

Chế độ dinh dưỡng cho người nhiễm bệnh trĩ dom

Có khả năng thấy, chế độ ăn uống không hợp lý thường là một trong số những căn nguyên gây bệnh trĩ. Vậy bệnh nhân trĩ dom nên ăn gì & đừng nên ăn gì?



Lò dom là triệu chứng của bệnh gì?

Lò dom là một căn bệnh có sự liên quan đến biến đổi cấu tạo thông thường của ống hậu môn. Bệnh trĩ là do tăng sức ép trong những mạch máu trực tràng hoặc trực tràng, những tĩnh mạch do chịu đè nặng từ phía bên trong có nguy cơ chảy máu, ra máu, có khi bị sa ra bên ngoài.

Lò dom là bệnh phổ biến nhất trong các bệnh trĩ nội, với tỷ lệ người nhiễm bệnh chiếm khoảng 20-45% dân số.

Bệnh trĩ có nhiều căn nguyên như bệnh đường tình dục, tiết niệu, hoặc các thay đổi nội tiết theo chu kỳ nhạy cảm của người phụ nữ như có bầu, sinh đẻ hoặc trước chu kỳ kinh nguyệt. Tuy vậy, yếu tố phổ biến tốt nhất là táo bón.

Vì lẽ đó người có bệnh trĩ nên điều chỉnh chế độ sinh hoạt, ăn uống để làm giảm bệnh trở nên nặng hơn.

Người có bệnh trĩ dom không nên ăn gì?

Thức ăn cay nóng

Các loại món ăn tẩm ướp nhiều loại phụ gia cay nóng như: ớt, tiêu, riềng, quế,... Người có bệnh trĩ tuyệt đối đừng nên dùng. Vì tính cay nóng của món ăn làm dị ứng niêm mạc bao tử, ruột. Gây nên tình trạng nóng trong, táo bón. Theo đó, gây ra đau đớn hậu môn, trĩ trở nặng hơn.

Thức ăn nhiều muối

Vì muối có tính hút nước, hạn chế trữ nước trong ruột, phân bị cứng đóng cục, khó tiêu hóa, khiến

cho những mạch máu căng lên, tình trạng bệnh trở nặng hơn. Vậy nên vậy, bệnh nhân cần lưu ý giảm lượng muối trong những bữa cơm, tránh khỏi ăn mặn.

Các chất kích thích

Một số thức uống chứa đồ uống có cồn và thuốc lá như: đồ uống có cồn, cafe, nước uống có ga,.... Làm tăng áp lực cho thành ruột, ảnh hưởng không tốt đến hệ tiêu hóa. Bởi vậy bệnh nhân cần nhất là tránh xa.

Ăn khá nhiều đường và ngũ cốc

Hấp thụ khá nhiều đường & ngũ cốc dễ tạo áp lực cho thành ruột. Dễ đại tiện khó, ngứa trực tràng, lòi dom càng nặng hơn.

Đồ ăn tương đối nhiều chất béo

Đồ ăn nhanh, rán, chiên, xào nấu thường sử dụng nhiều dầu mỡ gây hại ảnh hưởng không tốt cho người bị trĩ. Vì dầu mỡ, chất béo cực kỳ khó tiêu hóa, cơ thể dễ bị nóng trong, đại tiện khó, hiện tượng bệnh trầm trọng hơn.

Người bị bệnh trĩ nên ăn gì?

Món ăn có nhiều chất xơ

Người mắc bệnh trĩ nên thúc đẩy chất xơ trong chế độ ăn uống vì chất xơ tham dự trữ nước đáng kể trong ruột, làm phân dễ bỏ ra nên không khó khi đi đứng.

Một vài loại đồ ăn có nhiều chất xơ như đậu phụ, ngũ cốc tẻ, rau xanh tươi,...

Người nhiễm bệnh nên uống nhiều nước

Trước hết, người mắc bệnh lòi dom cần uống đủ nước trong mọi trường hợp như: nước giải khát, bữa ăn có nhiều canh vì nước có công dụng làm mềm phân.

Người bị bệnh nên uống từ 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày, uống nhiều nước trái cây, nước rau quả, súp rau...

Nước trái cây cũng giúp đỡ cho bệnh nhân lòi dom. Nên uống chỉ ít một ly nước quả tươi hàng ngày

Đồng thời người mắc bệnh bị lòi dom nên ăn một số loại món ăn lỏng dễ tiêu hóa.

