

# Tìm hiểu cách giảm đau bao tử nhanh gọn tại nhà

Đau bao tử là căn bệnh thường gặp hiện nay với tỉ lệ người mắc ngày một cao. Phụ thuộc vào mức độ đau bao tử, người mang bệnh có thể cải thiện triệu chứng đau, bí bách nhanh gọn bằng một vài biện pháp dễ dàng ở nhà.

Đau bao tử là nỗi ám ảnh của tương đối nhiều người. Đây là căn bệnh tiêu hóa thường gặp ảnh hưởng lớn đến sức khỏe cơ thể, cuộc sống và sinh hoạt của người mang bệnh. Không những gây nên một vài đau đớn râm ran, đầy bụng, khó tiêu, ợ chua... đau bao tử nếu không chữa trị sớm còn gây nên nhiều di chứng tác hại khác.



## Triệu chứng báo hiệu bệnh đau bao tử

Đau bao tử thường triệu chứng rõ rệt nhất qua một vài đau đớn ở vùng bụng, có thể loang rộng ra sau vùng thắt lưng. Con bụng đau do đau bao tử có thể râm ran, đau quặn từng cơn hoặc đau quằn quại. Bình thường, có 3 vị trí đau thường gặp gồm đau vùng thượng vị, bụng đau giữa vòng quanh rốn và đau bụng dưới bên trái.

Ngoài triệu chứng bụng đau, người mang bệnh có thể nhận mặt căn bệnh đau bao tử ứng chuẩn các triệu chứng khác như buồn nôn, đầy bụng, nóng bụng, ợ chua, ợ hơi, khó tiêu, hơi thở có mùi tanh dù đã rửa ráy răng miệng đúng cách... một vài triệu chứng này không những khiến người mang bệnh cảm giác mệt mỏi, bí bách mà lại gây nên chán ăn.

## Hướng dẫn biện pháp cải thiện triệu chứng đau bao tử ở nhà

Phần lớn ai cũng sẽ mắc phải một vài triệu chứng kể trên chỉ ít một lần trong đời. Phụ thuộc vào mức độ triệu chứng, hiện trạng bệnh cũng sẽ khác nhau. Để giảm bớt hiện trạng đau đớn, bí bách khi bị đau bao tử mức độ nhẹ, người mang bệnh có thể vận dụng các biện pháp hỗ trợ giảm đau bao tử dễ làm ở nhà dưới đây.

## **Dùng trà gừng ấm**

Gừng là vị thuốc thường gặp với người Việt Nam. Nhờ tính ấm, gừng có tác dụng xúc tác nhu động ruột xúc tác chuyển động. Nhờ đó giúp quá trình tiêu hóa của bao tử diễn ra nhẹ nhàng, không co thắt quá mạnh gây nên vết thương lớp niêm mạc. Để giảm đau bao tử, bạn có thể pha 1 cốc trà gừng hoặc đun vài lát mỏng gừng mỏng với nước để uống hằng ngày.

## **Thở đều**

Đau bao tử có thể diễn ra do stress quá mức. Khi đó, việc hít thở sâu và đều cũng là biện pháp cải thiện triệu chứng đau bao tử hữu hiệu. Lí do là khi hít thở sâu, cơ thể sẽ giảm ra dịch vị bao tử, mặt khác phóng thích chất truyền dẫn tâm thần giảm đau tự nhiên. Bởi vì thế, hãy tập hít thở hằng ngày để ổn định tâm tính và cơn bụng đau bí bách.

## **Xoa bụng nhẹ nhàng**

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

## **Chườm ấm**

Chườm ấm giúp các cơ ở bao tử thư thái, giảm co thắt nên được tương đối nhiều người ứng dụng khi bị bụng đau. Biện pháp dễ dàng nhất là dùng chai nước nóng hoặc túi sưởi nhiệt độ từ 40 đến 50 độ C đặt lên bụng trong khoảng 15 phút. Nếu chưa có 2 thiết bị này, bạn có thể ngâm chính mình trong bồn tắm xông cũng có tác dụng thư thái, giảm đau không khác gì.

## **Uống nghệ mật ong**

Mật ong và nghệ là “bộ đôi vàng” có tác dụng giảm đau bao tử được ông bà ta ưa chuộng. Cả 2 vật liệu này đều có nguy cơ kháng viêm tự nhiên nên có tác dụng giảm sưng viêm, giảm đau bao tử cực kỳ tốt. Nếu nguy cơ bị đau bao tử, bạn hãy thử dùng 2 ly nước nóng pha cùng 10g nghệ, 2 muỗng mật ong hằng ngày. Chỉ cần kiên nhẫn dùng, hiện trạng đau bao tử sẽ được cải thiện khá nhiều.

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

Một vài biện pháp ở trên có thể giúp người mang bệnh cải thiện cấp tốc triệu chứng đau bao tử và chỉ hữu hiệu khi đau ở mức độ vừa hoặc nhẹ. Nếu hiện trạng đau lâu ngày, người mang bệnh vẫn cần đến bệnh viện để được phỏng đoán chuẩn xác và có hướng chữa trị thích hợp. Nhất là, người mang bệnh nên đi gặp thầy thuốc chuyên khoa sớm nhất có thể nếu nhìn thấy các triệu chứng như đau quặn quại, nôn ra máu, phân đen, sút cân, vàng da...

Tóm lại đau bao tử ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe cơ thể và tâm tính của người mang bệnh. Nhưng mà, hiện trạng này có thể cải thiện nếu bạn ứng dụng một vài biện pháp được giới thiệu trong bài viết này. Chúc bạn thành công và sớm thoát khỏi một vài đau đớn bí bách do đau bao tử nhé.

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

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

[https://www.embajadoresdelrey.cl/assets/third\\_party/ckeditor/kcfinder/upload/file/embajadoresdelrey/phong-kham-pha-thai-s54227336.shtml](https://www.embajadoresdelrey.cl/assets/third_party/ckeditor/kcfinder/upload/file/embajadoresdelrey/phong-kham-pha-thai-s54227336.shtml)

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

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

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

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

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

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

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

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

[https://store.rpgroup.co.id/new\\_store/assets/other/files/hatdieu-p87913494.pdf](https://store.rpgroup.co.id/new_store/assets/other/files/hatdieu-p87913494.pdf)

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

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

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

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

[https://store.rpgroup.co.id/new\\_store/assets/other/files/bsc-p27881271.pdf](https://store.rpgroup.co.id/new_store/assets/other/files/bsc-p27881271.pdf)

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

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

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

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

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

[https://www.embajadoresdelrey.cl/assets/third\\_party/ckeditor/kcfinder/upload/file/embajadoresdelrey/phong-kham-da-khoa-ha-noi-s70133790.shtml](https://www.embajadoresdelrey.cl/assets/third_party/ckeditor/kcfinder/upload/file/embajadoresdelrey/phong-kham-da-khoa-ha-noi-s70133790.shtml)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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