

Bài viết này nhằm mục đích giải đáp thắc mắc "Người bị viêm dạ dày nên uống nước gì?" qua những thông tin khoa học và dễ hiểu. Tuy nhiên, vì tình trạng bệnh ở mỗi người có thể khác nhau, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi thay đổi chế độ ăn uống.



Viêm dạ dày nên uống gì?



Hãy cùng khám phá những loại nước uống tốt nhất giúp hỗ trợ điều trị viêm dạ dày và các lưu ý quan trọng trong bài viết dưới đây!

Viêm dạ dày và chế độ dinh dưỡng

1. Viêm dạ dày là gì?

Viêm dạ dày là tình trạng viêm hoặc tổn thương lớp niêm mạc bảo vệ dạ dày. Nguyên nhân phổ biến bao gồm [nhiễm khuẩn *Helicobacter pylori*](#), lạm dụng thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs), căng thẳng kéo dài, hoặc chế độ ăn uống không lành mạnh. Tình trạng này có thể diễn ra cấp tính hoặc mạn tính, tùy thuộc vào nguyên nhân và mức độ tổn thương.

Các triệu chứng thường gặp

Người bị viêm dạ dày thường trải qua các triệu chứng như:

- **Đau vùng thượng vị**: Đau âm ỉ hoặc dữ dội, thường xảy ra sau bữa ăn hoặc khi đói.
- **Ợ hơi và đầy bụng**: Do rối loạn tiêu hóa, gây cảm giác khó chịu.
- **Buồn nôn và nôn mửa**: Thường xuất hiện sau khi ăn thực phẩm khó tiêu.
- **Khó tiêu**: Cảm giác no nhanh, chướng bụng kéo dài.

Việc nhận biết sớm các triệu chứng và điều chỉnh chế độ ăn uống kịp thời có thể giúp kiểm soát bệnh hiệu quả hơn.

2. Tác động của nước uống đối với người viêm dạ dày

Ảnh hưởng tích cực của nước uống phù hợp

Các loại nước uống lành mạnh không chỉ giúp cung cấp nước cho cơ thể mà còn hỗ trợ quá trình điều trị viêm dạ dày, nhờ các tác dụng sau:

- **Giảm đau**: Nước ấm hoặc nước mật ong có thể làm dịu niêm mạc, giảm cảm giác đau rát.
- **Trung hòa axit**: Một số loại nước như nước nha đam, nước ép khoai tây sống có khả năng trung hòa axit dư thừa trong dạ dày.
- **Hỗ trợ tiêu hóa**: Trà thảo mộc như trà hoa cúc giúp thư giãn dạ dày và cải thiện chức năng tiêu hóa.

Ảnh hưởng tiêu cực của nước uống không phù hợp

Một số loại nước uống không phù hợp có thể khiến triệu chứng viêm dạ dày trầm trọng hơn, bao gồm:

- **Gây kích ứng niêm mạc**: Đồ uống có ga, cà phê hoặc rượu làm tổn thương thêm lớp bảo vệ niêm mạc.

- **Tăng tiết axit:** Nước ép cam, chanh, hoặc đồ uống chứa caffeine có thể kích thích sản xuất [axit dạ dày](#), làm trầm trọng tình trạng viêm.

Do đó, việc lựa chọn đồ uống phù hợp không chỉ giúp người bệnh kiểm soát triệu chứng mà còn bảo vệ và hỗ trợ phục hồi niêm mạc dạ dày.

Tham khảo thêm: 10 [cách làm giảm axit dạ dày nhanh tại nhà](#), không cần thuốc

Các loại nước phù hợp cho người viêm dạ dày

Việc lựa chọn nước uống phù hợp đóng vai trò quan trọng trong hỗ trợ điều trị viêm dạ dày. Một số loại nước không chỉ giúp làm dịu niêm mạc dạ dày mà còn cải thiện triệu chứng như đau rát, khó tiêu và ợ nóng. Đặc biệt, những loại nước uống lành mạnh như nước ấm, trà thảo mộc, hay nước mật ong pha ấm còn góp phần bảo vệ niêm mạc, cân bằng dịch vị và thúc đẩy quá trình phục hồi. Dưới đây là những gợi ý nước uống mà người viêm dạ dày nên tham khảo.

