

Ba thói quen khiến viêm đại tràng tái đi tái lại và giải pháp từ Đại tràng Á Âu

13:21 24/12/2024

Viêm đại tràng là bệnh không khó chữa nhưng lại rất dễ tái phát. Chính các thói quen xấu dưới đây là lý do căn bệnh này thường xuyên “ghé thăm” và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn. Cùng tìm hiểu nhé!

Viêm đại tràng là bệnh gì?

Viêm đại tràng là tình trạng viêm nhiễm ở niêm mạc đại tràng. Bệnh có thể xuất hiện với các mức độ khác nhau, nhẹ thì niêm mạc suy yếu và dễ chảy máu, nặng thì xuất hiện các vết loét, thậm chí có thể có những ổ áp-xe nhỏ.

Viêm đại tràng rất dễ nhận biết với những biểu hiện điển hình là đau bụng, đi ngoài, đầy hơi, ăn không tiêu... Các triệu chứng tăng lên khi ăn thực phẩm lạ, gây kích thích như đồ chua, cay, tanh, sống... Nếu không được điều trị dứt điểm, viêm đại tràng rất dễ tái phát, thậm chí gây ra các biến chứng nguy hiểm như: xuất huyết đại tràng, giãn đại tràng...



Viêm đại tràng là căn bệnh dễ tái phát

Các thói quen khiến viêm đại tràng tái đi tái lại

Theo các chuyên gia, bệnh viêm đại tràng không khó chữa trị. Tuy nhiên bệnh sẽ rất dễ tái phát nếu người bệnh có 1 trong số các thói quen sau:

Ăn uống sinh hoạt chưa hợp lý

Một trong những đặc tính của bệnh viêm đại tràng là rất nhạy cảm với thức ăn lạ, các đồ ăn có chất tanh như hải sản, trứng, sữa... hoặc đồ nhiều dầu mỡ. Vì vậy, nếu người bệnh thường xuyên ăn những thực phẩm này sẽ dễ bị đau bụng, đi ngoài và làm khởi phát đợt viêm mới. Các chất kích thích như rượu, bia... cũng là những tác nhân khiến bệnh tái phát và tiến triển nặng hơn.

Bên cạnh đó, nhiều nghiên cứu cho thấy, viêm đại tràng cũng dễ tái phát hơn nếu người bệnh ít vận động hay tập luyện thể dục thể thao không thường xuyên.

Căng thẳng, stress kéo dài

Stress, lo âu kéo dài có thể làm tổn thương cả thể chất và tinh thần, ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu cũng như ảnh hưởng đến hệ thống tiêu hóa, gây viêm nhiễm trùng hệ tiêu hóa, từ đó làm bùng phát các vi khuẩn ở đại tràng gây nên tình trạng bệnh tái phát.

Sử dụng thuốc không đúng chỉ định

Hiện nay chưa có thuốc đặc trị viêm đại tràng mạn tính. Giải pháp đầu tay là sử dụng thuốc giảm đau, chống viêm, cầm tiêu chảy. Tuy nhiên việc lạm dụng kháng sinh chống viêm có thể gây mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột. Điều này khiến viêm đại tràng không những nặng hơn mà còn dai dẳng, tái phát liên tục.

Đặc biệt, nhiều người bệnh khi thấy các triệu chứng biến mất thì cho rằng bệnh đã khỏi nên tự ý ngưng điều trị mà không biết tổn thương trên niêm mạc đại tràng vẫn còn. Đại tràng thiếu đi sự bảo vệ sẽ dễ bị kích thích nếu ăn uống không đảm bảo, dẫn đến tái phát bệnh.

Theo các chuyên gia, nguyên nhân dẫn đến viêm đại tràng là do miễn dịch đại tràng suy yếu, ảnh hưởng tới quá trình tiêu hóa, gây rối loạn nhu động ruột. Do đó, muốn kiểm soát bệnh hiệu quả, bên cạnh việc giải quyết các triệu chứng, phải lấy tăng cường miễn dịch đại tràng làm gốc, kết hợp phục hồi tổn thương niêm mạc đại tràng, cân bằng lại hệ vi khuẩn đường ruột để ngăn các triệu chứng tái phát.



Suy giảm miễn dịch là nguyên nhân sâu xa gây viêm đại tràng

Cách phòng tái phát viêm đại tràng hiệu quả

Các chuyên gia nhận định, để điều trị viêm đại tràng hiệu quả, hạn chế tái phát, bên cạnh việc dùng thuốc đúng chỉ định, người bệnh cần kiên trì, kết hợp nhiều

giải pháp để loại bỏ nguyên nhân gây bệnh dẫn đến tình trạng tái đi tái lại mãi không khỏi. Cụ thể

Chú ý kiểm soát ăn uống

Tùy vào tình trạng bệnh mà người bệnh có chế độ dinh dưỡng phù hợp. Một số lưu ý dành cho người bệnh là:

– Nên hạn chế một số thực phẩm:

- Đồ ăn nhanh; thực phẩm đóng gói (mì gói, cháo ăn liền)
- Đồ ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ
- Đồ ăn nhiều gia vị
- Các loại đồ uống như rượu, bia, cafe
- Bánh kẹo ngọt chứa nhiều đường
- Các loại hạt nhiều chất béo như hạt hạnh nhân, hạt óc chó, hạt lạc,...

– Uống đủ nước.

