

Điều trị

Chứng ợ chua và tình trạng hồi lưu có thể trị được bằng thuốc men để trung hòa hay giảm đi số lượng chất acid trong dạ dày của quý vị. Sự trị liệu làm giảm đi sự khó chịu gây ra do chất acid trong dạ dày bị hồi lưu và giúp cho màng lót trong thực quản của quý vị được chữa lành.

Thay đổi thức ăn kiêng và cuộc sống cũng có thể giúp giảm việc xảy ra những triệu chứng này.

Các hướng dẫn nhằm giảm những triệu chứng gây ra tình trạng hồi lưu.

Kiêng ăn

- Một số thức ăn đặc biệt có thể gây cho tình trạng hồi lưu và chứng ợ chua trở nên tệ hại hơn. Các loại thức ăn này có thể khác nhau tùy theo từng người một. Hãy cố gắng phát hiện và tránh những loại thức ăn thường làm cho những triệu chứng của quý vị trở nên tệ hại hơn.
- Những loại thức ăn thường gây ra tình trạng hồi lưu và chứng ợ chua bao gồm thức ăn có mỡ và các loại đồ ăn chiên, đồ ăn cay, sô-cô-la, rượu và chất ca-fê-in.
- Tránh ăn trong ba tiếng đồng hồ trước khi đi ngủ.
- Hãy ăn ít hơn, nhưng ăn nhiều bữa ăn hơn.

Cuộc sống

- Hút thuốc có thể làm cho chứng ợ chua càng tồi tệ hơn, do đó tốt nhất là nên tính chuyện bỏ hút thuốc.
- Hãy cố gắng giảm cân. Mập quá độ làm cho bao tử của quý vị làm việc nhiều hơn.
- Tránh mặc những loại quần áo dây lưng chặt.
- Khi nằm xuống, cố giữ cho đầu của quý vị cao hơn dạ dày của mình.
- Hãy cố gắng làm giảm sự căng thẳng càng nhiều càng tốt.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị hay xem trang điện toán heartburn.com.au



AstraZeneca Pty Ltd, ABN 54 009 682 311, Alma Road, North Ryde NSW 2113.

1. Digestive Health Foundation, Gastroenterological Society of Australia.

(Cơ Quan Bảo Vệ Hệ Thống Tiêu Hóa, Hội Vi Trào Học Úc Đại Lợi).

Bệnh Hồi Lưu Từ Dạ Dày Lên Thực Quản Ở Người Lớn. Cẩm Nang Cho Các Bác Sĩ Chuyên

Khoa Về Y Học Lâm Sàng. Ấn bản lần thứ 3, Tháng 9 năm 2001. 02/10 AST12020/CJ/B/Vietnamese

Những huyền thoại và sự thật về Chứng ợ Chua

Đòn: “Chứng ợ chua của tôi là do các loại thức ăn mà tôi hay ăn gây ra”

Sự thật: Đúng là có một số thức ăn mà quý vị hay ăn có thể làm cho những triệu chứng ợ chua của quý vị trở nên tệ hại hơn, nhưng nhiều người bị chứng ợ chua bất kể họ ăn cái gì. Đó là vì nguyên nhân tiềm ẩn gây ra chứng ợ chua là một căn bệnh.

Đòn: “Chứng ợ chua đi đôi với đời sống tôi không thể khống chế nó được”

Sự thật: Nếu quý vị bị chứng ợ chua, quý vị đừng nín thình chịu đau. Sự thay đổi cách ăn uống và cuộc sống, cộng thêm sự chăm sóc có hiệu quả bởi bác sĩ của quý vị, có thể làm bớt cơn đau cho hầu hết các người mắc bệnh.

Đòn: “Chứng ợ chua chỉ là một bệnh nhẹ, phàn nàn không đáng kể”

Sự thật: Chứng ợ chua là chứng bệnh thông thường, nhưng không phải là không đáng kể. Thực ra, bị ợ chua thường xuyên có thể tác động một cách nghiêm trọng trong cuộc sống. Ngoài ra, bị chứng ợ chua dai dẳng có thể là một triệu chứng của GORD, bệnh này nếu không trị liệu có thể gây ra hay đóng góp vào những bệnh trạng khác.

