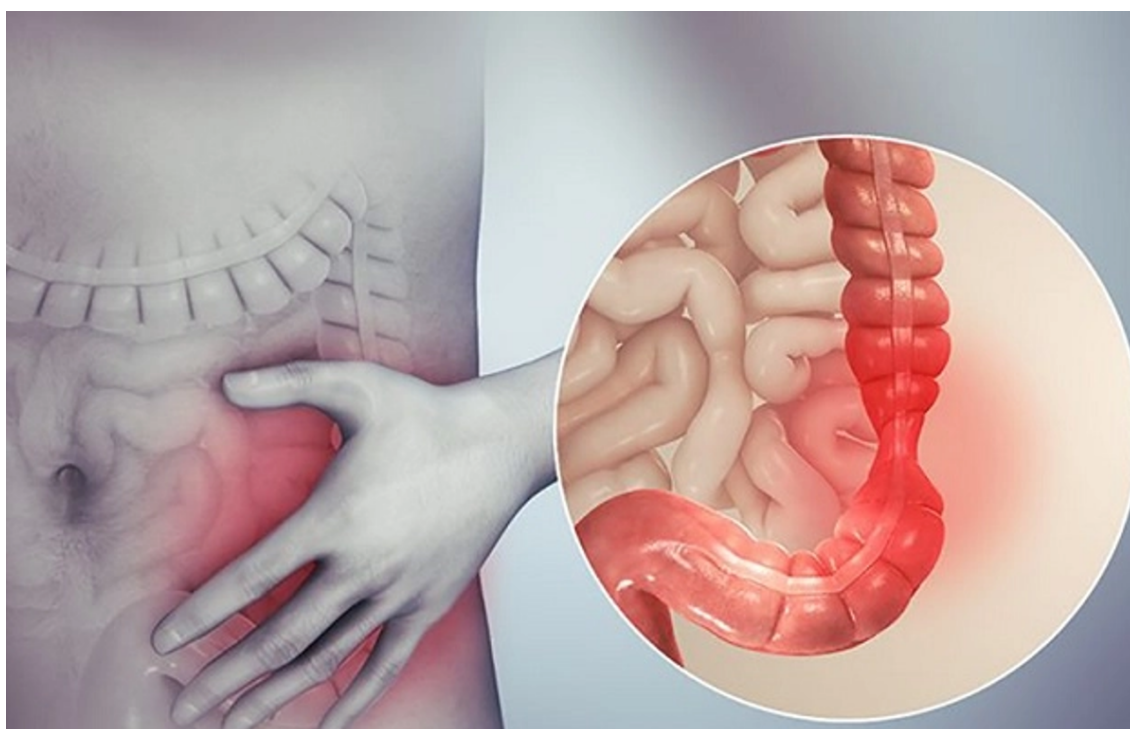


6 cách giúp cải thiện đại tràng co thắt hiệu quả, giảm tái phát

13:34 30/11/2025

Đại tràng co thắt là tình trạng rối loạn tiêu hóa mạn tính với các biểu hiện như đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy hoặc táo bón kéo dài. Bài viết chia sẻ 6 cách giúp cải thiện đại tràng co thắt hiệu quả, từ chế độ ăn uống, kiểm soát căng thẳng đến bổ sung lợi khuẩn và duy trì lối sống lành mạnh.



Đại tràng co thắt là tình trạng rối loạn tiêu hóa mạn tính

1. Ăn uống đúng cách - chìa khóa kiểm soát cơn đau đại tràng

Đối với người bị viêm đại tràng, chế độ ăn uống đúng cách không chỉ giúp làm dịu triệu chứng mà còn đóng vai trò như một liệu pháp hỗ trợ điều trị lâu dài. Khi niêm mạc đại tràng bị tổn thương, mọi sai lầm trong ăn uống – như ăn đồ cay nóng, nhiều dầu mỡ, thực phẩm lên men, rượu bia hay cà phê – đều có thể khiến cơn đau bụng, đầy hơi, chướng hơi và rối loạn tiêu hóa bùng phát.

Vì vậy, nguyên tắc đầu tiên là ăn đúng giờ, đủ bữa và chia nhỏ khẩu phần, giúp hệ tiêu hóa hoạt động ổn định, tránh tình trạng co thắt ruột đột ngột. Người bệnh nên ưu tiên thức ăn mềm, dễ tiêu như cháo, súp, cơm nát, cá hấp, rau củ luộc, trái cây chín mềm; đồng thời hạn chế tối đa thực phẩm khó tiêu như thịt đỏ, đồ chiên xào, thực phẩm chế biến sẵn.