1. Nước ấm



Nước ấm là lựa chọn đơn giản và dễ tiếp cận nhất để hỗ trợ người viêm dạ dày. Loại nước này không chứa chất kích thích, giúp làm dịu hệ tiêu hóa và hỗ trợ các chức năng của dạ dày.

Công dụng:

- Làm giảm kích ứng và [cơn đau dạ dày](#).
- Hỗ trợ tiêu hóa bằng cách tăng cường lưu thông máu trong niêm mạc dạ dày.
- Trung hòa axit nhẹ, giúp giảm cảm giác nóng rát.

Hướng dẫn sử dụng:

- Uống một cốc nước ấm vào buổi sáng khi bụng đói để làm sạch dạ dày và hỗ trợ tiêu hóa.
 - Duy trì nhiệt độ nước từ 35–40°C, không uống nước quá nóng hoặc quá lạnh.
-

2. Trà thảo mộc



Trà thảo mộc, đặc biệt là trà hoa cúc và trà bạc hà, từ lâu đã được sử dụng như một liệu pháp tự nhiên để hỗ trợ điều trị các vấn đề tiêu hóa, trong đó có viêm dạ dày.

Công dụng:

- **Trà hoa cúc:** Chống viêm, làm dịu niêm mạc và giảm co thắt dạ dày.
- **Trà bạc hà:** Thúc đẩy tiêu hóa, giảm triệu chứng đầy hơi và khó chịu.

Hướng dẫn sử dụng:

- Hãm 1-2 muỗng cà phê thảo mộc khô với 200 ml nước sôi, để nguội khoảng 5-10 phút trước khi uống.
- Uống 1-2 lần/ngày, tốt nhất vào buổi sáng hoặc sau bữa ăn.

3. Nước nha đam (lô hội)



Nha đam là một trong những loại thực phẩm giàu dưỡng chất, nổi bật với đặc tính chống viêm và làm dịu niêm mạc dạ dày.

Công dụng:

- Làm lành tổn thương và giảm viêm niêm mạc dạ dày.
- Cung cấp chất nhầy tự nhiên, giúp bảo vệ niêm mạc khỏi tác động của axit.
- Cải thiện chức năng tiêu hóa, giảm [táo bón](#).

Hướng dẫn sử dụng:

- Sử dụng nha đam tươi, gọt sạch vỏ, ép lấy nước.
- Uống 100–200 ml mỗi ngày, không thêm đường, tốt nhất vào buổi sáng trước bữa ăn.

4. Nước ép khoai tây



Nước ép khoai tây sống là bài thuốc dân gian giúp hỗ trợ trung hòa axit dạ dày, được đánh giá cao bởi tính an toàn và hiệu quả.

Công dụng:

- Trung hòa axit dạ dày, giảm triệu chứng đau rát và đầy hơi.
- Chứa chất chống viêm, giúp giảm tổn thương và làm dịu niêm mạc.

Hướng dẫn sử dụng:

- Rửa sạch khoai tây, gọt vỏ, ép lấy nước.
- Uống 50-100 ml mỗi ngày, tốt nhất trước bữa sáng hoặc bữa tối.

5. Nước mật ong pha ấm



Mật ong là một loại "siêu thực phẩm" với đặc tính chống viêm, kháng khuẩn và làm dịu dạ dày. Khi pha với nước ấm, mật ong càng phát huy tác dụng hỗ trợ tiêu hóa.

Công dụng:

- Làm dịu các cơn đau và cảm giác nóng rát do viêm dạ dày.
- Hỗ trợ chữa lành các tổn thương niêm mạc và kháng viêm tự nhiên.
- Cải thiện hệ tiêu hóa, giảm đầy hơi và táo bón.