Đòn: “Những loại thuốc antacids/chống acid mà tôi mua ở tiệm thuốc tây là cách trị hay nhất”

Sự thật: Những loại thuốc này chỉ nhằm làm giảm chứng ợ chua thỉnh thoảng mà thôi. Nếu quý vị bị chứng ợ chua hay những triệu chứng hồi lưu khác hơn hai lần trong một tuần hay nếu những triệu chứng của quý vị đang tác động xấu đến sức khỏe của mình, quý vị phải thảo luận với bác sĩ.

Đòn: “Nếu tôi uống thuốc để làm giảm chất acid trong dạ dày, Tôi sẽ Không thể tiêu hóa được thức ăn của tôi”

Sự thật: Dù quý vị đang uống thuốc làm giảm số lượng acid do dạ dày quý vị tiết ra, quý vị sẽ vẫn tiết ra đủ lượng acid cho việc tiêu hóa thức ăn một cách bình thường. Chất acid phối hợp với những chất khác trong dạ dày, được gọi là enzymes, làm tiêu hóa thức ăn. Những loại thuốc làm giảm sự sản xuất acid không làm giảm sự sản xuất những enzymes tiêu hóa này.

Đòn: “Tôi có thể ngưng uống thuốc điều trị tình trạng hồi lưu của tôi khi tôi cảm thấy khỏe hơn nhiều”

Sự thật: Rất tiếc, hầu hết mọi người mắc những triệu chứng hồi lưu tiếp tục bị khó khăn nếu họ không uống thuốc. Tuy nhiên, một số người có thể không cần phải uống thuốc mỗi ngày. Điều quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ của quý vị trước khi quý vị thay đổi bất cứ điều gì trong cách uống thuốc của quý vị.

Vẫn còn bị chứng ợ chua phải không?



Chứng ợ chua là gì?

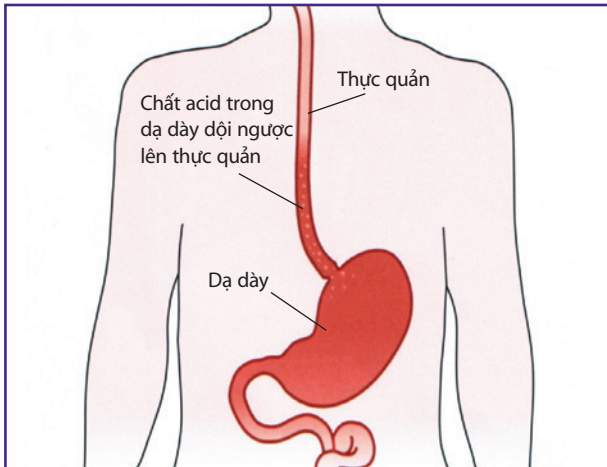
Chứng ợ chua là cảm giác nóng từ dạ dày hay từ ức đi lên cuống họng của quý vị. Thỉnh thoảng cảm thấy như đồ ăn đang đi ngược trở lên, và một số người thấy có chất acid hay vị chua ở sâu trong miệng. Chứng ợ chua có thể kéo dài nhiều tiếng đồng hồ và đôi khi trở nên tệ hơn sau khi ăn xong, hay khi nằm xuống hay khom người xuống. Chứng ợ chua là triệu chứng thông thường nhất của tình trạng hồi lưu (hồi lưu là tình trạng một chất lỏng chạy ngược lại hướng chuyển động bình thường).

Tình trạng/chứng bệnh hồi lưu là gì?

Tình trạng hồi lưu thường xảy ra khi chất acid trong dạ dày của quý vị, nằm đó để tiêu hoá đồ ăn của quý vị, dâng lên tận thực quản (một ống dẫn nối liền miệng với dạ dày của quý vị), gây ra khó chịu, bị đau và không thoải mái. Các triệu chứng khác của tình trạng hồi lưu bao gồm sự khó nuốt, bị ợ nhiều lần hơn và bị thức ăn đã nuốt chạy ngược trở lại miệng.

