chữa khỏi bệnh này.

Ăn thành từng bữa nhỏ

Trước hết, bữa ăn phải là thời gian thư giãn. Một bầu không khí vui vẻ sẽ kích sự ngon miệng và là một liều thuốc bổ.

Với những người bị đau dạ dày, việc suy nghĩ nhiều, lo lắng, căng thẳng sẽ làm bệnh càng tiến triển hơn.

Khi ăn cần lưu ý: không nên “nhồi” ngay một lượng thức ăn lớn vào dạ dày của bạn. Ăn no sẽ làm dạ dày bạn phồng căng, sinh ra nhiều acid có hại, dễ đau.

Mỗi ngày, bạn nên ăn thành 4-6 bữa nhỏ, khoảng cách giữa các bữa ăn nên đều đặn. Nên ăn đúng giờ, ăn chậm, nhai kỹ để “chia sẻ” với dạ dày

một phần công việc.

Bữa ăn tối nên cách khi đi ngủ khoảng 3 tiếng, để không làm tăng lượng acid trong dạ dày.

Ăn gì?

Sữa và trứng là hai thực phẩm tốt nhất, bởi chúng vừa giàu chất dinh dưỡng, vừa trung hoà được lượng acid trong dạ dày.

Ngoài ra, người đau dạ dày nên chọn thực phẩm có tính bao bọc niêm mạc dạ dày như gạo nếp, bột sắn, bánh mì... thức ăn nên nghiền nát ở dạng lỏng để giảm số lần co bóp trong dạ dày.

Thức ăn nên tránh những loại có vị chua, và các loại hoa quả chua nhiều acid. Các loại gia vị có tính kích thích như hành, tỏi, ớt, hạt tiêu... cũng không có lợi cho dạ dày. Đồ ăn quá mặn cũng giảm sự bài tiết của dạ dày, gây ra các cơn đau.

CHỮA BỆNH DẠ DÀY TỪ RAU QUẢ

1. Phương thuốc trị bệnh sưng dạ dày

Thông thường bị vị viêm (sưng dạ dày) phần lớn có liên hệ với gan. Cho nên trước khi trị bệnh sưng dạ dày phải trị hòa can trước, rồi mới trị chứng sưng dạ dày. Như vậy, mới trị tận gốc.

a) 10 giờ sáng, ăn nửa trái khế, thoa lên một chút bột Cam thảo, muối và đường. Chỉ nuốt nước,

bỏ xác bã.

b) 14 giờ (2 giờ chiều), ăn một khúc mía dài độ 1 gang tay.

c/ 21 giờ (9 giờ tối), ăn miếng đu đủ thoa bột Cam thảo.

Liên tục dùng trong 5 ngày như vậy thì bệnh sẽ khỏi. Không được ăn chung với các loại cá, đậu và gừng.

2. Phương thuốc trị chứng đau dạ dày

a/ 10 giờ sáng, ăn 10 miếng Cam thảo. Lấy 1 trái khế xắt lát, cho vào nồi 1 chén rượu nước, sắc lại còn độ 1 chén. Chỉ uống nửa chén là đủ.

b/ 14 giờ (2 giờ chiều), ăn một trái ô mai (có thể mua ở tiệm bánh thường).

c/ 21 giờ (9 giờ tối), ăn miếng đu đủ (không nên lựa miếng quá lớn).

Không được ăn chung với đậu phộng (lạc) và các loại thịt.

3. Phương thuốc trị chứng dạ dày xuất huyết

Nguyên nhân xuất huyết dạ dày do để đói quá độ, kéo dài trong năm sáu năm liền, cho đến lúc không còn nhịn được nữa. Bảy giờ thành dạ dày mỏng đi, đến lúc lao lực quá độ hay ăn phải những thức ăn có tính kích thích quá mạnh, có thể làm

cho dạ dày ra máu. Chứng bệnh này có thể trị tận gốc.

a/ 14 giờ (2 giờ chiều), uống nửa chén cốt đu đủ. Lựa thứ đu đủ chưa chín, lớn cỡ quả trứng ngỗng, rửa cho sạch ép lấy nước, cho thêm một chút đường trắng.

b/ 21 giờ (9 giờ tối), uống nửa chén cải nôi. Cải nôi rửa cho sạch (tốt nhất là rửa bằng nước muối để tẩy cho sạch thuốc sát trùng) rồi ép lấy nước và pha thêm một chút mật ong.

Liên tục uống trong 10 ngày, nghỉ 5 ngày, sau đó lại dùng tiếp 10 ngày. Có thể trị tận gốc.

4. Phương thuốc trị chứng sa dạ dày

Người mắc chứng bệnh này rất khổ sở, nguyên nhân do để cho đói quá độ trước bữa ăn tối cho đến đôi cơ năng của dạ dày bị thoái hóa, không hấp thụ nổi chất dinh dưỡng. Tích lũy lâu ngày mà tạo nên chứng sa dạ dày. Có thể trị tận gốc chứng bệnh này.

a/ 14 giờ (2 giờ chiều), uống 01 muống tây dương sâm pha với nước sôi.

b/ 21 giờ (9 giờ tối), ăn nửa chén gạo lức nấu với nấm hương.

Cách nấu: lấy nửa chén gạo lức nấu lên khoảng 6 giờ đồng hồ, rồi cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn. Lấy ba tai nấm hương rửa sạch, xắt sợi

nhỏ, cho một chút nước vào nấu lên cho chín xáy nhuyễn. Cho nắm vào nước gạo lúc trộn lên thành một thứ hồ, cho thêm một chút đường trắng, muối. Chỉ ăn nửa chén là đủ, không được ăn nhiều.

Liên tục dùng phương thuốc này trong 20 ngày.

5. Phương thuốc trị chứng ăn uống khó tiêu

Chứng bệnh này trẻ em thường mắc phải, vì chúng không kìm chế được sự ăn uống. Thường chúng ăn quá nhiều bánh kẹo, trái cây làm cho bộ máy tiêu hóa phải làm việc quá độ sinh ra bệnh.

a) 14 giờ (2 giờ chiều), uống nửa chén trà xí muội (ô mai). Cách pha như sau: Lấy 30 trái xí muội gọt bỏ vỏ ngoài, lấy hạt cho vào nồi nấu với 1 chén rượu nước, nấu lên cho sôi trong 10 phút thì dùng được. Cho thêm một chút đường.

b) 21 giờ (9 giờ tối), ăn 01 trái xí muội khô. Xí muội có nhiều loại: có loại ngọt, có loại tẩm Cam thảo, có loại mặn. Dùng loại tẩm Cam thảo tốt nhất, kể đến là loại mặn.

6. Phương thuốc trị chứng loét dạ dày

Chứng bệnh này thường do ăn, uống đồ đông quá lạnh vào mùa hè. Lâu ngày dài tháng làm cho cơ năng của dạ dày bị suy hóa, khí huyết không

thông, u tỵ ở bộ phận này trở thành loét dạ dày.

Thông thường từ 11 giờ đến 16 giờ uống nước đá, ăn đồ đông lạnh với một phân lượng nào đó, thì không làm tổn thương các bộ phận trong cơ thể. Nếu ăn đồ đông lạnh vào thời gian khí huyết suy yếu thì chắc chắn có hại chứ không có lợi. Người bị chứng này nên đi khám bác sĩ trước, nếu bác sĩ xác định bệnh loét dạ dày thì phương thuốc sau đây có thể kết hợp với Tây y để điều trị hiệu quả hơn.

a) 10 giờ ăn 1/8 trái đu đủ (trái đu đủ bỏ ra làm 8 phần chỉ ăn 1 phần mà thôi).

b) 14 giờ (2 giờ chiều), uống 03 muỗng súp nước trái vải (dùng loại nước trái vải trong hộp cũng được, có bán ở siêu thị).

c) 21 giờ (9 giờ tối), ăn 01 trái anh đào (cherry), uống 1 muỗng súp nước anh đào (loại trong hộp cũng được).

Dùng liên tục như vậy trong 10 ngày thì thấy hiệu quả ngay.

7. Phương thuốc trị loét thập nhị chỉ tràng

Người mắc chứng bệnh này thường là bạo ăn, bạo uống. Có khi để bị đói quá độ, đến độ thành ruột bị thương. Bệnh này cần phối hợp với Tây y thì hiệu quả nhanh chóng.

a) 10 giờ ăn 01 trái anh đào, uống muỗng súp

anh đào.

b) 14 giờ (2 giờ chiều), ăn 1/8 trái đu đủ.

c) 21 giờ (9 giờ tối), ăn 01 trái vải, nuốt nước bỏ bã.

Uống 1 muống súp nước trái vải.

Dùng liên tục như vậy trong 10 ngày thì thấy hiệu nghiệm.

8. Phương thuốc trị bệnh ruột và dạ dày của công nhân viên chức

Công nhân viên chức vì ngồi làm việc quá lâu, khí huyết thường tụ ở phần bụng nên thường dễ mắc phải những chứng bệnh về bộ tiêu hóa như: đau dạ dày, táo bón,...

a) 10 giờ ăn nửa trái khế, không nuốt xác bã.

b) 14 giờ (2 giờ chiều), ăn 02 trái xí muội.

c) 21 giờ (9 giờ tối), ăn 03 tai nấm hương, nửa củ cà rốt xào với đậu phộng, cho thêm một chút rau thơm.

Dùng như vậy trong 05 ngày, cứ mỗi nửa tháng ăn như vậy một lần và mỗi lần ăn 05 ngày.

9. Phương thuốc trị chứng ruột dư mãn tính

Chứng sưng ruột dư nếu nặng thì phải giải phẫu, nếu sưng ruột dư mãn tính có thể dùng

thuốc điều trị mà không cần phẫu thuật.

a) 10 giờ ăn 01 trái xí muối.

b) 14 giờ (2 giờ chiều), ăn trái khế thoa bột Cam thảo, không nuốt bã.

c) 21 giờ (9 giờ tối), uống 01 chén trà Cam thảo. Cách pha như sau: Lấy 30 lát Cam thảo, cho vào nồi 01 chén rưỡi nước, nấu cho sặc lại còn độ 1 chén, cho thêm một chút muối và đường.

Dùng liên tục như vậy trong 05 ngày có thể khỏi bệnh.

CHẾ ĐỘ ĂN TRONG VIÊM LOÉT DẠ DÀY - TÁ TRÀNG Ở TRẺ EM

Dạ dày là cơ quan tiêu hóa. Khi thức ăn vào dạ dày sẽ kích thích bài tiết dịch vị do cơ chế thần kinh và hormone. Dạ dày co bóp để nghiền và nhào trộn thức ăn với dịch vị và vận chuyển thức ăn xuống ruột. Dịch vị dạ dày chủ yếu là men tiêu hóa pepsin, HCL và các chất nhầy. Chất nhầy có tính kiềm, bao phủ niêm mạc dạ dày. Khi bài tiết chất nhầy giảm dễ gây viêm loét dạ dày.

Viêm loét dạ dày - tá tràng ở trẻ em thường do nhiễm vi khuẩn *Helicobacter Pylori* (HP). Đường lây truyền phổ biến là đường miệng - miệng và đường phân - miệng qua người và ruồi nhặng.

Bệnh hay gặp ở trẻ lớn. Các triệu chứng lâm

sàng chủ yếu là đau bụng, đau vùng thượng vị, đau từng cơn, đau liên quan đến bữa ăn, nôn, buồn nôn, ợ chua, đầy bụng, chán ăn và có thể nôn ra máu, đi ngoài phân đen. Nội soi tiêu hóa và mô bệnh học cho thấy tổn thương niêm mạc dạ dày. Thuốc điều trị là kháng sinh để diệt trừ vi khuẩn HP phối hợp với các thuốc trung hòa acid hoặc ức chế tăng tiết acid dịch vị.

Dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong điều trị, phục hồi sức khỏe cho bệnh nhân.

Chế độ ăn nhằm mục đích:

- Bảo vệ niêm mạc dạ dày.
- Giảm tiết acid dịch vị.
- Nương nhẹ chức năng dạ dày ruột.
- Đề phòng thiếu dinh dưỡng.

Nguyên tắc ăn uống

- Khẩu phần có đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng để trẻ bắt kịp đà tăng trưởng.

- Sử dụng các loại thực phẩm có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày và chống tăng tiết acid dịch vị.

- Thức ăn giảm tiết acid dịch vị: mật ong, đường, bánh quy, dầu thực vật...

- Thức ăn trung hòa acid dịch vị: sữa, trứng.

- Thức ăn bọc hút niêm mạc dạ dày, ít mùi vị: gạo nếp, bột sắn, khoai, bánh mì.

- Ít xơ sợi: rau củ non.

- Đồ uống: nước chín, nước chè loãng.

- Chế biến thức ăn nên hấp luộc, nấu chín hầm nhừ, nghiền nát hoặc xay nhuyễn để giảm kích thích tiết dịch vị và được vận chuyển nhanh qua dạ dày.

Hạn chế hoặc không sử dụng thức ăn, nước uống gây kích thích niêm mạc dạ dày:

- Các loại nước sốt, nước luộc thịt, dấm bông, lạp xưởng, xúc xích.

- Thức ăn cứng dai, nhiều xơ sợi: Thịt có gân, sụn, rau sống, rau quả nhiều chất xơ.

- Thức ăn chua, dưa cà, hành muối, hoa quả chua.

- Gia vị, giấm ớt, tỏi, hạt tiêu.

- Rượu, chè, cà phê đặc.

Cách ăn uống để tránh kích thích niêm mạc dạ dày:

- Chia thức ăn làm nhiều bữa trong ngày để nường nhẹ chức năng tiêu hóa của dạ dày.

- Ăn điều độ, không để trẻ quá đói hoặc ăn quá no.

- Không ăn thức ăn quay, rán.

- Thức ăn không quá nóng hoặc quá lạnh vì làm cho dạ dày co bóp mạnh. Nhiệt độ thức ăn, nước uống thích hợp là 40°-50°C.

Chế độ ăn hợp lí

- Nhu cầu dinh dưỡng theo lứa tuổi.

- Số bữa ăn 5-6 lần/ngày.

Mẫu thực đơn:

Chế độ cháo súp

Sáng: Cháo đậu xanh: 1 bát to (gạo 50g + đậu xanh 20g + đường 10g).

Trưa: Súp khoai thịt: 1 bát to (khoai tây 100g + su hào 50g + thịt gà 50g + dầu 5g).

Giữa trưa: Sữa đậu nành: 200ml (sữa 200ml + đường 10g); bánh quy 50g.

Chiều: Cháo trứng: 1 bát to (gạo 50g + trứng gà 1 quả + dầu 10g).

Tối: Chè bột sắn: 200ml (bột sắn 20g + đường 10g).

Giá trị dinh dưỡng của thực đơn: Năng lượng: 1.240 kcal, protid: 41g, lipid: 32g, glucid: 197g.

Chế độ cơm

Sáng: Cơm nếp đậu chằm vừng (gạo nếp 50g + đậu xanh 20g + vừng 10g).

Trưa: Cơm nát: 2 lưng bát (gạo tẻ: 100g), trứng gà luộc: 1 quả; canh khoai tây thịt (khoai tây 80g + thịt gà 25g); hoa quả 100g.

Giữa trưa: Sữa đậu nành: 200ml (sữa 200ml, đường 10g); bánh quy 50g.

Chiều tối: Cơm nát: 2 lưng bát (gạo tẻ 100g); đậu phụ om (đậu phụ 100g + dầu 10g); canh bí thịt (bí xanh 100g + thịt lợn nạc 25g + dầu 5g);

hoa quả 100g.

Giá trị dinh dưỡng: Năng lượng 1.800kcal, protid 60g, lipit: 45g, glucid 290g.

“KHẮC TINH” VÀ KIỀNG KỊ ĐỐI VỚI DẠ DÀY TRONG ĂN UỐNG

Thói quen ăn uống không hợp lí và khoa học là nguyên nhân trực tiếp dẫn tới các bệnh nguy hiểm như: viêm loét dạ dày, đau dạ dày, ung thư dạ dày...