– Bổ sung đủ thực phẩm chứa nhiều chất xơ (rau xanh, hoa quả)

Duy trì tâm lý thoải mái

Bạn có thể đọc sách, nghe nhạc hoặc tập 1 số bài tập giúp thư giãn tâm lý như thiền, yoga... Việc chủ động chia sẻ suy nghĩ của mình với bạn bè, người thân cũng là 1 cách để giảm bớt áp lực, stress.



Người bệnh viêm đại tràng cần tránh căng thẳng, stress

Bổ sung thảo dược giúp tăng miễn dịch đại tràng

Xuất phát từ nguyên nhân suy giảm miễn dịch, các nhà khoa học đã nghiên cứu phương pháp bổ sung thảo dược cho người bệnh viêm đại tràng. Giải pháp này mang đến hiệu quả rất tích cực và đã được ứng dụng rộng rãi vào trong các phác đồ kiểm soát hội chứng ruột kích thích.

Tuy nhiên, trên thị trường rất nhiều thảo dược khác nhau, người bệnh lưu ý lựa chọn các thảo dược đã có nghiên cứu như:

- **Sử quân tử:** Hạt của Sử quân tử có chứa các hoạt chất sinh học hỗ trợ điều hòa miễn dịch, chữa lành vết thương, chống viêm, kháng khuẩn. Một số nghiên cứu cũng cho thấy, thảo dược này giúp giảm đau bụng, kháng vi rút, kháng nấm, sát trùng, chống tiêu chảy hiệu quả.
- **Bạch truật:** Thảo dược này có tác dụng điều tiết hai chiều: khi đau bụng, đi ngoài sẽ giúp cầm tiêu chảy, còn khi táo bón sẽ giúp nhuận tràng hiệu quả. Nhiều nghiên cứu còn cho thấy, Bạch truật giúp tăng sức đề kháng, thư giãn thần kinh đại tràng.
- **Hoàng cầm:** Hoàng cầm chứa nhiều hoạt chất sinh học có tác dụng chống viêm, chống ung thư đại tràng, kháng vi-rút, kháng khuẩn và chống oxy hóa nên có hiệu quả tốt trong việc cải thiện các triệu chứng viêm đại tràng.

- **Mộc hương:** Thảo dược này có khả năng ức chế sự co thắt hồi tràng, giúp điều hòa nhu động ruột, chống loét, chống viêm. Tại Trung Quốc, Mộc hương còn được dùng để giúp cải thiện đau bụng, đầy bụng, khó tiêu, tiêu chảy, chán ăn do viêm đại tràng mãn tính, rối loạn tiêu hóa kéo dài...

Thay vì đun sắc phức tạp, bạn có thể tìm thấy các thảo dược này trong **Đại tràng Á Âu**. Đây là sản phẩm kết hợp hiệu quả thành tựu của y học hiện đại - vách tế bào lợi khuẩn ImmunebioV cùng các thảo dược quý như Sủi quân tử, Bạch truật, Hoàng Cầm, Mộc Hương. Sử dụng Đại tràng Á Âu sẽ giúp hỗ trợ tăng cường tiêu hóa, giúp cải thiện các biểu hiện rối loạn tiêu hóa do đại tràng bị tổn thương hoặc kích thích, nâng cao sức đề kháng đường ruột.

**TIÊU HÓA KHỎE
ĐẠI TRÀNG ÊM**

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe

ĐẠI TRÀNG Á ÂU

Tiêu hóa khỏe, đại tràng êm

- Hỗ trợ tăng cường tiêu hóa
- Giúp cải thiện các biểu hiện rối loạn tiêu hóa do đại tràng bị tổn thương hoặc kích thích
- Nâng cao sức đề kháng đường ruột

Tiểu nhân
CÔNG TY TNHH DƯỢC PHẨM Á ÂU
Địa chỉ: 171 Phố Chùa Láng - Phường Láng Thượng - Quận Đống Đa - Thành phố Hà Nội
Việt Nam
Điện thoại: 024. 38461530 - 024. 37367319
Fax: 024. 37756433
Website: www.dacophamau.com

LIÊN PHƯƠNG DAO MIỀN MIỀN NAM
Địa chỉ: 025.027 Hồng Sơn - Phường 15 - Quận 10 - TP.HCM
Việt Nam
Điện thoại: 028. 62647168 - Fax: 028. 39770274

Tiếp thị bởi: Công ty TNHH Dược Phẩm Á Âu
Số 171 Phố Chùa Láng, Láng Thượng, Đống Đa, Hà Nội: 024.38461530
Sản phẩm có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc
Thực phẩm không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

Có Đại tràng Á Âu - Tiêu hóa khỏe, đại tràng êm - Tự hào đạt "Top 100 sản phẩm, dịch vụ tốt cho gia đình và trẻ em" do báo Lao động & Xã hội trao tặng

Đại tràng Á Âu đã có bán tại các nhà thuốc lớn trên toàn quốc. Bạn có thể tìm nhà thuốc gần nhất tại đường link: [Điểm bán Đại tràng Á Âu để trải nghiệm sản phẩm và sớm có một hệ tiêu hóa - đại tràng khỏe mạnh nhé.](#)

Bích Ngọc

(*) Đại tràng Á Âu ứng dụng công nghệ lượng tử tiên tiến nên cho hiệu quả và độ an toàn cao.

(*) Sản phẩm có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.

(*) Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.