Hướng dẫn sử dụng:

- Pha 1-2 thìa cà phê mật ong với 200 ml nước ấm (35-40°C).
- Uống vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ để đạt hiệu quả tốt nhất.

6. Sữa không đường hoặc sữa hạnh nhân

Sữa là nguồn cung cấp dinh dưỡng dồi dào, trong đó sữa không đường và sữa hạnh nhân rất phù hợp với người viêm dạ dày do tính nhẹ nhàng và dễ tiêu hóa.

Công dụng:

- Sữa không đường: Giảm tiết axit, giúp bảo vệ niêm mạc dạ dày.
- Sữa hạnh nhân: Cung cấp chất béo lành mạnh, giảm triệu chứng khó tiêu và đau rát.

Hướng dẫn sử dụng:

- Uống 150–200 ml vào buổi sáng hoặc giữa các bữa ăn.
- Tránh uống sữa khi bụng đói hoàn toàn, có thể kèm thêm vài lát bánh mì nhạt để tránh kích ứng dạ dày.

Những loại nước uống trên không chỉ giúp kiểm soát triệu chứng viêm dạ dày mà còn hỗ trợ cải thiện sức khỏe tiêu hóa tổng thể. Việc lựa chọn đồ uống phù hợp, kết hợp với chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh sẽ góp phần đáng kể vào việc điều trị hiệu quả bệnh lý này.

Tìm hiểu thêm: [Viêm loét dạ dày nặng](#): Dấu hiệu, chẩn đoán và điều trị

Những loại nước cần tránh

Dù chế độ uống nước có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị viêm dạ dày, một số loại đồ uống có thể làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh. Dưới đây là những loại nước mà người bệnh viêm dạ dày cần tránh để bảo vệ niêm mạc dạ dày và giảm nguy cơ biến chứng.

1. Nước có ga

Nước có ga là loại đồ uống phổ biến, nhưng lại chứa khí CO2 và thường có tính axit. Với người viêm dạ dày, loại nước này không chỉ gây khó chịu mà còn làm tổn thương thêm lớp niêm mạc.

Lý do cần tránh:

- Khí CO2 trong nước có ga gây phồng và căng dạ dày, kích thích niêm mạc.
- Tăng tiết axit, làm trầm trọng các triệu chứng như [ợ nóng](#) và đau rát.

Hậu quả: Thường xuyên sử dụng nước có ga có thể làm tăng nguy cơ loét dạ dày và khó tiêu hóa.

2. Cà phê và đồ uống chứa caffeine

Cà phê và đồ uống chứa caffeine (trà đen, nước tăng lực) là lựa chọn yêu thích của nhiều người. Tuy nhiên, chúng lại là "kẻ thù" đối với người viêm dạ dày.

Tác động:

- Kích thích mạnh niêm mạc dạ dày, làm tăng tiết axit.
- Gây mất cân bằng hệ tiêu hóa, dẫn đến đau bụng, buồn nôn hoặc đầy hơi.

Hậu quả: Lạm dụng caffeine trong thời gian dài có thể làm tổn thương nghiêm trọng niêm mạc dạ dày và cản trở quá trình phục hồi.

Lời khuyên: Thay cà phê bằng các loại trà thảo mộc nhẹ như trà hoa cúc để giảm nguy cơ kích ứng.

3. Nước ép cam, chanh (nước chua)

Nước ép cam, chanh giàu vitamin C nhưng lại có tính axit cao. Khi tiêu thụ, chúng có thể làm nặng thêm các triệu chứng viêm dạ dày.

Lý do cần tránh:

- Axit citric trong cam, chanh làm tăng độ axit dạ dày, gây kích thích mạnh.
- Làm tổn thương lớp bảo vệ niêm mạc, gây cảm giác đau rát và khó tiêu.

Hậu quả: Sử dụng nước chua khi dạ dày đang bị tổn thương có thể dẫn đến loét và viêm nặng hơn.

Người bệnh nên chọn các loại nước ép có tính kiềm như nước ép táo hoặc lê để bổ sung vitamin mà không gây hại cho dạ dày.