Nhất là “dân” công sở thường có cường độ công việc khá lớn, ăn uống không điều độ khiến cơ thể mệt mỏi, dễ gia nhập “hiệp hội” các bệnh dạ dày.

Để dạ dày luôn khỏe mạnh, bạn đừng nên mắc phải các lỗi dưới đây trong ăn uống:

1. Ăn quá nhanh

Thức ăn sau khi vào dạ dày sẽ trải qua các giai đoạn “ngâm mềm”, nghiền nát, tiêu hoá. Ăn quá nhanh thường gây nên hiện tượng khó tiêu hoá vì khi lượng thức ăn được “ nạp ” vào quá nhanh, dạ dày không kịp tiết dịch và tiến hành co bóp để tiêu hoá thức ăn, kéo dài thời gian lưu giữ thức ăn trong dạ dày, dẫn tới tổn thương niêm mạc dạ dày.

Ngoài ra, nhai chậm, nhai kĩ có thể tăng tiết dịch tụy, từ đó làm cho dịch mật và acid hydrochloric giảm, rất có lợi cho dạ dày.

2. Vừa ăn vừa làm việc

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có thói quen vừa ăn vừa làm việc có khả năng mắc các bệnh về dạ dày cao gấp 3 lần những người khác. Khi làm việc, nhất là làm việc trí não, một lượng lớn máu sẽ được "huy động" tới trung khu thần kinh để phục vụ cho các hoạt động trí não. Lượng máu cung cấp cho dạ dày để thực hiện chức năng tiêu hoá cũng từ đó mà giảm đi.

Do vậy, vừa ăn vừa làm việc sẽ gây ảnh hưởng lớn tới hoạt động của dạ dày và các cơ quan tiêu hoá khác, dễ gây ra bệnh đau dạ dày.

3. Căng thẳng

Trạng thái căng thẳng, buồn phiền, tức giận sẽ nhanh chóng được khuếch tán tới các cơ quan trong cơ thể, ảnh hưởng đến hệ thần kinh thực vật gây mất cân bằng cho chức năng dạ dày, đường ruột; acid hydrochloric và pepsin tăng tiết khiến cho huyết quản dạ dày, môn vị co thắt, tầng bảo vệ niêm mạc dạ dày bị thương tổn, hình thành bệnh viêm loét dạ dày.

4. Quá mệt mỏi

Bất luận là lao động chân tay hay lao động trí óc, nếu mệt mỏi quá độ, đều có thể khiến hệ tiêu hóa bị ảnh hưởng, máu không được cung cấp đủ, chức năng bài tiết mất cân bằng, vị toan (acid hydrochloric) quá nhiều và dịch kết dính giảm...

khiến niêm mạc bị tổn thương.

5. Ăn quà vặt

Cũng như hoạt động của tất cả các cơ quan khác trong cơ thể, hoạt động của dạ dày và các cơ quan tiêu hoá cũng cần có quy luật làm việc và nghỉ ngơi. Việc ăn quà vặt thường xuyên sẽ phá vỡ quy luật này và buộc dạ dày luôn ở trong trạng thái "tắt bật" để tiêu hoá thức ăn.

6. Ăn đồ ăn lạnh

Những thức ăn hoặc đồ uống lạnh sau khi đi vào dạ dày sẽ làm nhiệt độ trong dạ dày giảm đi rõ rệt. Các mạch máu trong thành dạ dày sẽ co lại ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng tiếp nhận cũng như co bóp để tiêu hoá thức ăn.

7. Ăn nhiều thực phẩm chua cay

Các thực phẩm có vị chua sẽ kích thích việc tiết acid và các men tiêu hoá trong dạ dày. Khi lượng acid và men tiêu hoá quá nhiều có thể gây ra viêm loét dạ dày.

Các thực phẩm cay nóng khi ăn quá nhiều có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho các lớp niêm mạc dạ dày, từ đó có thể dẫn tới hiện tượng bóng hoặc xuất huyết dạ dày.

8. Ăn quá no

Chức năng tiêu hoá thức ăn của dạ dày sẽ giảm đi đáng kể khi cơ thể bạn trong trạng thái ăn quá

no. Lượng thức ăn chưa kịp tiêu hoá hết sẽ lên men gây "áp lực" cho dạ dày nên hiện tượng trướng bụng, khó tiêu và đau dạ dày, viêm loét dạ dày là điều khó tránh khỏi.

9. Lúc no lúc đói

Khi đói, acid hydrochloric và các chất xúc tác trong dạ dày ở nồng độ khá cao dẫn tới tình trạng "tự tiêu hóa" niêm mạc.

Khi ăn quá no lại dễ làm tổn thương "cơ chế" tự bảo vệ của dạ dày vì vỏ dạ dày nở to, thời gian thức ăn lưu lại trong dạ dày lâu...

10. Ăn tối quá no

Có một số người thường xuyên bỏ sung dinh dưỡng tập trung vào buổi tối vì cả ngày đi làm, buổi trưa không có thời gian, hoặc có người quên ăn thêm gì đó trước lúc đi ngủ. Điều này sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ, ngủ không an giấc, dễ tăng cân. Đồng thời còn có thể kích thích niêm mạc dạ dày bài tiết quá nhiều acid hydrochloric, gây viêm loét dạ dày.

11. Ăn uống không vệ sinh

Lây nhiễm trực khuẩn môn vị là một trong những nguyên nhân quan trọng gây ra viêm loét đường ruột. Trong số những người bị viêm loét dạ dày thì tỉ lệ do vi khuẩn này gây ra tới 70 - 90%.

Vi khuẩn thường lây truyền qua đồ đựng thực phẩm, bàn chải đánh răng và nụ hôn. Ăn thực

phẩm không sạch cũng là một trong những nguyên nhân lây nhiễm vi khuẩn này.

12. Uống rượu vô độ

Đây là nguyên nhân cơ bản của bệnh đau dạ dày và ung thư dạ dày. Các men vi sinh có trong thành phần của rượu bia khi uống ở mức độ vừa phải sẽ là "trợ thủ" đắc lực của dạ dày trong việc tiêu hoá thức ăn. Tuy nhiên việc uống bia rượu quá độ lại gây ra những rối loạn trong đường tiêu hoá và làm hạn chế khả năng điều tiết thức ăn của dạ dày.

Rượu tác động trực tiếp lên niêm mạc dạ dày. Ngoài ra còn có thể gây ra xơ gan và viêm tuyến tụy mãn tính, từ đó làm cho dạ dày tổn thương nặng thêm.

13. Uống cà phê, trà đặc

Cà phê, trà đặc đều có chất gây kích thích mà thông qua quá trình tiêu hóa, sẽ gây thiếu máu cho niêm mạc dạ dày, làm hỏng chức năng bảo vệ niêm mạc dạ dày, từ đó gây ra viêm loét dạ dày.

14. lạm dụng thuốc tây

Có 3 loại thuốc chủ yếu dễ gây ra tổn thương cho niêm mạc dạ dày, đó là: nhóm acid acetylsalicylic (ví dụ như Aspirin); hai là các loại thuốc chống viêm; ba là thuốc hormone như sterol. Vì vậy nên hạn chế tránh dùng những loại thuốc này. Nếu cần thiết phải dùng thì nên không

chế liều lượng và liệu trình, tốt nhất là uống sau khi ăn.

ĂN UỐNG KHI BỊ LOÉT DẠ DÀY

Tiến sĩ - Bác sĩ Trần Thiện Trung, Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh cho rằng, ăn uống có vai trò rất quan trọng đối với người bị bệnh loét dạ dày.

Dưới đây là một vài tư vấn về ăn uống cho những người mắc căn bệnh này.

Không ăn quá no, nên nhai kĩ, nuốt chậm: Ăn quá no vì sẽ làm dạ dày phồng căng, sinh ra nhiều acid có hại, dễ gây đau. Khi ăn nên nhai kĩ, nuốt chậm, vì trong khi nhai có thể tăng thêm sự bài tiết của nước bọt, nước bọt có tác dụng giảm acid và bão hòa acid có trong dạ dày.

Nên ăn những thức ăn giàu dinh dưỡng, mềm và dễ tiêu hóa: Những thức ăn chính như cháo, mì sợi nhỏ, cơm nhão... trong đó ăn những thức ăn làm bằng bột mì là tốt nhất. Vì những thức ăn này mềm, dễ tiêu hóa, lại có chất kiềm, có tác dụng làm bão hòa acid trong dạ dày.

Các loại thức ăn nên dùng là: sữa, trứng, các loại thực phẩm có tính bao bọc niêm mạc dạ dày như gạo nếp, bột sắn, bánh mì... Trong đó, uống một lượng sữa thích hợp là loại thức ăn lí tưởng của người bị loét dạ dày.

Tôm cá không những giàu chất protein với chất lượng cao, mà còn giàu nguyên tố vi lượng kẽm mà cơ thể con người cần thiết, nguyên tố vi lượng là một chất rất quan trọng để làm lành chỗ loét.

Không nên ăn những thức ăn cứng, thô ráp: Các loại quả khô, lương thực cứng, rau cần, họ, dưa, măng... là những loại thức ăn khó tiêu hoá, làm hồng niêm mạc dạ dày, khó lành chỗ loét, thậm chí càng loét thêm.

Tránh những thức ăn có chất hoá học kích thích niêm mạc dạ dày: Cà phê, trà đặc, rượu mạnh, các thức ăn cay, hay những thức ăn dễ sản sinh vị chua và hơi như khoai lang, khoai tây, bánh kẹo, đường giấm, dưa muối là những thức ăn có thể kích thích bài tiết nhiều acid, không có lợi cho việc làm lành chỗ loét.

Nấu nướng cũng phải chú ý: Không nên ăn những thức ăn sống, lạnh, tuyệt đối không nên ăn những thức ăn đã biến chất. Tốt nhất là ăn những thức ăn hấp, xào, nấu, ninh; còn những thức ăn rán, chiên, muối, trộn nộm không dễ tiêu hóa, sẽ tăng thêm gánh nặng cho dạ dày, ảnh hưởng đến quá trình làm lành chỗ loét.

Những người bị loét dạ dày, còn phải giữ cho tinh thần luôn vui vẻ, gây dựng thói quen tốt trong sinh hoạt, không nên làm việc quá mệt mỏi, căng thẳng, hút thuốc lá và uống rượu, như vậy mới có thể tránh khỏi sự dày vò của căn bệnh này.

5 ĐỒ UỐNG GÂY LOÉT DẠ DÀY

Sau một thời gian điều trị bệnh loét dạ dày, nhưng nếu lạm dụng các đồ uống có tính kích thích dạ dày, chứa nhiều acid thì có thể làm bệnh tái phát.

Nếu bạn có tiền sử bệnh loét dạ dày thì không nên dùng các đồ uống sau:

- *Rượu bia*: Rượu bia là kẻ thù số một của dạ dày ngay cả khi bạn chưa bị bệnh. Chất cồn trong rượu bia có tác dụng kích thích dạ dày tiết acid, nếu uống nhiều sẽ làm nồng độ acid trong dạ dày luôn cao, gây loét dạ dày tá tràng.

- *Nước có vị chua*: Như nước cam chanh, mơ, sấu... chứa rất nhiều acid lactic làm tăng môi trường acid của dạ dày làm cho vết loét cũ tái phát.

- *Cà phê*: và các đồ uống chứa cafein cũng làm tăng nồng độ acid, các vết loét sẽ xuất huyết làm bệnh nặng hơn.

- *Trà đặc*: Tính năng của trà cũng như cà phê, làm dạ dày bạn rất khó chịu.

- *Đồ uống có gas*: các loại nước uống có gas khi uống vào sẽ sinh ra lượng khí nhiều làm phình dạ dày, gây trướng bụng, làm bục các vết loét cũ, mặt khác khí CO₂ cũng làm cho dạ dày có môi trường acid gây loét dạ dày.

Ngoài ra, thêm lời khuyên cho những người

viêm loét dạ dày là không nên uống đồ uống lạnh dù mùa hè đang rất nóng nực.

ĂN MẶN DỄ LOÉT DẠ DÀY

Thủ phạm chính gây loét dạ dày từ trước đến nay vẫn được xem là do vi khuẩn *Helicobacter Pylori* (HP) gây ra. Những nghiên cứu mới đây cho thấy ăn mặn mới là chính là thủ phạm.

Các nhà nghiên cứu Mỹ đã tiến hành thực nghiệm tại phòng thí nghiệm: Đầu tiên muối sẽ làm số lượng lớn vi khuẩn HP chết đi. Một số còn sống sót sẽ nhanh chóng thay đổi hình dạng và có chuỗi phân tử ADN dài hơn.

Cùng lúc đó, hai gen có liên quan đến loại vi khuẩn này sẽ trở nên đặc biệt linh hoạt, hỗ trợ cho vi khuẩn HP sinh nở

HP sống trong dạ dày và nó hiện diện ở 90% các ca loét tá tràng và lên tới 80% ở các ca loét dạ dày. Rất nhiều người mang vi khuẩn này mà không hề có bất kì triệu chứng cụ thể nào.

Trưởng nhóm nghiên cứu, BS Hanan Gancz và các cộng sự nhấn mạnh: “Những người ăn mặn không chỉ có nguy cơ bị ung thư dạ dày mà còn bị cao huyết áp, nguyên nhân hàng đầu dẫn tới nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não”.

ĐỪNG TƯỞNG TRẺ CON KHÔNG BỊ ĐAU DẠ DÀY!

Lâu nay, người ta thường nghĩ rằng, bệnh đau dạ dày chỉ xảy ra ở người lớn. Vì thế, mỗi khi nghe một thanh niên trai trẻ nào đó mắc bệnh đau, viêm loét dạ dày là người ta thường thốt lên “Mới chững ấy tuổi mà cũng bị đau dạ dày!”. Thế nhưng, thực tế không như nhiều người tưởng, bệnh viêm loét dạ dày tá tràng xảy ra ở cả những đứa trẻ nhỏ.

·Cứ tưởng đau bụng do giun sán, do rối loạn tiêu hóa!

Em Trần Th.M., 11 tuổi (ngụ ở Q.Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh) vừa nhập khoa Tiêu hóa 2 của Bệnh viện Nhi đồng II (TP. Hồ Chí Minh) vì tình trạng đau bụng ở vùng thượng vị tái đi tái lại hơn một năm nay. Nhiều lần M. phải nghỉ học vì chứng đau bụng. Người nhà của M. cứ nghĩ là em bị đau bụng do giun sán, hoặc do ăn uống bị rối loạn tiêu hóa gây nên, vì thế cứ ra hiệu thuốc Tây mua thuốc cho em uống. Uống thì đỡ đau, nhưng ngưng thuốc thì lại đau tiếp. Gần đây, tình trạng đau bụng của em ngày càng trầm trọng hơn, nên người nhà đưa em vào bệnh viện. Còn Đinh Nguyễn H. (ngụ ở TP Vũng Tàu) thì thường xuyên bị nôn ói sau khi ăn uống, chỉ mới 6 tuổi nhưng em đã là bệnh nhân cũ của khoa Tiêu hóa 2 bệnh viện Nhi đồng II từ một

năm nay. H. vừa nhập viện lần hai để tiếp tục điều trị bệnh viêm dạ dày do vi trùng Helicobacter Pylori (H.Pylori). Trước đó, Lê Minh P., 15 tuổi (ngụ TP. Hồ Chí Minh) nhập viện trong tình trạng cấp cứu do ói ra máu vì bị viêm loét dạ dày tá tràng gây biến chứng xuất huyết tiêu hóa...

Bệnh đau phải “của riêng” người lớn!