Sử dụng thức ăn nhuận trường

- Một ít loại rau nhuận trường tốt như rau lang, lá mồng tơi, rau đay, rau dấp cá, rau dền;...
- Một ít loại củ quả như chuối, dưa đỏ, táo,...
- Mật ong rừng nguyên chất: cũng có tác dụng nhuận trường, người mắc lòi dom nên sử dụng.
- Các loại rau củ đậu bắp, mướp hương, bí đỏ, cà chua, cà tím, súp lơ xanh, củ sen, bắp, bơ, quả pitahaya, bưởi, táo tây, dâu tây, kiwi, hồng, hải sâm, sung, rau mùi, tích tuyết thảo... Cũng rất có lợi cho người mang bệnh lòi dom.
- gừng tươi, chét tỏi, củ hành giúp phân hủy fibri, làm giảm vết thương ở mô, nội tạng và động mạch. Tuy nhiên, cần lưu ý là đôi thừa chất này có thể gây nên viêm ở động và mao mạch, tốt nhất là khu vực hậu môn.

- Một ít thực phẩm giàu magie cũng chứa công dụng nhuận tràng: lòn bon, quả hạnh sao khô, hạt điều sao khô, đậu nành, spinach, bột yến mạch, bơ lạc, trái bơ, nho khô không hạt...

Đồ ăn giàu sắt

Người mang bệnh lòi dom dễ bị thiếu máu do đi cầu ra máu, vì do đó thực đơn cho người mang bệnh trĩ cần bổ sung nhiều thực phẩm giàu chất sắt như: gan gà, cua hấp, cá ngừ, mận, mơ khô, nho khô, hạt hướng dương, đào lộn hột, hạnh nhân, mè, khoai tây luộc, rau bó xôi, bông cải xanh nấu chín, dưa hấu, rau cần, mộc nhĩ đen, mè đen,...

Hỗ đào nhân: có tác dụng nhuận trường, giảm búi trĩ thò ra bên ngoài, & tình trạng đi ngoài ra máu.

Những loại dầu tốt cho bệnh trĩ

Sử dụng dầu lạnh và giấm táo trong món rau trộn. Thay bởi dầu ăn thông thường bằng dầu oliu & dầu lạnh. Vào cuối mỗi bữa ăn nên uống bổ sung dầu cá, đây là một trong những loại dầu quan trọng nhất cần sử dụng liên tiếp.

Menu hợp lý là vô cùng nhất thiết cho sức khỏe thể chất, đặc biệt là đối với những người có bệnh lòi dom. Không chỉ có thể để ngăn chặn sự diễn tiến của bệnh tốt nhất, bạn đòi hỏi ngay trung tâm chăm sóc sức khỏe tin cậy, chất lượng cao khám bệnh và tìm thấy hướng điều trị kịp thời.

<https://klecet.edu.in/ckfinder/userfiles/files/saka/ingridmurray/dau-hieu-sap-co-kinh-p47771233.pdf>

<https://spaceolympiadb.com/public/files/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/space/phathai2tuan-s42264535.shtml>

<https://customartdirect.com/kcfinder/upload/file/mart/pha-thai-an-toan-tai-nha-s49330141.shtml>

https://www.saosang.edu.vn/Uploads/files/NO_13_20220411083145550564_quy-trinh-kham-phu-kho-a-p92468783.pdf

<http://journal.ussh.vnu.edu.vn/files/journals/2/articles/11942/submission/original/11942-71599-1-SM.html>

<http://anaheim81.com/kcfinder/upload/file/healthcare/roiloankinhnguyets23838900.shtml>

<https://www.anpecv.es/gestor/ckeditor/kcfinder/images/file/es/pha-thai-7-ngay-tuoi-Szid3vcut.shtml>

<https://wasibsolutions.com/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/was/phathaibangthuoc-s62873120.shtml>

http://www.bravegames.co.kr/ckfinder/ckfinder_3.5.0/userfiles/files/kr/trieu-chung-pha-thai-bang-thuoc-thanh-cong-p44581772.pdf

<https://kejari-tabanan.kejaksaan.go.id/public/ckfinder/userfiles/files/id/trieu-chung-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-Nk752njxm.pdf>

<https://smansumsel.sch.id/images/yb2021/trieu-chung-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-Fx53wn6by.pdf>

<https://alzinda.fr/ckeditor/kcfinder/upload/file/zinda/roi-loan-kinh-nguyet-s09203066.shtml>

<https://linhan.xelinhan.vn/userfiles/hut-thai-6-tuan-tuoi-p95159642.pdf>

<https://copac.com.vn/Images/Editor/files/Thong bao Dai hoi co dong.pdf>

<https://nodka.eu/ckeditor/ckfinder/userfiles/files/phathaiantoan-p96220978.pdf>

<https://www.globalconference.info/ckfinder/upload/file/info/phathai4tuan-s85094151.shtml>

<http://yoyaku.com/app/webroot/js/ckfinder/upload/file/yoya/dau-hieu-sap-co-kinh-s80088749.shtml>