4. Rượu, bia



Rượu, bia và các loại đồ uống có cồn là nguyên nhân hàng đầu gây tổn thương dạ dày, làm tình trạng viêm thêm nghiêm trọng.

Tác hại:

- Kích ứng mạnh niêm mạc dạ dày, phá hủy lớp nhầy bảo vệ.
- Làm tăng tiết axit, gây đau bụng, nóng rát và buồn nôn.

Hậu quả: Sử dụng rượu, bia thường xuyên không chỉ làm chậm quá trình phục hồi mà còn có thể gây loét, chảy máu dạ dày và tăng nguy cơ ung thư dạ dày.

Lời khuyên: Người viêm dạ dày nên tuyệt đối kiêng rượu, bia để tránh gây tổn hại thêm cho niêm mạc và sức khỏe tổng thể.

Việc lựa chọn đúng loại nước uống không chỉ giúp hỗ trợ điều trị viêm dạ dày mà còn ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm. Người bệnh cần tránh xa những loại nước trên và duy trì thói quen uống nước lành mạnh để bảo vệ niêm mạc dạ dày một cách hiệu quả nhất.

Tìm hiểu thêm: [Nguyên nhân bị ợ chua](#) và cách trị hiệu quả

Lời khuyên khi lựa chọn nước uống

Người bệnh viêm dạ dày cần chú ý không chỉ đến việc sử dụng thuốc hay thực phẩm mà cả lựa chọn nước uống phù hợp cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị. Dưới đây là những nguyên tắc và lời khuyên từ chuyên gia tiêu hóa để giúp bạn cải thiện sức khỏe dạ dày một cách hiệu quả.

1. Nguyên tắc chọn đồ uống

Ưu tiên đồ uống ấm, không có tính axit và không gây kích thích

- Nước uống ấm không chỉ giúp làm dịu niêm mạc mà còn hỗ trợ tuần hoàn máu, cải thiện chức năng tiêu hóa.

- Tránh xa các đồ uống có tính axit, chứa caffeine hoặc các chất kích thích gây tăng tiết axit và kích ứng niêm mạc.

Uống với lượng vừa phải, chia thành nhiều lần trong ngày

- Việc uống nước quá nhiều một lúc có thể gây căng dạ dày, làm tăng áp lực nội tạng.
 - Chia nhỏ lượng nước uống mỗi lần, duy trì khoảng 6-8 ly nước trong ngày để giữ dạ dày ổn định và cơ thể đủ nước.
-

2. Kết hợp với chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh

Ăn đúng giờ, tránh thực phẩm gây kích ứng

- Hình thành thói quen ăn uống đúng giờ giúp ổn định chu kỳ tiết axit dạ dày, giảm nguy cơ tổn thương niêm mạc.
- Tránh thực phẩm cay nóng, chiên rán hoặc có nhiều axit để giảm kích thích lên dạ dày.

Tránh ăn uống quá no hoặc quá đói

- Ăn quá no sẽ làm căng dạ dày, trong khi đói quá có thể khiến axit dư thừa gây tổn thương niêm mạc.
 - Nên chia nhỏ bữa ăn trong ngày để giảm áp lực lên dạ dày.
-

3. Tham khảo ý kiến bác sĩ

Cần điều chỉnh chế độ uống nước theo tình trạng sức khỏe cụ thể

- Tùy vào mức độ tổn thương niêm mạc, tình trạng viêm, hoặc các bệnh lý tiêu hóa đi kèm, chế độ uống nước của người bệnh cần được cá nhân hóa.
- Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa để đảm bảo các loại nước uống không gây hại và phù hợp với liệu trình điều trị.

Việc lựa chọn và sử dụng nước uống đúng cách không chỉ giúp giảm triệu chứng viêm dạ dày mà còn góp phần quan trọng trong quá trình điều trị và phục hồi. Hãy thực hiện các nguyên tắc trên, duy trì lối sống lành mạnh và thường xuyên tham khảo ý kiến bác sĩ để có một chế độ chăm sóc sức khỏe dạ dày tối ưu nhất.