Bác sĩ Phạm Thị Ngọc Tuyết - Trưởng khoa Tiêu hóa 2, Bệnh viện Nhi đồng II cho biết: “Bình quân mỗi tháng khoa tiếp nhận khoảng 30 trẻ bị viêm loét dạ dày tá tràng. Lứa tuổi gặp nhiều nhất là từ 6 tuổi đến 14, 15 tuổi. Người dân thường nghĩ bệnh viêm loét dạ dày tá tràng chỉ xảy ra ở người lớn do đã có quá trình ăn uống, sinh hoạt bừa bãi không điều độ tích tụ lâu ngày, hoặc do những nguyên nhân khác gây nên. Tuy nhiên, thực tế thì không phải vậy, loại bệnh này còn xảy ra ở cả trẻ con. Thậm chí có trẻ chỉ mới 3 tháng tuổi cũng mắc bệnh!”. Triệu chứng thường gặp là: đau bụng (chiếm nhiều nhất), thường đau ở vị trí phía trên rốn, đôi khi cơn đau cũng xảy ra ở xung quanh rốn; kể đến là nôn ói; bụng bị đầy hơi, ăn vào khó tiêu, khiến trẻ không muốn ăn uống; trẻ bị mất ngủ do cơn đau thường xuất hiện vào lúc nửa đêm; chán ăn; ói ra máu...

Biến chứng do viêm loét dạ dày gây ra cho trẻ gồm: suy dinh dưỡng, do trẻ bị đau bụng thường xuyên, nên ăn uống kém dẫn đến thiếu máu, suy

định dưỡng; xuất huyết tiêu hóa, có khi gây thủng dạ dày; biến chứng nữa là có thể gây hẹp môn vị (cuồng bao tử), trẻ ăn vào, thức ăn không xuống ruột được, gây triệu chứng thường xuyên bị nôn ói; biến chứng xa hơn có thể gặp là đưa đến ung thư dạ dày về sau.

Những điểm cần lưu ý

Bác sĩ Phạm Thị Ngọc Tuyết cho rằng, do là trẻ con, nên cái khó là trẻ không diễn tả đúng cơn đau, vị trí đau do bệnh gây ra. Vì thế, nhiều trường hợp người lớn dễ bỏ qua, một số khác thường nghĩ trẻ đau bụng do ăn uống, giun sán, nên thường cho trẻ uống thuốc xổ giun! Vì thế, người lớn cần theo dõi cơn đau bụng của trẻ, không nên cho uống thuốc giảm đau sẽ làm mất triệu chứng đau bụng. Cần đưa trẻ đi khám nếu trẻ bị đau bụng thường xuyên, hoặc cơn đau bụng cấp tính dữ dội. Để chẩn đoán xác định bệnh viêm loét dạ dày tá tràng do H.Pylori, bác sĩ phải nội soi tiêu hóa trên, cộng với làm sinh thiết. Việc điều trị bệnh viêm dạ dày do H.Pylori ở trẻ em phải theo đúng phác đồ của Hiệp hội Tiêu hóa nhi của Mỹ (phác đồ OAC và phác đồ OAM). Thông thường đợt điều trị chừng 10 ngày đến 2 tuần (điều trị nội trú khoảng 2 ngày, sau đó cho trẻ xuất viện điều trị ngoại trú). Việc quan trọng sau đó, nhưng phần lớn người nhà trẻ mắc sai lầm là không đưa trẻ đi tái khám định kì sau đợt điều trị bệnh. Bởi, nếu trẻ đã được chẩn

đoán xác định viêm dạ dày do H.Pylori, thì sau khi điều trị trẻ cần được theo dõi, tái khám theo chỉ định, để biết có còn sự hiện diện của H.Pylori trong dạ dày của trẻ hay không.

Đây là bệnh lây nhiễm qua đường tiêu hóa. Trên thế giới, phần lớn bệnh viêm loét dạ dày xảy ra nhiều ở những nước có điều kiện vệ sinh kém; ở những quốc gia nghèo; sống chung nhiều người trong không gian chật hẹp. Tại Ấn Độ - nơi có truyền thống ăn bốc bằng tay, nghiên cứu cho thấy có hơn 60% trẻ em ở nước này bị bệnh viêm dạ dày! Chính vì vậy, việc phòng ngừa bệnh viêm loét dạ dày tốt nhất là cần giữ vệ sinh trong ăn uống, sinh hoạt...

Phần V

PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH BẰNG CHẾ ĐỘ SINH HOẠT HÀNG NGÀY CHO NGƯỜI GIÀ

1. Điều hoà món ăn dinh dưỡng

Bệnh viêm đường tiêu hoá (dưới) và viêm dạ dày xuất hiện, phát triển và mức độ chuyển biến có liên quan đến rất nhiều nhân tố, một trong những nhân tố quan trọng là việc điều dưỡng chất dinh dưỡng.

1.1. Yêu cầu về đồ uống

- *Canxi và những thức ăn có chứa canxi:* Bệnh nhân mắc bệnh viêm loét có một điểm chung, đó là chất acid trong dạ dày quá nhiều, đặc biệt là viêm loét ở hành tá tràng, mà canxi có tác dụng làm tiết ra chất acid dạ dày. Do đó những người bệnh này không được ăn quá nhiều chất có chứa canxi hoặc thực phẩm có chứa canxi. Nhưng trong sữa bò ngoài canxi còn có chứa chất dinh dưỡng làm cho vết loét mau liền, rất tốt đối với bệnh viêm loét. Vì thế có thể uống một lượng sữa bò vừa phải.

- *Hút thuốc:* Như mọi người đều biết, trong cây thuốc lá có chứa lượng lớn chất hóa học có hại cho sức khỏe con người, những chất này không những

có hại cho tim, phổi mà còn ảnh hưởng đến niêm mạc dạ dày. Chúng tôi quan sát niêm mạc dạ dày khi làm nội soi, thì thấy rằng niêm mạc dạ dày của người bình thường có màu hồng nhạt, nhưng niêm mạc dạ dày của người hút thuốc lại có màu đỏ, hơn nữa dịch thể mật lại có màu vàng xanh. Đối với người bệnh bị viêm đường tiêu hóa, đương nhiên hút thuốc không ảnh hưởng đến việc lành chỗ viêm loét. Cũng có nghĩa là dù có hút thuốc hay không, khi dùng thuốc chữa bệnh thì thời gian để liền chỗ viêm loét là như nhau, nhưng hút thuốc lại có ảnh hưởng rất lớn đến việc tái phát bệnh. Người hút thuốc thì khả năng tái phát bệnh rất lớn, thời gian tái phát bệnh cũng rất ngắn. Ví dụ như, người không hút thuốc thì khả năng tái phát bệnh là 20%, nhưng đối với người hút thuốc thì khả năng tái phát bệnh là từ 70% đến 80%. Người không hút thuốc thì nửa năm hoặc một năm bệnh sẽ tái phát một lần, người hút thuốc thì chỉ vài tuần hoặc vài tháng là bệnh lại tái phát. Cuối năm 2002, ở Mỹ có nghiên cứu phát hiện ra rằng tỉ lệ người hút thuốc chết do bị ung thư phổi tăng. Hiện nay, người hút thuốc lá và người hút xì gà có nguy cơ chết vì ung thư phổi tăng gấp hai lần so với người không hút thuốc.

- *Uống rượu*: Nếu như nồng độ thấp như bia, rượu vang, rượu nho... thì đều có thể dùng một lượng nhỏ, nhưng đối với rượu có nồng độ cao thì

tốt nhất là không nên uống. Bởi vì rượu còn có thể phá hỏng tấm màng bảo vệ niêm mạc dạ dày, làm phát sinh ra bệnh viêm loét dạ dày.

- *Chè và cà phê*: Người mắc bệnh viêm loét dạ dày không nên uống hoặc uống ít chè và cà phê. Những đồ uống này có thể làm tăng sự bài tiết chất acid dạ dày và làm yếu dần khả năng bảo vệ niêm mạc dạ dày.

- *Đồ uống*: Yêu cầu đối với đồ uống của người bệnh viêm loét dạ dày và viêm loét đường tiêu hóa (dưới) là phải có chất dinh dưỡng hợp lí, dùng những đồ uống có nhiều protein trong khi bị bệnh viêm loét là rất có lợi cho việc mau lành chỗ viêm loét.

- *Không dùng đồ ăn, đồ uống lạnh*: Đồ ăn uống lạnh hoặc quá nhiệt không chỉ khó tiêu hóa và hấp thụ, mà còn làm dịch vị bài tiết quá mức cần thiết, làm tổn thương trực tiếp tới vùng bị bệnh. Ngoài ra, đồ ăn quá nhiệt còn làm cho huyết quản căng ra dễ làm xuất huyết dạ dày.

- *Trướng bụng*: Trong số bệnh nhân viêm phổi không ít người có cảm giác trướng bụng, có người còn bị ảnh hưởng đến cả công việc, học tập và nghỉ ngơi. Những người bệnh này ngoài việc dùng thuốc ra, cũng phải cẩn thận đối với những đồ ăn dễ làm trướng bụng, những thức ăn giàu tinh bột như khoai lang, đậu nên ăn với một lượng rất ít. Các loại thuốc như Diazepam còn có thể ngăn chặn được những vận động rối loạn của dạ dày, gây nên

trướng bụng. Do đó đối với người mất ngủ do trướng bụng, có thể dùng thuốc an thần.

- *Nóng ruột*: Một số bệnh nhân thường xuất hiện cảm giác nóng ruột. Hút thuốc, trở ngại tâm lý thường làm cho tăng lượng dịch vị lên, gây nên nóng ruột. Cai thuốc, điều trị tâm lý... có thể chữa khỏi tình trạng này.

1.2. Hoạt động và mức độ hoạt động

- *Hoạt động*: Hoạt động có thể bao gồm nhiều loại hình ví dụ như bơi, thể dục, hát, múa... Hoạt động thân thể có tác dụng trực tiếp với việc mau lành chỗ loét đường tiêu hóa (dưới) và loét dạ dày mạn tính. Trong các nhân tố gây ra bệnh viêm đường tiêu hóa và viêm phổi mạn tính, nhân tố tâm lý xã hội cũng rất quan trọng. Thông qua hoạt động có thể làm cho con người được thoải mái, áp lực tinh thần được giải tỏa. Do đó hoạt động có lợi cho việc chữa trị viêm loét dạ dày.

- *Mức độ hoạt động*: Bất kể là tiến hành hoạt động gì, nhưng lượng hoạt động phải phù hợp với phạm vi cho phép của cơ thể về cường độ và thời gian. Ví dụ như khi hoạt động, nhịp tim không được đập nhanh quá 120 lần/1 phút.

2. Bổ sung dinh dưỡng cho người già

- *Bổ sung sinh dưỡng hợp lý như thế nào?*

Chất dinh dưỡng phải tiêu hao mỗi ngày cung cấp năng lượng cho hoạt động của cơ thể, duy trì

sự tồn tại và phát triển. Do vậy phải bổ sung dinh dưỡng ba bữa ăn trong ngày. Dinh dưỡng bổ sung chủ yếu từ thực phẩm.

- Ngũ cốc: Gạo, bột mì, ngô, chủ yếu cung cấp nhiệt lượng, ngoài ra cũng có một số vitamin, khoáng chất.

- Rau xanh quả tươi, chủ yếu cung cấp vitamin C chất khoáng, vi sinh.

- Đậu các loại: Đậu tương, đậu ván cung cấp giá trị dinh dưỡng cao, ít mỡ.

- Thịt gia súc, cá, trứng, sữa chủ yếu cung cấp protein, mỡ, một số loại còn chứa vitamin A, B1, B2 và khoáng chất.

- Các loại dầu: Dầu lạc, vừng, ô liu cung cấp nhiệt năng, mỡ acid.

- Không dùng đồ mỡ béo: Đồ ăn nhiều mỡ hoặc xào, rán bằng mỡ thường khó tiêu hóa, thời gian lưu động trong dạ dày bị kéo dài, tăng thêm "gánh nặng" cho dạ dày. Vì thế nên ăn những thức ăn thanh đạm, ít bã, dễ nhai và tiêu hoá.

Do các loại thực phẩm hàm lượng dinh dưỡng bất đồng, mỗi thực phẩm bao gồm một số dinh dưỡng và hàm lượng mỗi chất cũng khác nhau nên cần chú ý lựa chọn thích hợp phối hợp hợp lí cho bữa ăn.

- Chế độ bổ sung dinh dưỡng hợp lí cho người già.

Một người mỗi ngày cần bao nhiêu dinh dưỡng?

Trong cuộc đời mỗi con người các giai đoạn phát triển khác nhau thì nhu cầu dinh dưỡng cũng khác nhau, có khi sự khác biệt là rất rõ.

Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào tuổi tác, tính cách, thể trạng, khí hậu bên ngoài, cường độ lao động, có liên quan đến các tình huống sinh lí đặc thù. Trên thực tế mỗi ngày chúng ta tiếp nhận các chất dinh dưỡng, có khi đạt tiêu chuẩn cao nhưng cũng có khi lại thấp. Cho nên trong thực tiễn phải biết cách điều chỉnh thích hợp theo nhu cầu của mình.

Dưới đây là bảng dinh dưỡng cho người già

Khác biệt	Thể trọng		Năng lượng		Protein		Mỡ	Sắt
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ		
45 tuổi trở đi								
Lao động nhẹ	63	53	2400	2100	70	65	20-25	12
Lao động bình thường			2700	2400	80	75	20-25	12
Lao động nặng			3000	2400	90	75	20-25	12
Trên 60 tuổi								

Lao động nhẹ			200	1700	70	60	20-25	12
Lao động bình thường			2500	2100	80	70	20-25	12

32 tuổi	Vitamin D (mg)	Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin C (mg)
45 tuổi trở đi					
Lao động nhẹ	5	12	1,2	1,2	60
Lao động bình thường	5	12	1,3	1,3	60
Lao động nặng	5	12	1,5	1,5	60
60 tuổi trở đi	10	12	1,2	1,2	60
Lao động nhẹ	10	12	1,3	1,3	60

3. Sắp xếp bữa ăn hợp lí cho người già

3.1. Kì ăn uống không điều độ

Cần phải ăn uống đúng giờ giấc, tránh ăn quá no hoặc quá ít, tranh hiện tượng “no dồn đói góp”. Làm như vậy, một là làm cho dạ dày không bao giờ quá tải, hai là làm cho lượng dịch vị luôn trung hoà, làm giảm sự kích thích của dịch vị với chỗ bị bệnh.

** Một số đặc điểm cần lưu ý trong việc sắp xếp bữa ăn cho người già.*

- Con người từ độ tuổi trung niên trở đi, hệ thống tiêu hóa về mặt tổ chức và chức năng đều có sự biến đổi, cho nên cần chú ý về năng lực tiêu hóa.

- Các khí quan ở người trung và cao tuổi đã phát triển thành thục nên nhu cầu về dinh dưỡng cũng không quá lớn như ở thanh thiếu niên.

- Từ sau độ tuổi trung niên, sức lao động giảm xuống, thể lực hoạt động đã không còn tốt như thanh thiếu niên, cho nên sự tiêu hao dinh dưỡng tương đối giảm.

- Người trung và cao tuổi, khả năng miễn dịch của cơ thể so với thanh thiếu niên giảm xuống. Các cơ quan trở nên thoái hóa. Bệnh mạn tính tương đối nhiều. Cho nên việc sắp đặt bữa ăn hợp lí cho người cao tuổi là rất quan trọng. Nó có tác dụng tăng cường miễn dịch, phòng trị bệnh tật.

Khi sắp đặt bữa ăn cho người trung và cao tuổi

cũng có đôi chút khác biệt nhưng về cơ bản thì không lớn.

Việc sắp xếp bữa ăn cho người già phải chú ý thành phần thực phẩm, phân lượng và kết cấu dinh dưỡng.

** Không chế tổng nhiệt lượng, tránh béo phì*

Người trung niên mỡ già tăng, cấu trúc hoạt động của cơ bắp tương đối giảm cho nên phải khống chế nhiệt lượng trong khoảng 7500 - 8370 Kj.

