

# Bệnh đau dạ dày: Nguyên nhân, triệu chứng và cách chữa

Đau dạ dày là căn bệnh phổ biến mà nhiều người trên thế giới gặp phải. Bệnh lý không những gây khó chịu mà còn làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống hàng ngày của người bệnh. Vậy làm sao để điều trị và phòng ngừa bệnh hiệu quả? Bài viết dưới đây sẽ giải đáp những thông tin chi tiết đến độc giả về chủ đề đau dạ dày.

## Đau dạ dày là gì?

**Đau dạ dày** là biểu hiện rõ ràng của sự cố về sức khỏe của dạ dày cũng như hệ tiêu hóa nói chung. Khi dạ dày bị tổn thương, đau đớn và cảm giác khó chịu thường xuất hiện. Những người gặp vấn đề về dạ dày trải qua những triệu chứng ban đầu như khó tiêu, ợ hơi, chướng hơi, hoặc cảm giác đầy bụng. Thông thường, cơn đau chủ yếu xuất phát từ việc viêm loét dạ dày. Những người thường xuyên thức khuya, uống rượu bia, ưa thích ăn đồ cay nóng, hoặc ăn uống không điều độ thường có nguy cơ cao mắc phải vấn đề về dạ dày.



# Nguyên nhân gây bệnh đau dạ dày

Qua những nghiên cứu cho thấy, nguyên nhân của bệnh đau dạ dày là một phức hợp các yếu tố, có thể bao gồm một hoặc nhiều yếu tố khác nhau. Cụ thể:

- **Thói quen sinh hoạt:** Uống nhiều rượu, bia, hút thuốc lá, ăn không đúng giờ, hoặc để bụng quá no hoặc quá đói đều là những nguyên nhân gây ra bệnh đau dạ dày.
- **Nhiễm vi khuẩn và nấm:** Nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* (HP) được xem là một trong những nguyên nhân chính gây **viêm loét dạ dày**, chiếm tỉ lệ lớn với 80% người mắc bệnh. Ngoài ra, nhiễm nấm và các loại ký sinh trùng như anisakis cũng có thể góp phần vào tình trạng đau dạ dày.
- **Lạm dụng kháng sinh và thuốc giảm đau:** Việc lạm dụng kháng sinh cũng như các loại thuốc giảm đau có thể gây viêm loét và bào mòn dạ dày.
- **Căng thẳng và stress:** Stress có thể tạo áp lực lên dạ dày, góp phần vào cảm giác đau nhức.
- **Trào ngược dịch mật, thiếu máu ác tính và tổn thương:** Những vấn đề như trào ngược dịch mật, thiếu máu ác tính, hay tổn thương trong dạ dày cũng có thể tạo ra các lớp viêm loét gây ra đau dạ dày.

Những nguyên nhân trên gây ra tình trạng đau dạ dày và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của người bệnh.

## Triệu chứng bệnh đau dạ dày

Để nhận biết những dấu hiệu của bệnh đau dạ dày và kịp thời điều trị khi mới phát hiện, bạn cần chú ý đến các triệu chứng sau:

- **Đau bụng khu vực phía trên rốn đến phía dưới các xương sườn:** Cảm giác đau lan từ phía trên rốn đến phía dưới các xương sườn. Đau thường xuất hiện sau khi ăn trong khoảng 1-2 giờ, và đôi khi cũng có thể xảy ra vào ban đêm. Thường thì đau tăng khi đói và giảm sau khi ăn thức ăn hoặc sử dụng thuốc giúp trung hòa axit trong dạ dày.
- **Triệu chứng nôn hoặc buồn nôn:** Cảm giác nôn mửa hoặc buồn nôn thường xuất hiện, đặc biệt là vào buổi sáng hoặc sau khi đánh răng.
- **Khó tiêu và ợ chua:** Người bị đau dạ dày thường gặp khó khăn trong việc tiêu hóa, cảm giác ợ chua vào buổi sáng hoặc sau khi ăn trong khoảng 1-2 giờ.
- **Cảm giác chán ăn và mệt mỏi:** Bệnh nhân thường cảm thấy mất hứng thú với việc ăn và có cảm giác mệt mỏi.

Dù bệnh đau dạ dày có thể được điều trị, bạn không nên tự ý áp phương pháp điều trị tại nhà. Thay vào đó, hãy tìm đến cơ sở y tế để được bác sĩ chẩn đoán chính xác và điều trị phù hợp. Trên thị trường hiện nay, có nhiều loại thuốc tân dược điều trị triệu chứng đau dạ dày, nhưng việc sử dụng thuốc nên dựa trên sự hướng dẫn của chuyên gia y tế. Đừng để bệnh nặng thêm do lo lắng và stress không cần thiết.