Tham khảo thêm: [Viêm dạ dày cấp là gì?](#) Biểu hiện và phương pháp điều trị

Điều trị dứt điểm bệnh viêm dạ dày nhờ YHCT

Y học cổ truyền (YHCT) là phương pháp điều trị an toàn, hiệu quả, tập trung xử lý tận gốc nguyên nhân gây bệnh viêm dạ dày. Các bài thuốc YHCT không chỉ làm lành tổn thương niêm mạc mà còn giúp cân bằng chức năng dạ dày, nâng cao sức đề kháng, mang lại hiệu quả lâu dài và hạn chế tái phát.

1. Bài thuốc dạ dày Đỗ Minh – Bí quyết 5 đời lưu truyền của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường

Bài thuốc Dạ dày Đỗ Minh

CHỮA BỆNH DẠ DÀY

Bào chế 100% từ thảo dược tự nhiên



LÁ KHÔI:

Tiêu độc, thanh mát cơ thể.



TAM THẤT:

Bổ vào kinh, can, vị, tâm, phế, hóa ứ, cầm máu, tư bổ.



DẠ CẨM:

Làm dịu cơn đau, tiêu viêm.



MAI MỰC:

Khử hàn thấp, cầm máu, thu liễm, làm se.



SÀI HỒ:

Thanh nhiệt, sơ can giải uất.



CHÈ DÂY:

Chứa nhiều KHÁNG SINH TỰ NHIÊN ức chế và tiêu diệt vi khuẩn.

Bài thuốc dạ dày Đỗ Minh là bài thuốc gia truyền của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường – đơn vị nổi tiếng với hơn 150 năm lịch sử trong lĩnh vực Y học cổ truyền. Bài thuốc đã được tối ưu hóa qua nhiều thế hệ, sử dụng 100% thảo dược sạch, đạt tiêu chuẩn GACP-WHO, đảm bảo an toàn và phù hợp với nhiều đối tượng, kể cả người cao tuổi và phụ nữ sau sinh.

Cơ chế tác động:

- **Tấn công tận gốc:** Loại bỏ căn nguyên gây bệnh như hàn nhiệt bất hòa, khí huyết kém lưu thông.
- **Bảo vệ và tái tạo:** Làm lành tổn thương niêm mạc dạ dày, ngăn ngừa loét và viêm tái phát.
- **Cân bằng toàn diện:** Điều hòa chức năng dạ dày, cải thiện sức khỏe tiêu hóa.

Thành phần: Bài thuốc kết hợp hơn 30 vị thảo dược quý như Bồ công anh, Khổ sâm, Lá khôi tía, Cam thảo... Tất cả đều được nuôi trồng tại

vườn dược liệu hữu cơ của nhà thuốc, không chất bảo quản, an toàn cho người sử dụng.

Hiệu quả điều trị:

- Cải thiện triệu chứng đau dạ dày, ợ hơi, buồn nôn ngay trong 2-3 tuần đầu.
- Làm lành hoàn toàn tổn thương dạ dày sau 2-3 tháng điều trị.
- Giảm tỷ lệ tái phát nhờ khả năng nâng cao hệ miễn dịch.

Video về bài thuốc dạ dày Đỗ Minh trên VTC16

 Thuốc nam cho người Việt VTC16 - Giới thiệu bài thuốc thảo dược c...