Đây là phạm vi tiêu chuẩn có thể khống chế thể trọng của cơ thể đã được lâm sàng quan sát chứng thực. Người trung niên thể trọng quá lớn, khả năng từ vong càng cao.

Theo thống kê, người từ 40 - 49 tuổi, thể trọng vượt quá 30% trở lên thì tỉ lệ nam giới bị dạ dày là 42%, nữ giới là 36%, dẫn đến dễ bị mắc các bệnh tiết niệu, thống phong, cao huyết áp, bệnh tim và một số bệnh về ung thư. Cho nên sắp đặt bữa ăn cần chú ý phòng béo phì để bảo vệ sức khỏe.

** Duy trì lượng protein thích hợp*

Protein là chất cơ bản đối với hoạt động thân thể con người, là thành phần chủ yếu của tổ chức cơ thể, là kháng thể đề kháng bệnh tật, thúc đẩy hoạt động sinh lí v.v...

Người trung tuổi mỗi ngày 70 - 100g protein, trong đó chất protein không thể dưới 1/3. Sữa bò,

cá, gia cầm, trứng gia cầm, thịt, các loại đậu và chế phẩm đều bao hàm lượng protein phong phú. Các loại chế phẩm từ đậu có hàm lượng protein phong phú ngày càng được người ở độ tuổi trung niên hoan nghênh. Do chất protein của cơ thể con người mỗi ngày đều tiêu tốn cho nên phải duy trì một lượng thích hợp cho cơ thể.

★ *Hạn chế tinh bột*

Có một số người do thích ăn tinh bột hoặc do thói quen ăn nhiều, đến độ tuổi trung niên trở đi phải hạn chế. Lí do là nếu ăn quá nhiều tinh bột không những dễ bị béo phì mà đến tuổi trung niên lúc này hoạt động của cơ quan tiêu hóa giảm xuống, nếu ăn quá nhiều sẽ dẫn đến gia tăng gánh nặng cơ quan tiêu hóa dễ dẫn đến bệnh dạ dày, và các bệnh khác.

Khi hạn chế quá nhiều tinh bột chúng ta phải gia tăng ăn các loại hoa quả, rau xanh là những thực phẩm có chứa các chất có khả năng thúc đẩy nhu động đường ruột, thúc đẩy dịch vị ở dạ dày bài tiết phòng chống các bệnh về ruột, dạ dày.

- Ăn nhiều thực vật có hàm lượng chất phong phú: như sữa bò, đậu và chế phẩm từ đậu, rau xanh hoa quả tươi, dự phòng xơ hóa xương, thiếu máu v.v...

- Ăn ít muối: Mỗi ngày chỉ ăn không quá 8g, dự phòng các bệnh về dạ dày và cao huyết áp.

- Điều chế thức ăn: Phải chú ý định kì, định

lượng tránh làm rối loạn chức năng tiêu hóa, trong đó phải chú ý tránh các thức ăn tổn hại đối với cơ quan tiêu hóa.

Sắp xếp hợp lí bữa ăn cho người trung và cao tuổi đối với việc bảo vệ cơ quan tiêu hóa nói chung, dạ dày nói riêng có ý nghĩa rất lớn. Nó không những giảm thiểu sự tử vong sớm mà còn giảm thiểu các chứng bệnh nghiêm trọng phải sinh ở độ tuổi này. Trên phương diện này có ý nghĩa nhất định trong việc kéo dài tuổi thọ cho con người.

3.2. Những vấn đề cần chú ý cho bữa ăn của người già

Người cao tuổi là giai đoạn tiếp sau giai đoạn trung niên cho nên việc sắp xếp bữa ăn hợp lí càng cần phải cơ bản hơn. Đương nhiên cơ quan tiêu hóa ở người già so với người trung tuổi có sự giảm sút cân nặng rõ rệt. Hoạt động ở người già so với người trung niên cũng càng giảm, bệnh tật nhiều hơn. Nó cho thấy ý nghĩa của việc sắp xếp bữa ăn cho người già một cách hợp lí.

Nhiệt lượng trong mỗi bữa ăn phải giảm hơn so với bữa ăn của người trung tuổi. Như vậy là để phòng các bệnh về dạ dày, đường ruột hay béo phì.

Mỡ đường trong mỗi bữa ăn phải giảm thiểu. Đường và các loại nhiệt lượng chiếm không quá 20% tổng nhiệt lượng là đủ. Đối với mỡ không phải càng giảm nhiều càng tốt. Vì các loại mỡ ngoài việc cung cấp nhiều nhiệt lượng còn là thành phần chủ yếu của

tế bào và tế bào mô. Nó cũng có tác dụng đối với việc hấp thụ một số vitamin. Cho nên mỗi ngày phải ăn một lượng mỡ nhất định nếu mỡ động vật thì càng tốt. Đối với mỡ chúng ta không nên dùng quá nhiều, nhưng tốt nhất không ăn mỡ lợn, dê. Thay vào đó chúng ta có thể thay các loại dầu: Dầu đậu tương, dầu mè, dầu ô liu có tác dụng rất tốt.

Người già mỗi ngày nên duy trì lượng protein thích hợp. Tốt nhất là protein thực vật làm chủ. Ngoài ra cần chú ý đến các vitamin vì chúng có vai trò không thể thiếu trong phòng bệnh. Trong đó vitamin A, B1, B2, B3, B6, C, E là không thể thiếu. Cùng với đó là các nguyên tố vi lượng.

Sắp xếp hợp lí khoa học ba bữa ăn trong một ngày cho người già là một vấn đề quan trọng. Theo thực tiễn và nhu cầu, mọi người đều tổng kết được kinh nghiệm là buổi sáng nên ăn ngon, buổi trưa nên no và buổi tối nên ít. Hiện nay ở nước ta nhân dân có thói quen coi trọng bữa ăn trưa mà coi nhẹ bữa sáng. Nhưng trên phương diện khoa học mà nói, mỗi ngày phải ăn đủ ba bữa.

Bữa sáng: Một ngày bắt đầu từ buổi sáng. Bữa sáng là sự cung cấp dinh dưỡng cho hoạt động của cơ thể trong cả một ngày, cung cấp đến 35% nhiệt lượng. Đa số người thường ăn bữa sáng qua loa, ăn nhẹ cho nên thường chọn món thanh đạm hợp khẩu vị nhưng phải giàu nhiệt lượng.

Do nhu cầu của cơ thể, bữa sáng nên dùng một

cốc nước như sữa, chè xanh, đậu tương, cung cấp đủ nước có lợi cho sức khỏe người già.

Bữa trưa: Nhiệt lượng phải đạt 40% tổng nhiệt lượng trong ngày. Bữa trưa vì đã qua một nửa ngày làm việc nên dạ dày có thể yên ổn với protein và mỡ trong thức ăn nhưng rau xanh phải đủ lượng, không thể thiếu.

Buổi tối: Bữa tối có liên quan nhiều tới sức khỏe. Không nên ăn no vào bữa tối nếu không dễ dẫn tới các bệnh về dạ dày, tiêu hóa. Vì lúc này nhu cầu về nhiệt lượng cung cấp cho hoạt động của cơ thể rất ít, ăn nhiều cũng dễ dẫn đến tích mỡ, gây béo phì. Bữa tối nên ăn trước 7 giờ, để thức ăn có thể tiêu hóa được.

4. Các loại thực phẩm tốt cho người già mắc bệnh dạ dày

Người già viêm dạ dày thì nên ăn loại đồ ăn dễ tiêu hóa và giàu vitamin B. Có thể đem gạo, bột mì, bột ngô nấu đặc gần như cháo để ăn. Người bị thiếu dịch vị cần ăn nhiều đồ ăn là chế phẩm của đậu và rau. Cần tránh ăn các loại đồ ăn có tính kích thích và đồ ăn cứng, sống.

4.1. Các loại rau củ quả

- Rau họ

Là một loại rau rất tốt cho người trung và cao tuổi bị bệnh dạ dày. Rau họ cũng có thể được dùng

như một vị thuốc. Rau họ lục, nấu thành canh dùng thường xuyên có thể trị tiêu chảy, trị mồ hôi ra quá nhiều, bổ khí, điều hòa ngũ tạng, giúp cơ thể người già được khỏe mạnh. Trong rau họ có hàm lượng phong phú các vitamin A, B1, B2. Người trung, cao tuổi ăn rau họ xanh tốt hơn họ vàng. Họ xanh thường thông qua sự quang hợp của ánh sáng mặt trời và hàm lượng khoáng chất và vitamin cao hơn họ vàng.

- Củ cải

Củ cải có tác dụng tiêu thực hành khí, an phủ tạng. Đối với người dạ dày yếu nó có tác dụng rất tốt. Trong củ cải có hàm lượng vitamin A, B1, B2, C v.v... Còn có protein, đường, các khoáng chất sắt, canxi, đều là những chất dinh dưỡng thiết yếu đối với cơ thể. Ngoài ra nó có tác dụng hạ mỡ trong máu, trị liệu cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

- Rau cải trắng

Rau cải trắng có chứa hàm lượng vitamin C và canxi phong phú. Nó còn có cả protein và mỡ, có tác dụng thông lợi dạ dày, ruột.

Rau cải bắp ngoài giá trị dinh dưỡng như rau cải trắng còn có một số nguyên tố vi lượng có tác dụng dự phòng ung thư dạ dày, tăng sức cho tế bào dạ dày.

- Chế phẩm từ đậu

Chế phẩm từ đậu có nhiều loại: Sữa đậu,

tương đậu, đậu phụ, giá đỗ v.v... Đậu tương có hàm lượng protein khá cao 40,4%. Các chế phẩm từ đậu tương có tác dụng tốt cho tiêu hóa.

- Bí đao

Bí đao có tác dụng bảo vệ. Dinh dưỡng của nó được giới y học rất coi trọng. Nó bao gồm các chất protein, đường, canxi, sắt vitamin B1, B2, C... Bí đao gần như giải độc. Nó có tác dụng tiêu mỡ, giảm thể trọng người trung và cao tuổi.

4.2. Các loại động vật

- Rùa

Là loại động vật có giá trị dinh dưỡng cao, hiện nay đang ngày càng được mọi người chú ý. Người trung, cao tuổi ăn rùa chủ yếu là nấu canh, bỏ ruột, giữ lại gan, trứng. Canh nên ăn nóng là tốt nhất. Cũng có thể thêm sụn được, sâm nấu cùng. Rùa không những có các loại chất dinh dưỡng giúp cho hàm lượng mỡ thấp. Nó còn có tác dụng bổ gan, lưu thông khí huyết.

- Thỏ

Thỏ là loại động vật có hàm lượng protein cao gấp 5 lần thịt gia súc nhưng lượng mỡ lại thấp. Hàm lượng protein ở thịt thỏ là 21,5%, thịt lợn là 9,5%, thịt bò 20,1%, thịt dê 11,1%: Hàm lượng mỡ ở thịt thỏ là 3,8% trong khi thịt lợn là 59,8%, thịt bò là 10,2%, thịt dê là 28,8%. Trong thịt thỏ còn có lượng lớn canxi, sắt, khoáng chất và các

vitamin. Thịt thỏ có tác dụng lưu khí huyết rất tốt cho người già.

- Ốc sên

Ốc sên có nhiều loài trong đó đa số đều có thể ăn được, bởi hầu hết chúng đều có giá trị dinh dưỡng cao. Mỗi 100g ốc có 18g protein nhưng thịt gà chỉ có 12.5g. Hàm lượng mỡ ở ốc lại rất thấp, chỉ 6.3g trong 100g.

4.3. Một số món cháo nên dùng cho người già mắc bệnh dạ dày

Cháo long nhãn

Nguyên liệu: Long nhãn 50g, gạo tẻ 100g.

Cách làm: Long nhãn, dùng nước sôi sát trùng qua, nấu cùng gạo như thành cháo, ăn nóng.

Công dụng: Ích tâm bổ huyết an thần.

Cháo gan, củ cải

Nguyên liệu: Củ cải 200g, gan lợn (hoặc bò) 100g, mì chính, muối.

Cách làm: Rửa sạch củ cải thái miếng, nấu cháo như, cùng củ cải khi chín cho gan vào, thêm muối, mì chính.

Cháo tỏi

Nguyên liệu: Tỏi 30g, gạo 60g.

Cách làm: Tỏi bỏ vỏ luộc trong nước sôi một phút. Cho gạo vào nấu cùng tỏi cho nhừ.

Công dụng: Tiêu đờm, phòng chống ung thư dạ dày.

Cháo thịt bò sơn dược

Nguyên liệu: Thịt bò 100g, sơn dược 20g, gạo 60g, gia vị.

Cách làm. Thịt bò thái miếng cùng sơn dược, gạo nấu nhuyển thành cháo sau đó thêm gia vị muối, mì chính, ăn nóng.

Công dụng: Tốt cho dạ dày, thích hợp cho tỳ vị hư nhược, người thể lực yếu.

Cháo thịt rùa, cá, dê

Nguyên liệu: Thịt dê 50g - 100g, thịt rùa 100g, gạo 100g, gừng tươi 3g, mì chính muối, hành hoa.

Cách làm: Thịt dê rửa sạch, thái miếng to dùng sòng dao đập mềm, gừng giã nát. Gạo cho đun sôi rồi cho thịt dê vào đun, đến nhuyển cho thịt rùa đun tiếp, rồi chế thêm gia vị.

Công dụng: Tốt cho dạ dày, ích khí bổ âm, tốt cho cơ thể suy nhược, thích hợp dùng trong mùa đông.

Một số bài thuốc hay dân gian thường dùng để phòng và trị bệnh dạ dày

- Chọn một ít cà, rửa sạch, một đầu để nguyên một đầu dùng dao rạch bốn khía theo chiều dọc, đem hấp hay chưng chín, để nguội hẳn, xẻ thành miếng, hòa đều với một lượng vừa đủ tỏi giã nát,

bột gừng, xì dầu, dầu thơm và giấm. Ăn loại này có thể phòng được bệnh dạ dày. Cà có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi khí; tỏi có tác dụng diệt khuẩn mạnh; gừng là vị thuốc bổ cho dạ dày; giấm tăng cường sự thèm ăn.

- Vào mùa hè, khí hậu nóng nực người bệnh dạ dày cũng có thể dùng:

+ 10g chè khô, 6g tỏi củ, 3g muối ăn. Trước tiên, đem tỏi củ rửa sạch, giã nát, cho chè và muối ăn vào, giã nhẹ và đảo đều, đổ cả vào một cái muôi gang, dùng lửa nhỏ sao khoảng 5 - 7 phút. Sau lấy ra dùng khoảng 200g nước sôi; ngâm pha, đậy nắp lại. Đợi nhiệt độ còn 40°C thì rót ra uống.

+ Hoặc cũng có thể dùng: 4g chè xanh, 3g gừng khô thái thành sợi nhỏ, thả vào cốc sành, lấy nước mới đun sôi; pha, đậy nắp, để trong 10 phút. Dùng thay trà, uống thường xuyên. Bài này có công hiệu trị bệnh viêm dạ dày cấp tính, thổ tả, nóng ruột.

5. Nhân tố tâm lí ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh

Sức khỏe của người bị bệnh viêm đường tiêu hóa có liên quan đến nhân tố tâm lí của họ: mừng vui, đau buồn, tức giận, sợ hãi..., đều là những trạng thái không ổn định.