Có thể bạn quan tâm: [Đau dạ dày buồn nôn](#) và cách xử lý dứt điểm

## Cách điều trị bệnh đau dạ dày

Cũng như các bệnh lý khác, khi bị đau dạ dày người bệnh có thể tham khảo các phương pháp chữa trị sau:

### Điều trị bằng thuốc

Thường thì bác sĩ sẽ gợi ý người bệnh sử dụng các loại thuốc như: thuốc chống acid ion (-) (+), Metronidazol, Tinidazol, Amoxicilline. Tuy nhiên, những loại thuốc này có thể gây ra các tác dụng phụ, vì vậy cần phải cẩn trọng khi sử dụng.

### Điều trị tại nhà

Các loại thuốc xuất phát từ thảo dược tự nhiên, được sử dụng từ thời y học cổ truyền, đã cho thấy hiệu quả trong việc giảm các triệu chứng của bệnh đau dạ dày. Dưới đây là một số gợi ý:

- gừng: Thêm một lát gừng nhỏ vào tách trà uống vào buổi sáng hoặc buổi tối có thể giảm đau dạ dày sau 2 - 3 ngày.
- Mật ong và bột nghệ: Hòa 10g mật ong và 10g bột nghệ trong 100ml nước ấm, uống trước bữa ăn 20 phút, mỗi ngày 2 - 3 lần.
- Lá bạc hà: Nhai một hoặc hai lá bạc hà có thể giúp làm dịu cơn đau dạ dày.

Mặc dù các phương pháp này từ y học dân gian an toàn và nhẹ nhàng, tuy nhiên chúng không đảm bảo hiệu quả chữa trị triệt để. Do đó, việc sử dụng chúng chỉ mang tính chất tạm thời.

Đừng bỏ lỡ: 15 [cách chữa đau dạ dày](#) bạn không nên bỏ qua

## Cách phòng ngừa đau dạ dày

Dưới đây là một số cách phòng ngừa đau dạ dày:

- Hãy ăn những bữa ăn giàu chất xơ từ rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và các loại thực phẩm giàu protein như thịt gà hoặc cá. Tránh thức ăn nhiều chất béo, đồ chua, cà phê, rượu và đồ ăn cay nồng.
- Tránh hút thuốc lá và cốc cà phê, cũng như các loại thuốc gây kích thích dạ dày.
- Stress có thể làm tăng nguy cơ đau dạ dày, hãy tìm các phương pháp giảm stress như thiền, yoga hoặc thực hành các hoạt động thể chất.
- Hãy ăn nhỏ dần và thường xuyên thay vì ăn nhiều một lần.
- Việc giảm cân nếu bạn đang bị thừa cân có thể giúp giảm áp lực lên dạ dày.
- Rượu và thuốc gây kích thích có thể làm tổn thương niêm mạc dạ dày và gây ra đau.
- Những loại thuốc này như aspirin hoặc ibuprofen có thể gây tổn thương niêm mạc dạ dày và gây ra vấn đề về dạ dày.
- Tập thể dục có thể giúp cải thiện quá trình tiêu hóa và giảm nguy cơ đau dạ dày.

- Nếu bạn có các triệu chứng của vấn đề dạ dày, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ để kiểm tra và điều trị kịp thời.

Đau dạ dày là một vấn đề phổ biến mà hàng triệu người trên toàn thế giới phải đối mặt. Tuy nhiên, với việc hiểu rõ về nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị, người bệnh có thể tìm thấy sự giảm nhẹ và cải thiện đáng kể trong chất lượng cuộc sống của mình. Việc tìm kiếm sự hỗ trợ y tế từ các chuyên gia là quan trọng để đảm bảo điều trị hiệu quả và ngăn ngừa các biến chứng tiềm ẩn.

Bài viết liên quan:

- [https://dmec.moh.gov.vn/documents/10182/52509961/upload\\_00043425\\_171058284\\_8985.pdf](https://dmec.moh.gov.vn/documents/10182/52509961/upload_00043425_171058284_8985.pdf)
- [https://dichvucong.dav.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\3af126a6-3e9c-4192-a4d0-d6a2dc84fb4b\dddbn\\_20240316\\_172750.pdf](https://dichvucong.dav.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\3af126a6-3e9c-4192-a4d0-d6a2dc84fb4b\dddbn_20240316_172750.pdf)
- <http://mevabe.net/upload/8008/fck/files/ttnddcb.pdf>