Báo chí nói về bài thuốc chữa bệnh dạ dày của Nhà Thuốc Đỗ Minh Đường



Địa chỉ và liên hệ:

Cơ sở TPHCM:

- Địa chỉ: Số 179 Nguyễn Văn Thương, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TPHCM
- Điện thoại: 0283 899 1677 - 0938 449 768 - 0932 088 186 - 0936427358

Cơ sở Hà Nội:

- Địa chỉ: 37A Ngõ 97 Văn Cao, Liễu Giai, Ba Đình, Hà Nội
- Điện thoại: 0246 253 6649 - 0963 302 349 - 0987 976 816
- - 0984 650 816
- Giờ làm việc: Thứ 2 - Chủ nhật: 8:00 - 17:30

- Website: dominhduong.org

2. Sơ Can Bình Vị Tán – Tinh hoa YHCT tại Trung tâm Thuốc dân tộc

SƠ CAN BÌNH VỊ TÁN 2
BÀI THUỐC DẠ DÀY THẾ HỆ 2
ĐẦU TIÊN TẠI VIỆT NAM

ứng dụng **THÀNH CÔNG** thành phần **L – tetrahydropalmatine (L – THP)** có trong củ gà ấp, kết hợp nhóm chất Alcaloid (chiết tách từ cây dạ cẩm đỏ và lá khô tía)

ĐẶC TRỊ

- Viêm dạ dày trào ngược
- Viêm loét dạ dày hành tá tràng
- Viêm dạ dày YP
- Viêm loét công nhỏ dạ dày

PHÒNG SỞ Y DƯỢC HỌC VIỆT NAM – VIỆC THUỐC CÔNG TRỢ Y DƯỢC CẤP 1 & 2 (QUỐC THUỐC SÀO TỤC)
Số nhà: 100/10/1, Đường Nguyễn Chí Thanh, Quận Đống Đa, Hà Nội

Sơ Can Bình Vị Tán là bài thuốc độc quyền của Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Thuốc dân tộc – đơn vị hàng đầu trong lĩnh vực YHCT hiện đại. Bài thuốc được phát triển dựa trên các công trình nghiên cứu khoa học, kết hợp tinh hoa dược liệu Việt Nam để mang lại hiệu quả cao trong điều trị viêm dạ dày.

Cơ chế tác động:

- **Hỗ trợ toàn diện:** Loại bỏ axit dư thừa, trung hòa dịch vị, giảm đau nhanh chóng.
- **Điều trị gốc rễ:** Cân bằng tỷ vị, cải thiện chức năng tiêu hóa.

- **Phòng ngừa tái phát:** Tăng cường sức khỏe tổng thể và sức đề kháng.

Thành phần: Sơ Can Bình Vị Tán sử dụng các vị thảo dược quý như Bạch truật, Dạ cẩm đỏ, Lá khô tía, Cam thảo đất... Được bào chế dưới dạng viên hoàn và cao lỏng, thuận tiện cho người sử dụng.

Hiệu quả điều trị:

- 80% người bệnh cải thiện triệu chứng ngay sau 15-20 ngày sử dụng.
- Điều trị dứt điểm **viêm loét dạ dày** chỉ sau 2-3 tháng sử dụng liên tục.
- Hạn chế tái phát với liệu trình duy trì dài hạn.

Địa chỉ và liên hệ:

Cơ sở Hà Nội:

- Địa chỉ: Biệt thự B31 ngõ 70 Nguyễn Thị Định, Thanh Xuân - Hà Nội
- Điện thoại: (024) 7109 6699

Cơ sở TPHCM:

- Địa chỉ: Số 145 Hoa Lan, Phường 2, Quận Phú Nhuận, TPHCM
- Điện thoại: (028)7109 6699
- Website: thuocdantoc.org

Bài thuốc dạ dày Đỗ Minh và Sơ Can Bình Vị Tán là hai giải pháp tối ưu từ YHCT giúp điều trị viêm dạ dày an toàn, hiệu quả và bền vững. Người bệnh hãy liên hệ trực tiếp với các đơn vị trên để được tư vấn liệu trình điều trị phù hợp. Việc kết hợp bài thuốc YHCT cùng chế độ ăn uống khoa học sẽ giúp bạn sớm lấy lại sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Trong bài viết, chúng ta đã tìm hiểu về các loại nước uống tốt nhất cho người viêm dạ dày như nước ấm, trà thảo mộc, nước nha đam, nước ép khoai tây, nước mật ong pha ấm và sữa không đường. Đồng thời, cũng đã chỉ ra các loại nước cần tránh như nước có ga, cà phê, nước ép cam chanh và rượu, bia do tác động tiêu cực đến niêm mạc dạ dày.