Những hiện tượng này thông qua hệ thống thần kinh ảnh hưởng đến những bộ phận bên trong cơ

thể có nhiệm vụ tiết ra những chất miễn dịch ảnh hưởng đến chức năng phòng ngừa bệnh, dẫn đến phát sinh bệnh viêm đường tiêu hóa hoặc tái phát bệnh. Do đó, việc tìm hiểu và giải tỏa áp lực tâm lý đối với chữa trị và phòng chống bệnh viêm loét sẽ có hiệu quả rất lớn. Nhưng có những người bệnh sợ đi đến phòng chẩn đoán bệnh tâm lý, sợ bị người khác coi mình bị mắc bệnh thần kinh, thực ra cách nghĩ này là rất sai lầm. Trong thời đại ngày nay, mọi sự cạnh tranh ngày càng gia tăng, áp lực về công việc và áp lực về tinh thần cũng theo đó mà tăng lên. Thông qua việc tìm hiểu tâm lý nhằm giải tỏa áp lực tâm lý, điều này bất kể là đối với bệnh thần kinh hay là đối với các bệnh khác đều có những thuận lợi lớn. Tổ chức Y tế thế giới cho rằng, thế kỷ XXI do vấn đề tâm lý dẫn đến việc mắc các loại bệnh khác nhau, vì thế đòi hỏi mọi người phải có những nhận thức đúng đắn đối với bệnh tâm lý. Đến chỗ bác sĩ tâm lý để chẩn đoán bệnh thì cũng phổ biến, giống như việc ngày nay mọi người đến bệnh viện để khám bệnh cảm cúm.

6. Giải tỏa những ảnh hưởng tâm lý không tốt đối với dạ dày

Đầu tiên phải tu dưỡng bảo vệ tâm lý cho tốt. Mỗi ngày đều phải bảo vệ sức khỏe, thì cũng vậy, tâm lý phải được giữ gìn bảo vệ. Đối với người cao tuổi việc vệ sinh tâm lý, giải trừ những nhân tố gây

bất lợi cho tâm lí xây dựng một tâm lí thoải mái là rất cần thiết. Việc bảo vệ sức khỏe với dự phòng bệnh tật, nhất là với các bệnh về dạ dày, có thể nói là rất quan trọng vì có câu “Bệnh nhập vào từ miệng và bệnh từ tâm mà sinh”. Bệnh tòng tâm sinh là chỉ những nhân tố phát sinh các bệnh dạ dày, ruột. Người trung, cao tuổi giải tỏa tâm lí không tốt đối với dạ dày phải chú trọng những gì? Đầu tiên, trên phương diện tâm lí phải nhận thức chính xác sự suy yếu sinh hoá của người. Tuy nhiên ngàn vạn năm con người đều đi tìm sự trường thọ nhưng đều không thể phá bỏ quy luật khách quan “sinh tử là quy luật”. Sinh trưởng, phát dục, thành thực, già, chết là những giai đoạn không thể bỏ qua. Cho nên người từ trung niên về sau, tự mình chuẩn bị đầy đủ trên phương diện tâm lí cho vấn đề suy yếu là không thể phủ nhận được. Đối với trung niên mà nói, tuy rằng tinh lực sung mãn nhưng thể lực thì suy yếu, các cơ quan nội tạng đang trên quá trình về già. Đó là sự thật không thể phủ nhận.

Việc giải tỏa những ảnh hưởng không tốt đối với dạ dày càng cần chú ý đến phương diện khác nữa. Đó là phải xử lí chính xác các mối quan hệ xã hội, phòng “thất tình quá mạnh”. Có thể nói cuộc đời một con người, mỗi ngày đều phải đối mặt với những vấn đề rắc rối trong quan hệ xã hội. Người thất tình có quan hệ với các tổ chức, tính cách của con người. Những biểu đạt của người thất tình, từ

phương diện sinh lí học mà nói chỉ cần có tâm thái bình thường là có thể khống chế được nó. Người bị thất tình biểu đạt bình thường có thể tùy mỗi người đối với cách quan niệm về sự vật. Có người có thể chuyển từ "giận, thành vui". Lấy quan niệm "dĩ hòa vi quý" trong xã giao có thể phòng trị các bệnh thất tình.

Phương diện thứ ba là tiến hành những hoạt động có ích cho sức khỏe. Đối với tuổi trung hòa và già, giữ được "thập lạc" (10 niềm vui) là rất quan trọng. Ví dụ như đủ là vui, vui cùng người khác, tự vui, giúp người khác biết... vui, niềm vui đi xa (du lịch), lấy yên tĩnh tìm vui, lấy động tìm vui, lấy sự rộng lượng làm vui, lấy sự học làm vui lấy vì dân làm vui.

Tất cả những yếu tố tâm lí đều ảnh hưởng đến sức khỏe của con người đặc biệt là khi con người bước sang thời kì trung và cao tuổi, bởi vậy ngày nay tâm lí là vấn đề được chú trọng trong phương diện phòng và trị bệnh.

Phần VI THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI ĐAU DẠ DÀY

MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO DẠ DÀY

Bánh bao rán

Là thức ăn tinh bột mà chúng ta ăn hàng ngày dưới tác dụng của men tinh bột trước tiên được phân giải thành keo. Keo lại phân giải một lần thành đường Mạch nha, đường Mạch nha lại phân giải một lần nữa thành đường glucô mà con người có thể hấp thu được. Khi tinh bột dưới nhiệt độ cao 180 - 200 độ thì thấy chuỗi phân tử của nó sẽ bị phá vỡ liên kết. Lúc này trở thành keo. Lớp khô vàng hình thành sau khi rán là do lượng keo lớn tạo nên, vì thế dễ tiêu hoá. Khi ăn bánh bao rán, ta thấy có những điểm đen, đây là vết cháy tạo thành do tinh bột gặp nhiệt độ quá nóng. Trong những vết cháy nhỏ này có nhiều những lỗ trống. Sau khi ăn, chúng có thể hút rất nhiều nước, khí thể, dịch vị, vi khuẩn và độc tố trong dạ dày và ruột, cuối cùng bị bài tiết ra ngoài cùng với phân. Như vậy, người có quá nhiều men dạ dày, ăn bánh bao rán

sẽ cảm thấy rất dễ chịu vì rất nhiều men dạ dày được hấp thụ đi, người trưởng bụng sẽ cảm thấy thoải mái vì khí thể quá nhiều trong đường ruột được hấp thụ một phần, người tiêu hoá không tốt mà gây ra buồn nôn sẽ giảm triệu chứng thậm chí được chữa khỏi hoàn toàn vì khuẩn có hại và độc tố được hấp thụ.

Quả dâu

Quả dâu còn gọi là táo dâu, ô thâm. Tính lạnh, vị ngọt chua, bổ tỳ vị, giúp tiêu hoá. Quả dâu giàu chất dinh dưỡng như acid béo, acid tanic, acid táo giúp tiêu hoá chất béo, protein và tinh bột có thể dùng điều trị chứng buồn nôn do thức ăn lưu lại, do tiêu hoá không tốt gây ra. Quả dâu còn chứa nhiều loại vitamin như carolin và thành phần PP, có công dụng nhất định để phòng chống tế bào ung thư phát tán, giảm khả năng phát sinh ung thư. Nếu ăn lượng thích hợp có thể giảm tỉ lệ phát bệnh ung thư.

Cam, quýt

Cam quýt có hàm lượng dinh dưỡng phong phú như đường glucô, đường fructose, nhiều loại acid hữu cơ, nhiều loại kháng chất và vitamin. Đặc biệt là hàm lượng vitamin C, vitamin PP, carotin rất phong phú. Cam, quýt chứa dầu hỗn phát, có thể kích thích đường tiêu hoá, thúc đẩy tiết dịch vị, thúc đẩy sự vận động của dạ dày ruột nên có tác

dụng tiêu hoá thức ăn. Nó còn có thể thúc đẩy tiết ra niêm mạc đường hô hấp, có lợi cho sự bài tiết đờm.

Chanh

Chanh có tính âm và rất chua, có tác dụng tạo nước bọt, trị ho, tránh lạnh, an thai. Chanh nhiều nước, tếp giòn, mùi thơm, giá trị dinh dưỡng cao. Nước chanh chua có tác dụng diệt khuẩn rất tốt, vì thế khi đầu bếp làm món ăn lạnh luôn phải sử dụng nó. Mọi người thường xuyên ăn chanh hoặc đồ ăn có nước chanh đều rất có ích cho sức khoẻ.

Vải

Vải có vị ngọt hơi chua, tính âm tạo bọt hợp vị, ích khí dưỡng máu. Vải có màu sắc đẹp, hương ngọt hợp miệng, dinh dưỡng phong phú, nhiều chủng loại vitamin hàm lượng cao, rất có ích cho người mắc bệnh dạ dày. Nhưng vải thuộc loại quả ẩm nhiệt. Nếu liên tục ăn nhiều vải tươi, sẽ có hiện tượng trúng độc cấp do vải.

Súp lơ

Súp lơ còn gọi là hoa lơ, rau hoa. Hàm lượng vitamin C chứa trong đó gấp 4 lần rau cải trắng, 15 lần cần tây, 8 lần cà chua. Theo nghiên cứu những năm gần đây cho thấy hàm lượng vitamin C và selen trong người bệnh ung thư giảm hơn rõ rệt so với hàm lượng trong cơ thể người bình thường.

Ăn súp lơ cùng với việc bổ ững vitamin C và selen còn có thể bổ sung lượng carotin nhất định, từ đó đạt được tác dụng kiểm soát bệnh ung thư và sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

Bí đỏ

Trong số các loại quả, bí đỏ là nhà vô địch về hàm lượng sắt, giàu vitamin, muối khoáng cũng như các acid hữu cơ. Acid ascorbin có trong bí đỏ giúp tránh cảm, vitamin nhóm B giúp đấu tranh với mệt mỏi, đau gịan và mất ngủ, củng cố tóc và móng chân, tay.

Nguồn vitamin dồi dào

Vitamin A trong bí đỏ giúp cải thiện thị giác. Ruột và hạt bí đỏ có chứa nhiều vitamin E - một loại antioxidant tự nhiên giúp củng cố hệ miễn nhiễm, ngăn ngừa sự xuất hiện những nếp nhăn sớm, bảo vệ da khỏi lão hóa và cải thiện chức năng hệ tim mạch.

Còn 2 loại vitamin khác trong bí đỏ là vitamin K và T. Đây là những loại vitamin hiếm, có rất ít trong các thực phẩm. Vitamin K cần thiết để tổng hợp protit của máu và mô xương. Vitamin T giúp làm đông máu và tạo các tế bào máu. Nhờ đó vitamin T rất quan trọng trong việc ngăn ngừa một số dạng thiếu máu.

Vitamin T cũng giúp cho quá trình tăng trao đổi chất trong cơ thể. Nhờ hàm lượng cao loại

vitamin T hiếm hoi này trong bí đỏ nên nó được coi là chất độn tốt nhất cho các món ăn từ thịt bò, heo và các món có nhiều mỡ khác, bởi vì vitamin T giúp tiêu hoá các thức ăn khó tiêu và ngăn ngừa béo phì. Chính do tính chất này nên những người muốn giảm cân rất thích bí đỏ.

Bí đỏ là một loại quả rẻ tiền nhưng lại có giá trị dinh dưỡng đặc biệt. Vì vậy, người Nhật Bản luôn coi nó là một trong những món ăn trường sinh bất lão bên cạnh hải sản, tảo biển, rau sống, trứng và đậu nành.

Thịt bí đỏ là nguồn cung cấp vitamin A, đóng vai trò quan trọng cho thị giác, tăng trưởng xương và sự sinh sản, tham dự vào sự tổng hợp protein, điều hòa hệ miễn dịch và góp phần dinh dưỡng, bảo vệ cho da. Ngoài tỉ lệ chất xơ và sắt khá cao, bí đỏ còn mang lại vitamin C, acid folic, magiê, kali và nhiều nguyên tố vi lượng khác.

Đây cũng là thực phẩm cần cho những ai sợ mập vì 100g bí đỏ chỉ cung cấp 26kcal và không chứa chất béo.

Trong bí đỏ còn có một chất cần thiết cho hoạt động của não bộ, đó là acid glutamic, đóng vai trò quan trọng trong bồi dưỡng thần kinh, giúp các phản ứng chuyển hóa ở các tế bào thần kinh và não. Vì thế, bí đỏ được coi là món ăn bổ não, trị suy nhược thần kinh, trẻ em chậm phát triển về trí óc.

Bí đỏ được xem là một trong những loại quả

chứa nhiều chất caroten có tính chất chống ôxy hóa. Màu vàng cam càng nhiều thì hàm lượng caroten càng cao rất tốt cho trẻ em. Những người thường bị táo bón cũng nên ăn bí đỏ vì chất sợi trong bí giúp ruột chuyển vận dễ dàng, đồng thời có một phần glucid là mannitol có tính nhuận trường nhẹ.

Hạt bí đỏ không chỉ là phương tiện "giải sầu" trong những đêm mưa buồn giá lạnh mà còn là loại thuốc tẩy giun sán. Nó cũng chứa nhiều vitamin, chất khoáng cùng những amino acid cần thiết như alanin, glicin, glutamin, có thể giảm bớt các triệu chứng của bệnh phì đại tuyến tiền liệt.

Hạt bí đỏ được dùng để chế tạo một loại dầu chứa nhiều carotenoid (beta-caroten, alpha-caroten, zéaxanthine, lutein) - những chất tương tự như vitamin A. Đây là những chất chống ôxy hóa mạnh giúp phòng ngừa các bệnh liên quan đến lão suy như đục thủy tinh thể, các bệnh tim mạch và một số loại ung thư.

Bắp cải

Nước ép bắp cải chữa loét dạ dày và ung thư.

Đối với bệnh loét dạ dày - tá tràng, nước ép bắp cải giúp chóng làm lành vết loét, thành sẹo. Cách dùng: Mỗi sáng sớm và trước khi đi ngủ uống nửa cốc nước bắp cải ép.

Bắp cải có nhiều muối khoáng, nhất là canxi,

photpho, kali, sắt. Lượng vitamin C trong bắp cải chỉ thua cà chua, nhiều gấp 4,5 lần so với cà rốt và 3,6 lần so với khoai tây, hành tây. Trong loại rau này, vitamin C kết hợp sẵn với vitamin P thành phức hợp PC. Vitamin C được vitamin P bảo vệ khỏi bị ôxy hóa nên có giá trị sinh học cao hơn thuốc vitamin C.

Theo Đông y, cải bắp vị ngọt tính hàn, không độc, có tác dụng hoạt huyết, cầm máu, lợi tiểu, làm mát phổi, thanh nhiệt, trừ đàm thấp, giải độc, sinh tân dịch, chống khát, mát dạ dày, bổ tỳ vị. Người táo bón, tiểu ít không ăn bắp cải sống hoặc dưa bắp cải muối mà phải nấu chín.

Cải bắp được dùng làm thuốc chữa bệnh từ thời thượng cổ ở châu Âu. Người ta đã gọi nó là “thuốc của người nghèo”. Sau đây là một số tác dụng chữa bệnh từ bắp cải:

Chữa dạ dày: Từ thập niên 40, các thầy thuốc Mỹ đã công nhận tác dụng chữa loét dạ dày của bắp cải và sau đó được kiểm chứng trên thực nghiệm. Kết quả cho thấy phần lớn người bị loét dạ dày hành tá tràng đã uống 1/2 lít nước bắp cải mỗi ngày trong 3 tuần.

Qua nội soi, các chuyên gia Ấn Độ đã chứng minh được sự hình thành một lớp màng nhày có 2 chức năng vừa che chở, vừa tái tạo niêm mạc dạ dày dưới tác dụng của bắp cải. Ngoài ra, họ đã xác định được một hoạt chất có tác dụng bảo vệ niêm

mạc dạ dày. Hoạt chất này chỉ có trong bắp cải tươi; hàm lượng cao khi còn tươi xanh và thu hái vào mùa xuân hay mùa hè, hầu như mất tác dụng vào mùa đông...

Theo kinh nghiệm dân gian, tác dụng nước ép bắp cải sẽ được gia tăng gấp bội nếu dùng hòa chung với nước ép rau cần tây.

Phòng chống ung thư: Một số công trình nghiên cứu của Viện Đại học New York cho thấy, tập quán ăn bắp cải thường xuyên giúp ít bị ung thư đường tiêu hóa. Tất cả các loại cải đều có tác dụng phòng chống ung thư, nhưng rõ rệt nhất được xác định là bắp cải. Nếu ăn mỗi tuần, nguy cơ ung thư ruột giảm 70%, ăn 2 tuần/lần thì giảm 40%.