Cái gì thường gây ra tình trạng hồi lưu?

Thông thường, những thức ăn trong dạ dày của quý vị bị chặn không dội ngược lên thực quản được nhờ vào một cơ vòng. Cơ này hoạt động như là cái van một chiều, chỉ cho đồ ăn xuống dạ dày nhưng không cho đồ ăn đi trở lên cùng một tuyến đường. Thỉnh thoảng van này không hoạt động hữu hiệu và khiến chất acid trong dạ dày dội ngược vào tận thực quản của quý vị. Khi chất acid lọt vào thực quản của quý vị, nó có thể làm quý vị khó chịu và đau đớn.



Cảm giác của chứng ợ chua gây ra do chất acid trong dạ dày dội ngược lên thực quản của quý vị.

Chứng bệnh này nghiêm trọng ra sao?

Hầu hết mọi người thỉnh thoảng có bị tình trạng hồi lưu, nhưng một số người khác thì lại bị tình trạng này một cách thường xuyên hơn. Nếu quý vị bị chứng ợ chua hay cảm thấy những triệu chứng khác của tình trạng hồi lưu hơn hai lần trong một tuần, hay những triệu chứng này tác động xấu đến tình trạng sức khỏe của quý vị, quý vị có thể đã bị bệnh gastro-oesophageal reflux/hồi lưu từ dạ dày lên thực quản [GORD]. GORD có thể có một tác động quan trọng trên đời sống và có thể gây tổn thương thực quản của quý vị nếu không được điều trị thích hợp.

Nếu quý vị bị bệnh GORD, chất acid trong dạ dày bị hồi lưu có thể gây ra viêm và làm tổn thương màng lót thực quản của quý vị. Không thể nào dựa vào các triệu chứng của quý vị để kết luận thực quản của quý vị bị hay không bị tổn thương. Đó là lý do tại sao, điều quan trọng là phải đến gặp bác sĩ của quý vị nếu như quý vị có những triệu chứng khó chịu hay những triệu chứng của quý vị xảy ra hơn hai lần trong một tuần. Nếu để không chữa, bệnh GORD cũng có thể đưa tới những biến chứng trầm trọng hơn. Nhưng thật may mắn, số lớn biến chứng này có thể tránh được qua biện pháp theo dõi thích đáng.

**Chứng ợ chua rất
thông thường-cứ khoảng
1 trong 5 người Úc đã bị
chứng ợ chua ít nhất một
tuần một lần.¹**

Kiểm tra chứng ợ chua

Quý vị có phải đến bác sĩ để khám chứng ợ chua của quý vị hay các triệu chứng khác của tình trạng hồi lưu không? Hãy theo trắc nghiệm đơn giản sau đây.

Kiểm tra chứng ợ chua

CÓ KHÔNG

Quý vị có bị chứng ợ chua hay tình trạng hồi lưu hai hay nhiều ngày hơn trong một tuần không?

Quý vị có bị chứng ợ chua hay tình trạng hồi lưu dù quý vị đang uống thuốc điều trị bệnh này không?

Quý vị có thấy rằng thuốc điều trị chứng ợ chua hay tình trạng hồi lưu của quý vị không còn có tác dụng như trước nữa không?

Chứng ợ chua hay tình trạng hồi lưu có gây phiền hà trong sinh hoạt thường nhật của quý vị không?

Chứng ợ chua hay tình trạng hồi lưu của quý vị có gây phiền hà cho giấc ngủ của quý vị không?

Nếu quý vị trả lời CÓ đối với bất cứ câu hỏi nào, quý vị nên tính chuyện gặp bác sĩ để tái khám sức khỏe.

Hãy mang theo tờ kiểm tra này khi quý vị gặp bác sĩ, từ đó quý vị có thể thảo luận những triệu chứng của quý vị và cách điều trị. Chỉ có bác sĩ của quý vị mới có thể cố vấn quý vị đầy đủ những phương pháp trị liệu và đề nghị sự trị liệu thích hợp nhất cho quý vị.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị hay xem trang điện toán

heartburn.com.au