Bên cạnh đó, bổ sung chất xơ hòa tan (từ chuối chín, yến mạch, khoai lang, rau mồng tơi, rau dền...) sẽ giúp nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, cải thiện tình trạng táo bón và giảm viêm. Người bệnh nên uống đủ nước 1,5 - 2 lít mỗi ngày, tránh uống nước lạnh hoặc nước có gas vì dễ kích thích nhu động ruột. Ngoài ra, tránh ăn quá no hoặc để bụng quá đói, bởi sự thay đổi áp lực trong lòng ruột cũng là nguyên nhân gây đau quặn đại tràng.



Ăn chậm, nhai kỹ, chia nhỏ bữa giúp kiểm soát cơn đau đại tràng

2. Giữ tâm lý thoải mái, giảm stress

Căng thẳng và lo âu kéo dài chính là “kẻ thù thầm lặng” của người bị hội chứng đại tràng co thắt. Khi cơ thể chịu stress, hệ thần kinh trung ương sẽ kích thích hệ thần kinh ruột, khiến nhu động ruột tăng bất thường, làm người bệnh đau quặn bụng, đầy hơi, chướng bụng, đi ngoài nhiều lần hoặc táo bón xen kẽ.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, stress không trực tiếp gây viêm đại tràng, nhưng lại là yếu tố làm bệnh nặng hơn, khiến các cơn co thắt xuất hiện dày đặc, niêm

mặc ruột khó phục hồi và giảm đáng kể hiệu quả điều trị.

Do đó, giữ tâm lý thoải mái và giảm căng thẳng là bước quan trọng giúp kiểm soát bệnh.



Duy trì tinh thần thư giãn giúp ổn định thần kinh ruột và giảm các cơn co thắt

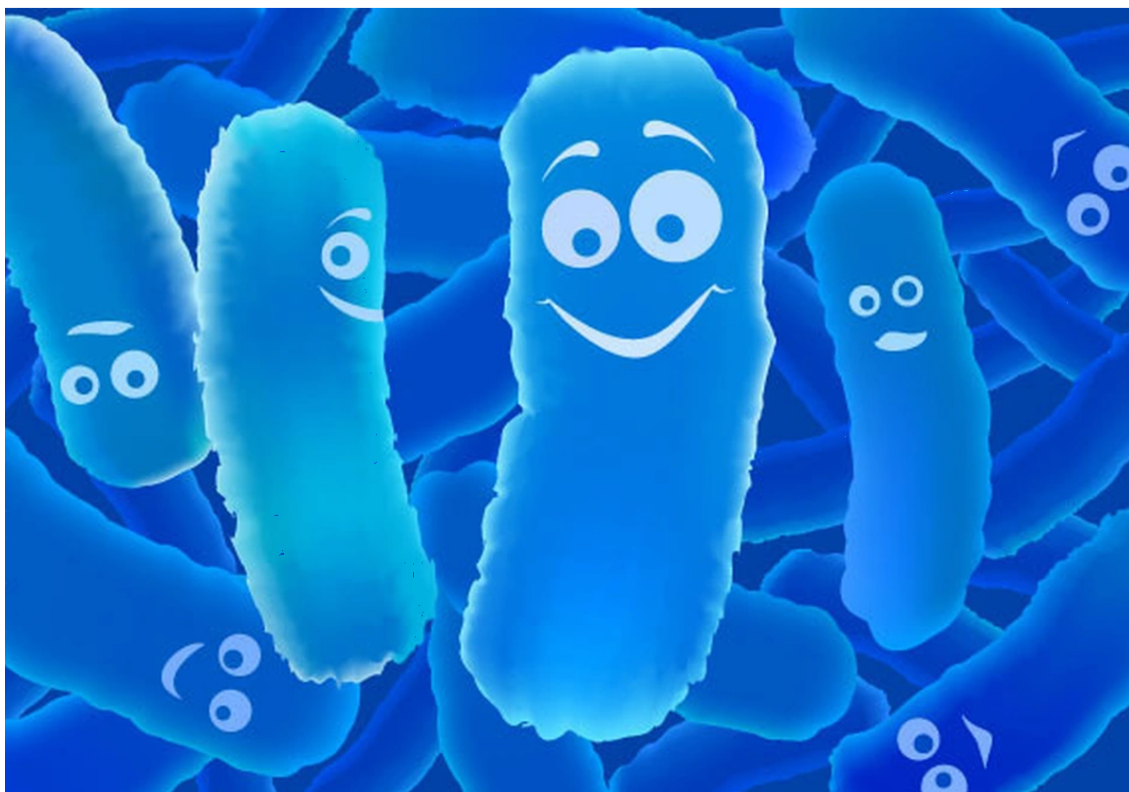
3. Duy trì vận động nhẹ nhàng mỗi ngày

Khi cơ thể vận động, các nhóm cơ vùng bụng được kích hoạt, giúp tăng cường nhu động ruột – tức là quá trình co bóp tự nhiên của đại tràng để đẩy chất thải ra ngoài. Nhờ đó, việc đi tiêu trở nên đều đặn hơn, giảm rõ rệt tình trạng đầy hơi, chướng bụng hay táo bón – những biểu hiện rất thường gặp ở người có đại tràng nhạy cảm.