Viện Đại học Minnesota đã chiết xuất được từ bắp cải nhóm hoạt chất indol, giúp giảm tỉ lệ ung thư vú ở động vật thực nghiệm.

Bưởi

Bưởi là loại quả quen thuộc, có ở hầu khắp các vùng, miền ở Việt Nam. Trong bưởi chứa nhiều chất bổ dưỡng như các loại đường trái cây, đạm, béo, acid tannic, beta-caroten và các chất khoáng như phospho, sắt, canxi, kali, magiê, các vitamin B1, B2, C.

Đông y cho rằng mỗi bộ phận của quả bưởi đều có tác dụng riêng. Cơm bưởi vị ngọt, chua, tính mát,

không độc, có tác dụng kiện tỳ, trị ho, giải rượu. Vỏ ngoài chứa tinh dầu (vỏ trong thường dùng làm mứt), vị cay, đắng, ngọt, tính ấm, có tác dụng trị ho, giảm đau. Hạt bưởi vị đắng, tính ấm, chứa chất béo, có tác dụng trị đau thoát vị bẹn, sa đĩ. Lá bưởi vị đắng, the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng tán hàn, tán khí, thông kinh lạc, giải cảm, trừ đờm, tiêu thực, hoạt huyết, tiêu sưng, tiêu viêm.

Theo y học hiện đại, nước bưởi có thành phần tựa như insulin, giúp hạ đường huyết, có tác dụng hỗ trợ đối với bệnh nhân tiểu đường, cao huyết áp. Vỏ chứa tinh dầu giúp kháng viêm, làm giãn mạch. Kiểm chứng thực tế cho thấy ăn bưởi đều đặn sẽ giúp giảm cân và phòng chống được tiểu đường.

Vỏ ngoài của bưởi chứa nhiều tinh dầu, có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa và trị cảm cúm, thường được dùng trong liệu pháp nấu nôi xông giải cảm. Ngoài ra, vỏ bưởi còn chứa nhiều flavonoid như naringosid, hesperidin, diosmin, diosmetin, hesperitin... có tác dụng bảo vệ thành mao mạch, giảm tính thấm, giúp cho mao mạch đàn hồi và bền vững hơn, từ đó ngăn ngừa tai biến do vỡ các mao mạch, gián tiếp giúp hạ huyết áp. Một số người còn dùng vỏ ngoài quả bưởi xoa trên da đầu để kích thích lỗ chân lông phòng trị bệnh hói hay rụng tóc.

Mía

Trong thân cây mía ngoài thành phần cơ bản là các loại đường (chiếm khoảng 70%), còn có các

chất đạm (protein), chất bột (glucid), chất béo (lipid), các chất khoáng và các vitamin; đồng thời còn có nhiều loại acid hữu cơ (tổng cộng gần 30 loại). Vì vậy, mía không những có vị ngọt dễ chịu, mà còn cung cấp cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết.

Theo Đông y, mía là "vị thuốc" có vị ngọt, tính lạnh, vào các kinh thủ thái âm phế và túc dương minh, vị có tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo, sinh tân dịch, giáng khí nghịch, dùng chữa các chứng "nhiệt độc" làm tổn thương tân dịch (dịch thể) như tâm phiền, miệng khát, ăn vào nôn ngược trở lại (phản vị ẩu thổ), ho khan, đại tiện táo, tiểu tiện bất lợi,...

Có thể dùng nước mía để chữa bệnh viêm dạ dày mãn tính theo công thức sau: Nước mía - rượu nho mỗi thứ một li rồi trộn vào nhau, uống mỗi ngày 2 lần (sáng, tối) (bài thuốc dân gian).

Sơn tra

Bắc Sơn tra là một loại cây cao 6m, cành nhỏ thường có gai. Lá dài 5-10cm, rộng 4-7cm, có 3-5 thùy, mép có răng cưa, mặt dưới dọc theo các gân có lông mịn, cuống lá dài 2-6cm. Hoa mẫu 5, hợp thành tán. Đài có lông mịn, cánh hoa màu trắng, 20 nhị. Quả hình cầu, đường kính 1-1,5cm, khi chín có màu đỏ thắm.

Theo nghiên cứu Sơn tra Trung Quốc, các nhà

ngiên cứu Trung Quốc đã thấy có acid xitric, acid tactic, vitamin C, thấy hydrat cacbon và protit. Năm 1957, Viện Nghiên cứu thực phẩm Trung Quốc phân tích Sơn tra thấy protit 0,7%, chất béo 0,2%, hydrat cacbon 22%, canxi 0,085%, photpho 0,025%, sắt 0,0021%, caroten 0,00082%, vitamin C 0,089%.

Theo tài liệu cổ, Sơn tra vị chua, ngọt, tính ôn, vào 3 kinh tỳ, vị và can, tiêu được các thứ thịt tích trong bụng. Tuy nhiên trong các tài liệu cổ, ghi về Sơn tra còn nói thêm là Sơn tra phá được khí, hành ứ hoá đờm rãi, giải được độc cá, lở sơn.

Hiện nay Đông y và Tây y dùng Sơn tra với hai mục đích khác nhau. Tây y coi Sơn tra là một vị thuốc chủ yếu tác dụng trên tuần hoàn và giảm đau, an thần. Đông y coi Sơn tra là một vị thuốc chủ yếu tác dụng trên bộ máy tiêu hoá. Dùng chữa tả lỵ, trị tích khối, huyết khối, giảm đau. "Ăn nhiều Sơn tra thì hao khí hại răng, những người gầy còm chứng hư chớ dùng". Liệu dùng trong Đông y: Ngày 3-10g dưới dạng thuốc sắc, uống một vị hoặc phối hợp với các vị thuốc khác.

Quả Phật thủ

Trái Phật thủ khá to, có mùi thơm đậm đà thắm kín, để lâu vẫn giữ được mùi thơm. Người Trung Quốc xưa thường dùng Phật thủ làm quà mừng thọ hoặc quà biếu, thậm chí cùng để lâu trong nhà với nắm linh chi cho mùi hương phảng

phát mãi không tan. Quả và hoa Phật thủ đều có thể dùng làm thuốc. Quả Phật thủ chẳng những có thể dùng làm thuốc, làm mứt mà còn là thứ quả đẹp dùng trong trang trí, trưng bày.

Phật thủ là loài cây gỗ nhỏ thường xanh, lá khá dày, hình bầu dục, cạnh có gai ngắn cứng nhọn; cạnh già màu xanh xám, cạnh non hơi tím. Cây mỗi năm nở hoa 2-3 lần. Hoa Phật thủ màu trắng, quả chín vàng óng. Quả, hoa và lá Phật thủ đều chứa dầu bay hơi, có thể chưng cất thành hương liệu cho thuốc lá cao cấp, hương liệu chè và nước hoa.

Theo Đông y, Phật thủ vị cay, đắng, chua, tính ấm, có tác dụng điều hòa khí và trung tiêu, thư can, chống nôn, thường được dùng điều trị các chứng can vị không điều hòa, khí trệ, dạ dày đau, khó chịu trong ngực bụng, kém ăn, nôn mửa...

Trong lâm sàng, Đông y thường dùng Phật thủ phối hợp với Thanh bì, Xuyên luyện tử để chữa can khí uất kết dẫn đến đau vùng dạ dày; phối hợp với Trúc nhựt, Hoàng cầm trị nôn mửa khi thai nghén; phối hợp với Giáng hương, Trần hương, Kê nội kim chữa chứng nôn ợ, làm đở tiêu, điều hòa chức năng dạ dày...

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã cho thấy, Phật thủ chứa nhiều vitamin C, đường, acid hữu cơ, dầu chanh, glucoxit, dùng làm thuốc thơm điều hòa khí, bồi bổ dạ dày, có công hiệu giảm đau, hòa khí, làm đở tiêu, tan đờm, khỏe tỷ vị, giảm ho,

giúp dễ chịu trong ngực, chữa nôn, già rượu...

Ngoài ra, hoa Phật thủ cũng là vị thuốc Đông y rất tốt, tính ấm, vị hơi đắng, có tác dụng lợi tỳ vị, trị nôn và các chứng bệnh như quả Phật thủ, hươu dùng cũng tương tự. Tuy nhiên, nếu ăn nhiều Phật thủ sẽ bị hao tổn khí, người hư nhược kiêng dùng.

Hàu chữa đau dạ dày

Hàu là một loại thực phẩm quý của vùng ven biển, có thể chế biến được nhiều món ăn hấp dẫn.

Thịt hàu giàu protit gồm nhiều loại acid amin cần thiết cho cơ thể, các chất glucit, lipit và một lượng rất phong phú các vitamin A, B1, B2, C, D, E... và đặc biệt là rất giàu chất kẽm (mỗi con hàu cỡ trung bình có thể chứa 13mg kẽm). Từ con hàu nhân dân ta chế biến được nhiều món ăn ngon và bổ như: Hàu nướng, hàu hấp, hàu nấu cháo...

Ngoài giá trị dinh dưỡng, hàu còn là một vị thuốc bổ được Đông y dùng bồi dưỡng cơ thể trong nhiều bệnh. Theo y học dân tộc, thịt hàu có vị ngọt mặn, tính lạnh, có tác dụng tư âm, dưỡng huyết, hoạt huyết, bồi bổ cơ thể rất thích hợp với những người mắc các chứng bệnh thuộc thể âm hư (người gầy yếu, hay hoa mắt, chóng mặt, ra mồ hôi trộm, khô miệng, đại tiện táo bón...). Tuy nhiên, những người tỳ vị hư hàn, kém ăn, chậm tiêu, hay bị tiêu chảy không nên ăn hàu.

Từ lâu đời vỏ hàu đã được Đông y dùng làm thuốc chữa bệnh gọi là Mẫu lệ. Cách chế biến Mẫu

lệ như sau: Lấy vỏ hào đã loại bỏ hết thịt, rửa sạch, phơi khô hoặc sấy khô, khi dùng tán thành bột mịn, hoặc nung rồi tán thành bột. Theo y học dân tộc, Mấu lệ vị mặn, tính hơi lạnh, vào ba kinh can, đờm và thận, có tác dụng thanh nhiệt, bổ thủy, hâm mồ hôi, săn ruột, làm tan đờm, chữa các chứng âm hư nóng bên trong, ra mồ hôi trộm, di tinh, bạch đới, đau dạ dày...

Điều cần chú ý khi chế biến, phải nấu thật chín vì hào có thể là vật trung gian truyền vi khuẩn hoặc kí sinh trùng gây bệnh, đáng chú ý hơn cả là *Vibrio para-haemolyticus*. Đây là một loại vi khuẩn gram âm, ưa môi trường kiềm mặn, thường sống ở các cửa sông và ven biển. Người ta đã phân lập được vi khuẩn này trong cát, bùn, nước biển và cả trong hải sản. Loài vi khuẩn này hiện đã được xác nhận là nguyên nhân gây ra nhiều vụ ngộ độc thức ăn do cá biển và hải sản.

MÓN ĂN CHỮA BỆNH DẠ DÀY

Mực xào măng

Món ăn có màu sắc khá bắt mắt. Hương vị thơm ngon, có thể dùng làm món chính trong bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- | | |
|---------|-------|
| - Mực: | 500gr |
| - Măng: | 75gr |

- Dưa leo: 75gr
- Hành lá: 1 gốc
- 1 muống cà phê tỏi băm.
- 2 muống cà phê rượu gạo.
- 1 muống cà phê muối.
- 1 muống cà phê bột năng pha loãng.

Thực hiện:

- Mực: bỏ da, rửa sạch, khứa vẩy rồng, cắt miếng 2x6cm.

- Cà rốt, dưa leo, măng: thái miếng mỏng có chiều dài như mực.

- Hành lá: cắt nhuyễn.

- Bắc chảo dầu nóng, cho mực vào chiên nhanh trong 5 giây, vớt ra để riêng.

- Lấy dầu ra bớt, chừa lại chừng 1 muống cà phê. Cho tỏi vào phi thơm, lần lượt trút cà rốt, dưa leo, măng, hành lá và mực vào xào thêm 1 phút với lửa lớn. Nêm muối và rượu cho vừa ăn. Rưới bột năng tạo độ sánh.

Canh bí tàu bì lợn

Nguyên liệu:

- Táo tàu: 250g
- Bì lợn: 500g

Cách làm:

Bì lợn bỏ lông, rửa sạch, cho lượng nước vừa phải đun thành canh đặc sánh. Cho táo tàu vào

nấu chín, cho một lượng đường phèn vừa phải chia uống nhiều lần.

Công dụng:

Bổ dưỡng gan và dạ dày, ích âm lợi tiểu. Chủ trị chướng bụng, môi và miệng khô, thấp nhiệt tâm phiền.

Cháo Trần bì

Nguyên liệu:

- | | |
|---------------|------|
| - Trần bì: | 10g |
| - Phật thủ: | 15g |
| - Canh mễ: | 100g |
| - Muối một ít | |

Cách làm:

Cho tất cả vào nồi, cho một lượng nước vừa phải nấu thành cháo. nêm gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày dùng một lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

Trà hoa hồng

Nguyên liệu:

- | | |
|-------------|----|
| - Hoa hồng: | 9g |
|-------------|----|

Cách làm:

Hoa hồng rửa sạch, cho vào ấm, đổ nước sôi vào, đậy nắp, có thể dùng dần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

Đảng sâm Sa nhân nấu với lòng lợn

Nguyên liệu:

- Đảng sâm: 20g
- Bạch truật: 10g
- Sa nhân: 10g
- Lòng lợn: 800g

Cách làm:

Trước tiên rửa sạch lòng lợn, thái thành miếng cho vào nồi cùng các vị thuốc trên, cho thêm lượng nước sạch thích hợp, nấu đến khi lòng lợn nhừ, cho muối và gia vị vào. Mỗi ngày dùng 1 lần.

Trần bì hấp trứng gà

Nguyên liệu:

- Trần bì: 6g
- Trứng gà: 2 quả
- gừng, hành, muối mỗi thứ một ít

Cách làm:

Trần bì rửa sạch cho vào nồi rang đến khi chín mềm sẽ tán nghiền nhỏ ra, đập trứng gà cho vào bát, cho bột Trần bì, gừng, muối vào hấp chín cho thêm hành. Mỗi ngày dùng 1 lần. Có thể dùng liên tục 3 đến 5 lần.

Trần bì Mộc hương nấu thịt

Nguyên liệu:

- Trần bì: 3g
- Mộc hương: 3g
- Thịt lợn nạc: 250g
- Dầu ăn một ít

Cách làm:

Mộc hương, Trần bì nghiền thành bột. Cho dầu vào chảo xào chín thịt, khi thịt chín tái thì cho nước lạnh vào nấu canh, khi sắp chín thì cho Trần bì, Mộc hương vào, nêm muối vừa ăn là được. Ăn thịt, uống canh mỗi ngày một lần.

Mì vàng thần nấu Phục linh, thịt gà

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 50g
- Phục linh: 60g
- Bột mì: 500g
- Mật ong: 3g
- Hành hoa: 3g
- Muối: 3g
- Dầu lạc: 10ml
- Nước đậu xanh đậm đặc lên men: 5g

Cách làm:

Phục linh rửa sạch cho vào một lượng nước nấu cho cô đặc lại, thịt gà băm nhỏ dầm với nước

tương, hành hoa thái chỉ. Cho hành hoa, muối ăn, nước đậu xanh đậm đặc và thịt gà băm tương, trộn đều với nhau. Cán mì đã nhào thành từng lớp mỏng, chế thành mì vằn thắn tăng nhiệt độ, đợi đến khi nước sôi cho mì vằn thắn vào, mì chín có thể ăn ngay.

