

5 LÝ DO DÂN VĂN PHÒNG DỄ MẮC BỆNH KHÓ TIÊU

Việc ăn uống thiếu khoa học, ít vận động, lạm dụng trà, cà phê... có thể dẫn đến các hệ lụy về tiêu hóa, dễ thấy nhất là chứng ăn không tiêu.

Nếu bụng của bạn cũng đôi khi “biểu tình” bị đầy hơi, trướng bụng... bạn nên tham khảo những thông tin dưới đây:

Ăn uống thiếu khoa học

Bình thường cảm giác no bụng sẽ đến sau khi ăn và hết dần sau đó. Ở người mắc chứng khó tiêu thì bụng luôn căng đầy rất lâu thậm chí cả ngày, gây nhiều phiền toái như chán ăn, đi lại nặng nề. Nhiều nhân viên công sở đang là nạn nhân của các biểu hiện bệnh trên do thói quen ăn uống nhanh vội cho kịp giờ họp, không có thời gian đa dạng nguồn thực phẩm mà lệ thuộc vào thức ăn nhanh vốn nhiều dầu mỡ, chất béo bão hòa, ít rau xanh, chất xơ.

Thói quen ăn nhanh, uống vội, làm việc khác trong khi ăn khiến dân văn phòng dễ trở thành nạn nhân của chứng ăn không tiêu.

Lạm dụng trà, cà phê

Trà, cà phê thường được giới văn phòng liệt vào hàng top những món giúp tỉnh táo, lấy lại sức chiến đấu với công việc đầu đêm. Nhiều người đã lạm dụng các món uống kích thích trí não này và vô tình làm mình bị đầy hơi, khó tiêu. Đặc biệt, trà sữa hay cà phê sữa còn khiến cho vòng 2 của nhiều người trở nên óch ách khó tiêu do chất Tanin trong trà, cà phê khi kết hợp với protein trong sữa (casein) sẽ thành một hợp chất rất khó tiêu hóa.

Căng thẳng kéo dài

Thói quen sinh hoạt không lành mạnh, tâm lý căng thẳng, thức đêm, mất ngủ, lo lắng cho công việc hay stress trong cuộc sống cũng chính là nguyên nhân gây đầy bụng, khó tiêu. Nếu khi căng thẳng mà uống trà, café và hút thuốc thì chứng đầy bụng khó tiêu càng phát triển mạnh hơn. Stress làm sự lưu thông máu giảm rõ rệt. Dạ dày không được cung cấp đủ máu dẫn đến tình trạng khó tiêu, đầy hơi, trướng bụng. Nhiều trường hợp stress còn là nguyên nhân gây viêm loét dạ dày. Căng thẳng trong công việc hay cuộc sống cũng có thể khiến bạn bị đầy bụng, khó tiêu.

Lối sống ít vận động

Khi ăn ít chất xơ, uống ít nước và lười vận động có thể dẫn đến đầy hơi, táo bón, khó tiêu. Nằm ngủ ngay sau bữa ăn cũng khiến hệ tiêu hóa bị “phân tâm” không làm tròn nhiệm vụ, từ đó cũng góp phần bị ợ hơi, khó tiêu... Do đó, bạn cần uống nhiều nước (6-8 ly mỗi ngày), vận động thể chất ít nhất 30 phút một ngày, 5 lần một tuần và tuyệt đối không bao giờ nằm ngay sau bữa ăn.

Thực phẩm từ bàn nhậu

Với nhiều dân công sở, bàn nhậu còn là xúc tác để công việc diễn ra trôi chảy hơn. Tuy nhiên, công việc có thể được “trôi” nhưng hệ tiêu hóa của người nhậu lại có thể bị “tắc” với hàng loạt triệu chứng như trướng bụng, không tiêu (nhất là thời điểm cuối năm có rất nhiều cuộc vui quanh ly bia). Nguyên nhân ở khí carbon dioxide trong dạ dày được sản sinh từ thức uống có ga hay từ rượu bia. Khi uống rượu bia lúc đói, niêm mạc dạ dày và thực đạo bị kích thích dễ gây đầy hơi khó tiêu, tổn thương dạ dày. Ngoài ra, các loại thực phẩm hun khói dùng làm mồi nhậu có thể chứa khá nhiều chất nitrosamine (chất gây ung thư) cũng góp phần tăng khả năng đầy hơi khó tiêu.

Ăn không tiêu sẽ không còn là chuyện nhỏ nếu ảnh hưởng công việc và đời sống sinh hoạt thường ngày. Do đó, bạn nên duy trì chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh cùng lối sống điều độ, hợp lý;

nhai kỹ, nuốt chậm; không lạm dụng trà, cà phê và chất kích thích; nói không với stress; thường xuyên tập thể dục; sử dụng thuốc tăng cường vận động hay tăng co bóp dạ dày như Domperidone Maleate 10mg dùng trước bữa ăn 15-30 phút hoặc ngay khi có triệu chứng.