Nước uống đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị và cải thiện triệu chứng viêm dạ dày. Việc chọn đúng loại nước không chỉ giảm đau, bảo vệ niêm mạc mà còn thúc đẩy quá trình phục hồi.

Người bệnh nên áp dụng các loại nước uống lành mạnh đã được đề cập, đồng thời duy trì chế độ dinh dưỡng và lối sống khoa học. Nếu triệu chứng viêm dạ dày không thuyên giảm hoặc có dấu hiệu trầm trọng hơn, hãy thăm khám bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn và điều trị kịp thời.

Tìm hiểu thêm: Các loại [thuốc trung hòa axit dạ dày](#) phổ biến hiện nay

Câu hỏi thường gặp (FAQ)

1. Viêm dạ dày có nên uống nước chanh mật ong không?

Người viêm dạ dày không nên uống nước chanh mật ong, đặc biệt khi dạ dày đang bị tổn thương nghiêm trọng. Tính axit của chanh có thể gây kích ứng niêm mạc và tăng tiết axit. Nếu muốn sử dụng mật ong, nên pha mật ong với nước ấm mà không thêm chanh.

2. Người bị viêm dạ dày có được uống sữa không?

Người bị viêm dạ dày có thể uống sữa, nhưng nên ưu tiên sữa không đường hoặc sữa hạnh nhân. Những loại sữa này có khả năng trung hòa axit dạ dày và cung cấp dưỡng chất mà không gây kích ứng. Tránh uống sữa khi bụng đói hoàn toàn để không làm tăng tiết axit.

3. Uống nước lạnh có làm nặng thêm viêm dạ dày không?

Đúng, uống nước lạnh có thể làm nặng thêm triệu chứng viêm dạ dày. Nước lạnh gây co thắt các mạch máu ở niêm mạc, làm chậm quá trình tiêu

hóa và tăng cảm giác khó chịu. Người bệnh nên uống nước ấm hoặc nước ở nhiệt độ phòng để giảm thiểu kích ứng cho dạ dày.

Bài viết này hy vọng cung cấp thông tin hữu ích, giúp người bệnh viêm dạ dày hiểu rõ hơn về các loại nước uống phù hợp và cách chăm sóc sức khỏe hiệu quả.

Tham khảo thêm kiến thức về [các bệnh dạ dày thường gặp](#):

- **11 [cách làm giảm axit dạ dày cho bà bầu](#) an toàn, tự nhiên**
- **15 [nguyên nhân xuất huyết dạ dày](#) thường gặp cần tránh**
- **12 [cách chữa đầy bụng khó tiêu tại nhà](#) hiệu quả nhất**
- **[Hội chứng Zollinger – Ellison là gì?](#) Dấu hiệu và cách điều trị**
- **[Viêm loét hang vị dạ dày là gì?](#) Nguy hiểm không?**
- **[Cách trị viêm xung huyết niêm mạc hang vị mức độ nhẹ](#)**
- **[Viêm hang vị dạ dày](#): Nguyên nhân, biểu hiện và cách điều trị**
- **[Cách dùng lá mơ lông chữa trào ngược dạ dày](#) tại nhà**
- **[Bệnh trào ngược dạ dày có chữa khỏi được không?](#)**
- **Hướng dẫn 6 [cách chữa trào ngược dạ dày bằng chuối xanh](#)**
- **[Trào ngược dạ dày lưỡi trắng](#): Dấu hiệu và cách điều trị**
- **[Top 10 bác sĩ chữa bệnh dạ dày tại TPHCM](#)**
- **[Top 10 Bác Sĩ Chữa Bệnh Dạ Dày Giỏi Tại Hà Nội](#)**
- **Top 5 [Phòng khám xét nghiệm vi khuẩn HP dạ dày tại TP HCM](#)**