Công dụng:

Làm tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể, giảm bớt hoạt tính của tế bào ung thư, thúc đẩy quá trình tiêu hóa, bảo vệ vị tràng, thích hợp chữa các bệnh về tắc môn vị, thiếu máu, viêm dạ dày mãn tính viêm nhiễm đường tiêu hóa.

Canh trứng gà, Phật thủ, rau cần

Nguyên liệu:

- | | |
|-----------------|-------|
| - Rau cần: | 250g |
| - Phật thủ: | 30g |
| - Trần bì: | 9g |
| - Ý dĩ: | 50g |
| - Hoài sơn: | 50g |
| - Trứng gà: | 1 quả |
| - Gia vị vừa đủ | |

Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ rễ rửa sạch thái khúc khoảng 4cm. Phật thủ, Ý dĩ, Hoài sơn, Trần bì rửa sạch cho vào nồi cùng với rau cần nấu thành canh, khi canh chín đập trứng gà vào, nêm gia vị vừa ăn, mỗi

ngày uống một thang.

Canh mộc nhĩ đen và táo đỏ

Nguyên liệu:

- Mộc nhĩ đen: 20g
- Diên thất: 10g
- Táo đỏ: 20 quả

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt, mộc nhĩ đen ngâm nước bỏ chân. Cho tất cả vào nồi và một lượng nước vừa đủ để nấu canh. Mỗi ngày một thang.

Diên thất hầm trứng gà

Nguyên liệu:

- Bột diên thất: 20g
- Trứng gà: 2 quả
- Đường trắng vừa đủ

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho nửa thìa bột diên thất và đường trắng vào bát, hấp cách thủy cho đến chín, mỗi ngày một thang.

Canh ô mai nấu thịt lợn nạc

Nguyên liệu:

- Ô mai: 10g
- gừng khô: 9g
- Đang sâm: 20g

- Thịt lợn nạc: 100g

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng mỏng. Cho thịt lợn cùng các vị thuốc trên vào nấu canh. Uống canh và ăn thịt nạc, mỗi ngày một lần.

Cháo Phục linh, đại táo, sơn dược

Nguyên liệu:

- Phục linh: 30g
- Đại táo: 10g
- Gạo tẻ: 100g
- Đường trắng vừa đủ

Cách làm:

Đại táo rửa sạch gọt vỏ bỏ hạt. Gạo tẻ vo sạch. Cho gạo tẻ, đại táo, Phục linh, Hoài sơn vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ để nấu cháo. Nấu xong cho đường vừa ăn. Mỗi ngày một lần.

Canh chim cút đậu đỏ

Nguyên liệu:

- Chim cút: 1 con
- Đậu đỏ: 30g
- gừng tươi: 3g
- Muối một ít

Cách làm:

Chim cút vặt sạch lông, mổ bỏ lòng và chân.

Đậu đỏ rửa sạch, gừng đập dập. Cho tất cả vào nồi nấu thành canh, uống canh và ăn thịt. Mỗi ngày một lần.

Lòng lợn nấu với bồ công anh

Nguyên liệu:

- Lòng lợn: 1 bộ
- Bồ công anh: 160g

Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch thái sợi, cho lòng lợn và bồ công anh vào nồi, thêm nước vừa đủ nấu đến khi chín nhừ, uống canh và ăn thịt, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt táo thấp, lí khí hoà vị.

Gừng già hầm ruột già lợn

Nguyên liệu:

- Ruột già lợn: 300g
- Gừng: 30g
- Táo đỏ: 5 quả
- Muối một ít

Cách làm:

Ruột già lợn rửa sạch, táo đỏ bỏ hạt cùng gừng khô băm nhỏ cho muối trộn đều nhồi vào trong ruột lợn, buộc chặt hai đầu, hấp cách thủy, ăn lòng và uống canh, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Ích khí lợi tỳ, hoà vị giảm đau.

Sữa bò, mật ong nấu với bạch cập

Nguyên liệu:

- | | |
|------------------|------|
| - Sữa bò: | 250g |
| - Mật ong: | 50g |
| - Bạch cập phần: | 6g |

Cách làm:

Cho sữa bò vào nồi đun sôi, sau đó cho mật ong và bạch cập vào rồi quấy đều lên là ăn được, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm tích, lí khí giảm đau.

Canh rau sam, đậu xanh

Nguyên liệu:

- | | |
|-----------------|------|
| - Rau sam tươi: | 120g |
| - Đậu xanh: | 100g |

Cách làm:

Rau sam nhặt rửa sạch, đậu xanh rửa sạch, cho hai thứ vào nồi đổ vào một hượng nước vừa đủ rồi nấu thành canh, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp giảm đau.

Chè hoa trứng gà

Nguyên liệu:

- Hoa trứng gà: 30g
- Hoa gạo: 30g
- Trần bì: 6g
- Đường phèn: 30g

Cách làm:

Hoa trứng gà, hoa gạo rửa sạch, cho tất cả vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi kĩ rồi cho đường vào khuấy đều rồi ăn, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp giảm đau.

Cháo gừng tươi, đậu cô ve

Nguyên liệu:

- Gừng tươi: 10g
- Đậu cô ve: 30g
- Gạo tẻ: 100g
- Muối một ít.

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, đậu cô ve nhặt rửa sạch, gừng cạo vỏ rửa sạch đập dập. Cho gạo tẻ và đậu cô ve vào nồi đổ thêm nước vừa đủ nấu thành cháo. Khi cháo chín cho gừng và muối vào khuấy đều lên rồi ăn. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Tán hàn hoá thấp.

Cháo hoắc hương

Nguyên liệu:

- Hoắc hương: 20g
- Trần bì: 9g
- Gạo tẻ: 100g

Cách làm:

Cho Hoắc hương và Trần bì vào nồi, đổ thêm một lượng nước vừa đủ đun sôi kỹ bỏ bã. Gạo tẻ vo sạch cho vào nước thuốc trên nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Tán hàn hoá thấp.

Lòng lợn nấu với rễ quất vàng

Nguyên liệu:

- Rễ quất vàng: 30g
- Lòng lợn: 150g
- Muối một ít

Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch thái miếng nhỏ. Rễ quất vàng rửa sạch cho vào nồi cùng với lòng lợn ninh nhừ thêm vào đó một chút muối vừa ăn, ăn mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Xơ gan hoà vị, thông khí chữa đau.

Cháo Phật thủ

Nguyên liệu:

- Phật thủ: 20g
- Canh mễ: 100g
- Đường trắng: 50g

Cách làm:

Phật thủ rửa sạch cho vào nồi sắc lấy nước. Canh mễ vo sạch cho vào nồi nấu thành cháo. Sau khi nấu thành cháo thì cho thêm đường và nước Phật thủ vào đun nhỏ lửa, đun đến khi sôi thì ăn được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Xơ gan hoà vị, lí khí chỉ thống.

Nước cam mật ong

Nguyên liệu:

- Cam: 50g
- Mật ong: 30g

Cách làm:

Rửa sạch cam để cả vỏ cắt thành 4 miếng, cho vào nồi, cho vào một lượng nước vừa phải, bắc lên bếp đun sôi, cho mật ong vào, vặn lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút, bắc ra bỏ cam lấy nước uống.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, hoãn cấp chỉ đau, nhuận táo giải độc.

Hồ tiêu hầm dạ dày lợn

Nguyên liệu:

- Dạ dày lợn: 100g
 - Hạt tiêu trắng: 10g
 - Muối: 5g
 - gừng: 5g
- Xi dầu, tỏi, dầu vừng, mì chính, hành vừa đủ.

Cách làm:

Hồ tiêu giã nhỏ, hành rửa sạch thái đoạn, gừng rửa sạch giã nát. Dạ dày lợn rửa sạch cho vào hồ tiêu, hành, gừng vào dùng tăm tre găm chặt lại.

Cho dạ dày lợn vào nồi đất, cho nước, dùng lửa nhỏ hầm cho chín nhừ lấy ra thái miếng.

Cho xi dầu, tỏi giã nhỏ, mì chính, muối, giấm, dầu vừng vào một cái bát nhỏ trộn đều thành nước gia vị.

Công dụng:

Ôn trung tán hàn, kiện tỳ bổ hư, khai vị, thích hợp với người tỳ vị hư hàn, thể chất gầy yếu, ăn không ngon.

Bánh Sơn trà

Nguyên liệu:

- Sơn trà: 400g
- Đường trắng: 300g

Cách làm:

Sơn trà rửa sạch, dùng vải sạch gói lại cho vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa phải, dùng lửa vừa nấu trong 20 phút chắt nước, lại cho nước vào nấu tiếp lấy nước lần hai. Cứ thế nấu lấy nước lần 3.

Ba nước sơn trà trộn lại cùng cho vào nồi, nấu cho đến khi nước đặc lại, cho đường trắng vào khuấy đều. Tiếp tục dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi nước sơn trà thành dạng trong suốt là được bánh sơn trà. Thái nhỏ bánh sơn trà ăn dần.

Công dụng:

Thích hợp với người bì tích thực không tiêu được, ăn uống không ngon.

Cháo cá diếc gạo nếp

Nguyên liệu:

- Cá diếc: 150g
- Gạo nếp: 50g
- gừng, táo vừa đủ.

Cách làm:

Làm thịt cá diếc, bỏ vảy, mang, nội tạng, rửa sạch cho vào nước sôi sau 3 phút lấy ra.

Đặt nồi lên bếp lửa, cho lượng nước vừa đủ đun sôi, cho cá diếc, gạo nếp, gừng, táo vào cùng

nấu thành cháo là được.

Công dụng:

Kiện tỳ ích khí, hoà trung bổ hư, âm tỳ chỉ tả.

Canh đu đủ

Nguyên liệu:

- | | |
|----------|------|
| - Đu đủ: | 400g |
| - gừng: | 20g |
| - Giấm: | 3g |

Cách làm:

Đu đủ rửa sạch thái miếng, gừng gọt vỏ thái miếng dày. Cho đu đủ, gừng vào nồi cùng lượng nước vừa phải nấu khoảng 20 phút, cho giấm vào là được.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị, ôn trung chỉ nôn mửa, thư gân hoạt lạc.

Cháo tỏi

Nguyên liệu:

- | | |
|----------------|------|
| - Tỏi vỏ tím: | 50g |
| - Gạo nếp: | 100g |
| - Đường trắng: | 50g |

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch cho vào nồi, cho lượng nước vừa đủ, dùng lửa to đun sôi cho tỏi vào. Vặn lửa

nhỏ nấu cho gạo chín dính dẻo, cho đường vào là được.

Công dụng:

Ấm tỳ vị, hành khí trệ, chỉ lệ tiêu chầy.

Canh gừng hẹ sữa bò

Nguyên liệu:

- Rau hẹ: 200g
- Sữa bò: 200g
- Gừng tươi: 25g

Cách làm:

Rau hẹ rửa sạch thái đoạn, gừng thái miếng, cả hai vị đều giã nhỏ, dùng vải sạch gói lại, vắt lấy nước. Đổ nước gừng hẹ vào sữa bò nấu sôi là được.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị, ôn trung chỉ nôn mửa, ích khí bổ hư.

Cháo nhân hạt đào

Nguyên liệu:

- Nhân hạt đào: 10g
- Sinh địa: 10g
- Gạo lứt: 120g
- Đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

Hạt đào cho vào nước nóng ngâm bóc vỏ, lấy

nhân. Cùng với sinh địa đã rửa sạch cho vào túi vải buộc kĩ cho vào nồi đổ một lượng nước vừa đủ, đun sôi vặn nhỏ hầm 30 phút. Bỏ túi thuốc ra, cho gạo lứt đã vo sạch vào nồi nước thuốc nấu cháo, cháo chín cho đường đỏ khuấy đều là được.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, kiên tỳ hoà vị, thanh nhiệt sinh tân, hoạt huyết nhuận tràng.

Tô mộc nấu với trứng vịt

Nguyên liệu:

- Tô mộc: 20g
- Trứng vịt vỏ xanh: 2 quả

Cách làm:

Trứng vịt cho vào nồi luộc chín bỏ vỏ, cho trứng vịt cùng tô mộc vào nồi nấu khoảng 30 phút, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Hành khí hoạt huyết, tỳ tỳ ích khí.

Kỷ tử nấu trứng gà

Nguyên liệu:

- Câu kỷ tử: 50g
- Táo: 10 quả
- Trứng gà: 2 quả

Cách làm:

Cho trứng gà vào luộc chín bỏ vỏ, táo rửa sạch bỏ hạt. Cho táo, câu kỷ tử, trứng gà vào cùng lượng nước vừa đủ nấu chín, thêm gia vị vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị âm dương huyết, thanh nhiệt hoá thấp.

Lá khoai lang xào thịt nạc

Nguyên liệu:

- Lá khoai lang tươi: 300g
- Thịt lợn nạc: 60g
- Dầu ăn: 20g
- Muối một ít.

Cách làm:

Lá khoai lang rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái thành miếng, cho cả hai vào nồi rồi cho dầu, muối vào xào chín, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

Chuối hấp nước đường

Nguyên liệu:

- Chuối: 3 quả
- Đường trắng vừa đủ

Cách làm:

Chuối bóc bỏ vỏ, đường hoà thành nước. Cho chuối vào nước đường hấp cách thuỷ. Mỗi ngày ăn một đến hai lần, dùng đến khi nào đại tiện dễ thì thôi.

Công dụng:

Âm nhuận táo thông tiện.

Cháo dạ dày lợn

Nguyên liệu:

- Dạ dày lợn: 1 cái
- Tinh bột: 100g
- Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Dạ dày lợn rửa sạch băm nhuyễn, cho tinh bột, gia vị vào viên thành viên thật, cho vào nồi đất nấu chín. Mỗi lần lấy một viên, cho nước và gạo vào nấu thành cháo ăn. Sau tiết đông chí, có thể ăn thường xuyên.

Công dụng:

Bổ hư tổn, kiện tỳ vị dùng cho bệnh viêm loét dạ dày tá tràng.

Cháo bắp cải

Nguyên liệu:

- Bắp cải: 200g
- Tôm non: 25g
- Thịt lợn băm: 50g

- Muối tinh: 5g
- Mì chính: 1g
- Mỡ lợn: 25g
- Gạo nếp: 100g

Cách làm:

Gạo nếp ngâm nước vo sạch, bóp cái rửa sạch thái nhỏ. Cho mỡ lợn, thịt lợn băm, tôm nõ, cái bóp vào nồi đảo qua, cho mì chính, muối tinh vào xào đến khi dậy mùi thơm lấy ra bát. Sau đó cho gạo nếp vào nồi, thêm nước nấu cháo, cháo chín cho bát rau vào đun qua là được. Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Công dụng:

Kiên thân tình người, ích thận điều tủy, thông kinh hoạt lạc, tán kết giảm đau. Dùng cho các chứng viêm loét dạ dày, tá tràng.

Cháo nấu thịt bò

Nguyên liệu:

- Nấm: 100g
- Thịt bò: 100g
- Gạo nếp: 100g
- Hành băm: 10g
- gừng tươi băm: 5g
- Muối ăn: 5g
- Mì chính: 2g

Cách làm:

Thịt bò nấu chín thái miếng mỏng, rửa sạch. Cho gạo nếp, thịt bò, nấu vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, khi cháo gần chín cho hành gừng, mì chính vào tiếp tục nấu đến khi thành cháo, ngày ăn một bát.

Công dụng:

Hoà vị điều trung, lí khí khởi dau.