Các bài tập nhẹ nhàng như đi bộ, đạp xe, bơi lội, tập yoga hoặc thiền không chỉ giúp giảm stress – nguyên nhân hàng đầu gây rối loạn tiêu hóa, mà còn cải thiện lưu thông máu đến niêm mạc ruột, giúp nuôi dưỡng và phục hồi vùng đại tràng bị tổn thương. Đặc biệt, yoga còn giúp cân bằng hệ thần kinh ruột – não, điều hòa hoạt động co bóp, hạn chế các cơn đau quặn bất ngờ. Người bệnh nên duy trì thói quen tập luyện ít nhất 30 phút mỗi ngày, chọn không gian thoáng mát, thời điểm sau ăn từ 1 - 2 giờ để tránh gây áp lực lên dạ dày.

4. Bổ sung lợi khuẩn và dưỡng chất cho đại tràng

Một trong những nguyên nhân phổ biến gây đại tràng co thắt là mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột. Khi lợi khuẩn suy giảm, hại khuẩn phát triển mạnh sẽ làm tổn thương niêm mạc, gây rối loạn tiêu hóa và giảm sức đề kháng đường ruột. Vì thế, bổ sung lợi khuẩn hoặc các hoạt chất sinh học giúp tái tạo niêm mạc ruột là điều cần thiết.



Bổ sung lợi khuẩn giúp đại tràng khỏe

5. Tránh lạm dụng thuốc tây

Một số người bệnh thường sử dụng thuốc giảm đau, kháng viêm hoặc thuốc cầm tiêu chảy khi bị co thắt đại tràng. Tuy nhiên, việc dùng thuốc kéo dài có thể gây rối loạn nhu động ruột, tổn thương niêm mạc và lệ thuộc thuốc.

Bạn chỉ nên dùng thuốc khi có chỉ định của bác sĩ, đồng thời kết hợp với các giải pháp tự nhiên như thảo dược và chế phẩm sinh học để đạt hiệu quả bền vững, an toàn lâu dài.

6. Kiên trì sử dụng sản phẩm hỗ trợ theo liệu trình

Các chuyên gia tiêu hóa khuyến nghị rằng người bị đại tràng co thắt nên sử dụng sản phẩm chứa thành phần chính ImmunebioV (vách tế bào lợi khuẩn *Lactobacillus rhamnosus*) kết hợp với các thảo dược, duy trì liên tục từ 3 – 6 tháng để đạt hiệu quả tối ưu. Việc kiên trì dùng đúng liều và kết hợp chế độ sinh hoạt khoa học sẽ giúp người bệnh sớm lấy lại trạng thái “đại tràng êm –

tiêu hóa khỏe”.

Sản phẩm được ứng dụng công nghệ lượng tử và công nghệ sinh học, nhờ đó mang lại nhiều ưu điểm vượt trội:

Loại bỏ tạp chất, giữ lại hoạt chất tinh khiết trong thảo dược.

Tạo lớp bảo vệ giúp lợi khuẩn tránh bị acid dạ dày phá hủy, giúp lợi khuẩn sống sót và đến được đại tràng để phát huy tác dụng.

Hỗ trợ giảm nhanh các triệu chứng rối loạn tiêu hóa, đồng thời tăng miễn dịch đường ruột – đại tràng, ngăn bệnh tái phát.

Đại tràng co thắt không chỉ xuất hiện ở người lớn tuổi mà đang có xu hướng trẻ hóa, đặc biệt ở những người làm việc văn phòng, thường xuyên căng thẳng hoặc ăn uống thất thường. Vì vậy, để kiểm soát bệnh hiệu quả, cần kết hợp đồng bộ: ăn uống điều độ, giữ tinh thần thoải mái, vận động nhẹ nhàng, bổ sung lợi khuẩn và sử dụng sản phẩm hỗ trợ uy tín.

Quỳnh Trang

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Đại Tràng Á Âu - Tiêu hóa khỏe, đại tràng êm



Thành phần

Mỗi viên nén chứa:

- Cao Bạch truật 200mg
- Cao Sủi quân tử 50mg
- Cao Hoàng cầm 50mg
- Cao Mộc hương 50mg
- ImmunebioV (vách tế bào Lactobacillus rhamnosus) 50mg
- Dimethylglycine 50mg
- Kẽm (dưới dạng Zinc gluconate) 1,5mg
- Phụ liệu: Cellulose vi tinh thể, magnesium stearate, talc, màng bao opadry AMB white vừa đủ.

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Đại Tràng Á Âu

Công dụng:

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.