Cá trê nấu tỏi

Nguyên liệu:

- | | |
|-------------------------|-------|
| - Cá trê: | 500g |
| - Nấm mùa đông: | 25g |
| - Tỏi: | 100g |
| - Rau cần mỗi loại: | 200g |
| - Gừng: | 4 lát |
| - Đậu phụ khô thái sợi. | |

Cách làm:

Cá trê mổ bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ rễ, lá rửa sạch, thái đoạn; đậu phụ kho ngâm cho mềm; tỏi thái nhỏ; nấm ngâm cho nở; ướp đường, muối mì chính. Đun nóng dầu (mỡ), cho rau cần vô đảo chín tái, múc ra để sẵn dùng. Tiếp tục cho gừng tỏi phi thơm, cho cá trê vào rán hơi vàng, vẩy ít rượu, cho nước luộc thịt (hoặc nước lã) nấu sôi chín nấm, đậu phụ rồi cho

muối và đường vào. Chuyển tất cả sang nồi đất, đun lửa vừa phải trong nửa giờ, cho rau cần đảo đều, cho nước sốt là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều hoà khí và chức năng dạ dày, thích hợp với người âm hư, vầng đầu hoa mắt, ù tai, hay quên, chân tay tê dại, cơ thể suy nhược sau khi ốm, ăn uống kém.

Người bị cảm sốt, nhức đầu, đau họng, ho không nên ăn món này.

Cháo hạt dẻ

Nguyên liệu:

- Hạt dẻ: 50g
- Gạo trắng: 50g
- Muối một ít

Cách làm:

Gạo cùng hạt dẻ nấu thành cháo, nêm nếm vừa dùng. Cũng có thể nấu hạt dẻ trước, khi chín bỏ vỏ, giã nát nhừ rồi cho vào trong cháo, đun sôi lại là được.

Công dụng:

Hạt dẻ vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ thận mạnh tỳ vị, cường kiện hông gối. Món này rất tốt cho những người bị tê gối mỏi lưng, đau nhức do thân khí hư kém. Những người âm hư hoả vượng, đại tiện bón thì không nên dùng nhiều.

Canh bí đao cá trắm

Nguyên liệu:

- Bí đao: 500g
- Cá trắm: 200g
- Một lượng vừa rượu, gạo, muối, hành, gừng, nước luộc gà.

Cách làm:

Cá trắm làm sạch, thái lát. Bí đao gọt vỏ rửa sạch cắt khúc, gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, đổ nước canh gà vào nồi, cho cá trắm, bí đao, rượu, muối, hành, gừng vào cùng. Sau khi nấu sôi vớt bỏ bọt, chuyển sang lửa nhỏ, nấu cho cá chín, nhặt bỏ hành, gừng ra là được.

Công dụng:

Món này có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thích hợp với người cao huyết áp, người tỳ vị hư nhược.

Cơm hầm thịt bò

Nguyên liệu:

- Thịt bò: 100g
- Gạo: 100g
- Nước gừng: 10ml
- Nước tương: 3ml
- Dầu lạc: 10ml

Cách làm:

Cho gạo đã vo sạch vào trong nồi hấp. Thịt bò băm nhỏ cho thêm nước tương, nước gừng, dầu lạc vào trộn đều. Khi cơm chín cho thịt bò vào dàn đều trên mặt, hấp khoảng 15 phút thì được.

Công dụng:

Thịt bò có thành phần dinh dưỡng cao bao gồm các chất như protein, chất béo, vitamin... phòng trị các bệnh như tỳ vị yếu, toàn thân mệt mỏi, khí huyết không đủ, dạ dày lạnh, dinh dưỡng không tốt, thân thể gầy còm... gạo là thức ăn hàng ngày có hiệu quả rất lớn trong việc điều trị khí huyết không đều, tỳ vị lạnh yếu.

Nem rán

Nguyên liệu:

- | | |
|----------------|--------|
| - Nấm hương: | 100g |
| - Bắp cải: | 200g |
| - Măng củ: | 100g |
| - Bánh đa nem: | 10 tấm |

Cách làm:

Cho măng vào luộc sơ, sau đó thái thành sợi nhỏ, cải bắp rửa sạch thái nhỏ. Cho dầu vào chảo khi nóng già cho các thực phẩm vào thêm muối xào chín, sau đó cho bột ngọt bỏ ra đĩa. Khi thức ăn trong đĩa nguội, lấy làm nhân bánh đa nem, cho nhân vào giữa bánh đa nem cuộn vào rán cho đến khi nem ngả màu vàng là được.

Công dụng:

Điều trị bệnh dạ dày, giúp thức ăn lên men có lợi cho tiêu hoá và hấp thu, tăng khả năng kháng bệnh của cơ thể, phòng bệnh đường ruột, chữa bệnh loét dạ dày.

Món trộn rau diếp

Nguyên liệu:

- Rau diếp:	200g
- Gừng tươi:	10g
- Rau cải hạt:	150g
- Muối:	2g
- Đường trắng:	10g
- Xì dầu:	3ml
- Giấm thơm:	5ml
- Bột ngọt:	1g

Cách làm:

Rau diếp rửa sạch, thái sợi, sau đó ướp muối khoảng 2 giờ, đem rửa sạch, cho vào nước sôi, cho đường trắng, bột ngọt và dầu thơm. Rau cải hạt cắt thành từng đoạn, luộc qua bằng nước sôi cho thêm đường trắng, xì dầu, giấm thơm, bột ngọt và gia vị vào ướp khoảng 2 giờ. Gừng non bỏ vỏ rửa sạch thái sợi, cho vào nước đang sôi một lúc vớt ra cho giấm vào ướp 30 phút. Cho rau diếp, rau cải hạt và gừng non trộn đều với nhau là có thể dùng được.

Công dụng:

Dùng cho các chứng bệnh như tiêu hoá kém, táo bón dẫn đến loét dạ dày. Người bệnh trĩ nên ăn ít.

MỤC LỤC

Phần I. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ BỆNH DẠ DÀY ..3	
1. Khái niệm	3
2. Cấu tạo chung của dạ dày.....	4
3. Dấu hiệu rối loạn chức năng dạ dày	5
Phần II. CÁC BỆNH DẠ DÀY THƯỜNG GẶP 10	
VIÊM DẠ DÀY	10
VIÊM DẠ DÀY CẤP	11
1. Nguyên nhân nào gây nên viêm dạ dày cấp?.....	11
2. Biểu hiện viêm dạ dày cấp	12
3. Hậu quả do viêm dạ dày cấp để lại là gì?.....	13
4. Điều trị viêm dạ dày cấp như thế nào?.....	14
5. Ăn uống kiêng kị với bệnh viêm dạ dày cấp tính.....	16
6. Những bài thuốc phòng và trị bệnh theo phương pháp Đông y	17
VIÊM DẠ DÀY MẠN TÍNH	24
1. Thế nào là viêm dạ dày mạn tính.....	24
2. Các phương pháp phòng chống viêm dạ dày mạn tính.....	25
3. Những bài thuốc phòng và trị bệnh theo phương pháp Đông y.....	28
LOÉT DẠ DÀY TÁ TRÀNG	31
1. Triệu chứng	32
2. Chẩn đoán	32
3. Nguyên nhân gây loét	33
4. Kiêng kị và đề phòng	34

5. Các biến chứng của loét dạ dày - tá tràng.....	34
6. Làm sao để biết chỗ loét đã bị chảy máu?.....	36
7. Ăn uống kiêng kị của người bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng.....	37
8. Điều trị bệnh dạ dày, tá tràng bằng Đông y.....	38
9. Dược thiện cho người viêm loét dạ dày, tá tràng.....	41

UNG THƯ DẠ DÀY44

1. Nguyên nhân dẫn tới ung thư dạ dày	45
2. Những tín hiệu của ung thư dạ dày thời kì đầu.....	46
3. Các liệu pháp chẩn đoán ung thư dạ dày.....	48
4. Phòng và trị ung thư dạ dày	49
4. Các liệu pháp điều trị ung thư dạ dày.....	53
5. Những tác dụng phụ của việc điều trị ung thư dạ dày.....	55
6. Cần chú ý những vấn đề gì sau phẫu thuật ung thư dạ dày.....	58
7. Luyện tập phòng chống ung thư dạ dày.....	60

Phần III. MỘT SỐ BỆNH DẠ DÀY KHÁC

BỆNH LÍ TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY -

THỰC QUẢN.....62

1. Đặt vấn đề:.....	62
2. Nguyên nhân - Sinh bệnh học của bệnh lí trào ngược dạ dày - thực quản:.....	63
3. Triệu chứng và biến chứng:	64
4. Chẩn đoán:.....	66
5. Điều trị:.....	67
6. Kết luận:	68

BỆNH LOÉT ĐƯỜNG TIÊU HÓA.....69

1. Loét đường tiêu hóa là gì?	69
-------------------------------------	----

2. Nguyên nhân.....	69
3. Triệu chứng	71
4. Chẩn đoán	71
5. Các biến chứng	72
6. Phương pháp điều trị	73
DẠ DÀY XOẪN	77
1. Triệu chứng	77
2. Nguyên nhân:	78
3. Điều trị:.....	78
DẠ DÀY SA	80
1. Nguyên nhân.....	80
2. Triệu chứng	80
3. Điều trị:.....	81
DẠ DÀY XUẤT HUYẾT	89
1. Triệu chứng	89
2. Nguyên nhân.....	90
3. Điều trị:.....	91
VIÊM TEO NIÊM MẠC DẠ DÀY	95
Các biện pháp chẩn đoán	96
Điều trị như thế nào?.....	97
Theo dõi sau điều trị và biện pháp phòng ngừa ...	97
Các dấu hiệu của viêm teo niêm mạc dạ dày.....	98
Phần IV. MỘT SỐ VẤN ĐỀ LIÊN QUAN	
ĐẾN DẠ DÀY	100
MÓN ĂN CHỮA VIÊM DẠ DÀY	100
Ăn uống không khoa học dễ mắc bệnh	100
Các món chữa bệnh đau dạ dày.....	101
ĐIỀU TRỊ ĐAU DẠ DÀY	
CHO PHỤ NỮ MANG THAI	105
ĐU ĐỦ CHỮA ĐAU DẠ DÀY	106

NHỮNG LÂM TƯỞNG THƯỜNG GẶP	
VỀ ĐAU DẠ DÀY 108	
NGHỆ VÀ MẬT ONG CHỮA BỆNH	
LOÉT DẠ DÀY.....	110
TẠM BIỆT BỆNH DẠ DÀY	112
10 BÀI THUỐC TRUNG Y	
CHỮA BỆNH DẠ DÀY	114
ĐAU DẠ DÀY, ĂN UỐNG THẾ NÀO?	117
CHỮA BỆNH DẠ DÀY TỪ RAU QUẢ.....	118
1. Phương thuốc trị bệnh sưng dạ dày	118
2. Phương thuốc trị chứng đau dạ dày.....	119
3. Phương thuốc trị chứng dạ dày xuất huyết	119
4. Phương thuốc trị chứng sa dạ dày.....	120
5. Phương thuốc trị chứng ăn uống khó tiêu	121
6. Phương thuốc trị chứng loét dạ dày.....	121
7. Phương thuốc trị loét thập nhị chỉ tràng.....	122
8. Phương thuốc trị bệnh ruột và dạ dày của công nhân viên chức.....	123
9. Phương thuốc trị chứng ruột dư mãn tính.....	123
CHẾ ĐỘ ĂN TRONG VIÊM LOÉT DẠ DÀY -	
TÁ TRÀNG Ở TRẺ EM.....	124
“KHÁC TINH” VÀ KIỀNG KỊ ĐỐI VỚI	
DẠ DÀY TRONG ĂN UỐNG	128
ĂN UỐNG KHI BỊ LOÉT DẠ DÀY	133
5 ĐỒ UỐNG GÂY LOÉT DẠ DÀY	135
ĂN MẶN ĐỂ LOÉT DẠ DÀY	136
ĐỪNG TƯỞNG TRẺ CON KHÔNG BỊ ĐAU DẠ DÀY!	137

Phần V. PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH BẰNG CHẾ ĐỘ SINH HOẠT HÀNG NGÀY CHO NGƯỜI GIÀ	141
1. Điều hoà món ăn dinh dưỡng.....	141
2. Bổ.....	144
3. Sắp xếp bữa ăn hợp lí cho người già.....	148
4. Các loại thực phẩm tốt cho người già mắc bệnh dạ dày..	153
5. Nhân tố tâm lí ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh.....	158
6. Giải tỏa những ảnh hưởng tâm lí không tốt đối với dạ dày.....	159
Phần VI. THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI ĐAU DẠ DÀY.....	162
MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO DẠ DÀY	162
MÓN ĂN CHỮA BỆNH DẠ DÀY	175
Mực xào măng.....	175
Canh bí tàu bì lợn	176
Cháo Trần bì.....	177
Trà hoa hồng.....	177
Đang sâm Sa nhân nấu với lòng lợn	178
Trần bì hấp trứng gà	178
Trần bì Mộc hương nấu thịt.....	179
Mì vằn thắn nấu Phục linh, thịt gà.....	179
Canh trứng gà, Phật thủ, rau cần	180
Canh mộc nhĩ đen và táo đỏ	181
Điền thất hầm trứng gà.....	181
Canh ô mai nấu thịt lợn nạc	181
Cháo Phục linh, đại táo, sơn dược.....	182

Canh chim cút đậu đỏ.....	182
Lòng lợn nấu với bồ công anh.....	183
Gừng già hầm ruột già lợn.....	183
Sữa bò, mật ong nấu với bạch cập.....	184
Canh rau sam, đỗ xanh.....	184
Chè hoa trứng gà.....	185
Cháo gừng tươi, đậu cô ve.....	185
Cháo hoắc hương.....	186
Lòng lợn nấu với rễ quất vàng.....	186
Cháo Phật thủ.....	187
Nước cam mật ong.....	187
Hồ tiêu hầm dạ dày lợn.....	188
Bánh Sơn trà.....	188
Cháo cá diếc gạo nếp.....	189
Canh đu đủ.....	190
Cháo tỏi.....	190
Canh gừng hẹ sữa bò.....	191
Cháo nhân hạt đào.....	191
Tô mộc nấu với trứng vịt.....	192
Kỳ tử nấu trứng gà.....	192
Lá khoai lang xào thịt nạc.....	193
Chuối hấp nước đường.....	193
Cháo dạ dày lợn.....	194
Cháo bắp cải.....	194
Cháo nấm thịt bò.....	195
Cá trê nấu tỏi.....	196
Cháo hạt dẻ.....	197
Canh bí đao cá trắm.....	198
Cơm hầm thịt bò.....	198
Nem rán.....	199
Món trộn rau diếp.....	200

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
B15- Lô 2 - Mỹ Đình I - Hà Nội - Việt Nam
Tel: (04) 6287 2617 - (04) 6287 2348 - Fax: (04) 6287 1730
E-mail: nxbthoidai@nxbthoidai.vn -

BỆNH DẠ DÀY VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ
LAN ANH biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc **VŨ VĂN HỢP**
Chịu trách nhiệm nội dung:
Phó giám đốc **NGUYỄN THANH**

Biên tập NXB: **PHƯƠNG ANH**
Vẽ bìa: **HẢI NAM**
Trình bày: **TRÍ VIỆT**
Sửa bản in: **THÁI TUẤN**

Liên kết xuất bản:
NHÀ SÁCH ĐỒNG ĐÀ
Số 6, ngõ 1, Phạm Văn Đồng, Mai Dịch, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 04.37921346 - 04.66830875
Email: Sachtrithucviet@gmail.com

In 1000 cuốn, khổ 13x20,5cm tại Công ty TNHH Thương mại In và
Quảng cáo Hương Việt - 210, ngõ 192 Phố Lê Trọng Tấn, Thanh Xuân, Hà Nội
Giấy đăng ký KHXB số: 848-2014/CXB 05-34/TĐ do Cục Xuất bản cấp.
Quyết định xuất bản số: 539/QĐ-NXB/TĐ ngày 07/5/2014.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2014.
Mã số ISBN: 978-604-942-534-9

MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC TỦ SÁCH BỆNH VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ



CÔNG TY CP SÁCH TRÍ THỨC VIỆT - NHÀ SÁCH ĐỒNG ĐÀ
 Nhà 6/1 Phạm Văn Đồng - Mai Dịch - Cầu Giấy - HN
 ĐT: 04. 37921346 - 0904243231 Email: sachtrithucviet@gmail.com

