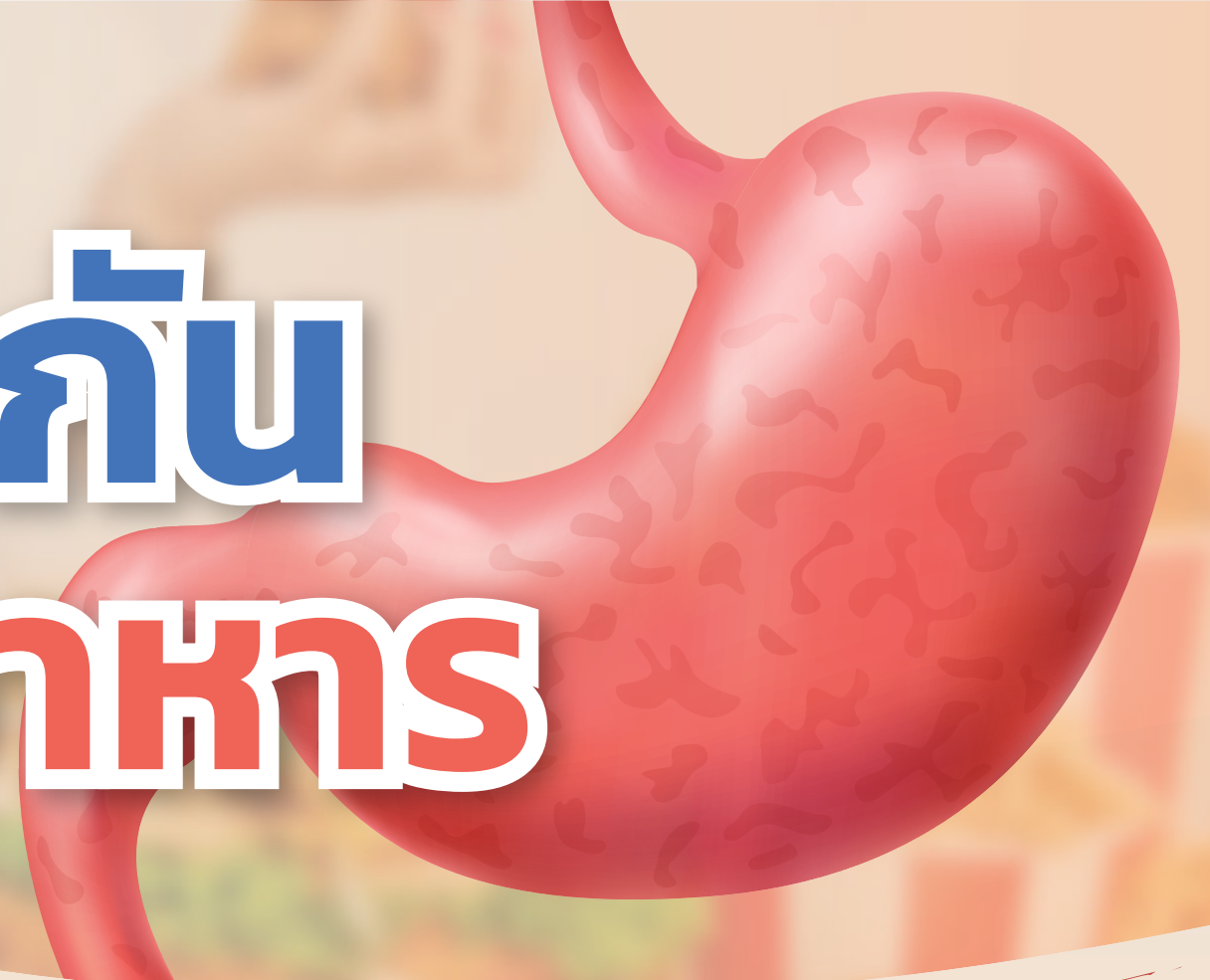




รู้ทัน ป้องกัน โรคกระเพาะอาหาร



อาการที่ต้องสงสัยโรคกระเพาะอาหาร

- ปวดหรือเสบท้องบริเวณลิ้นปี่เป็น ๆ หาย ๆ
- แน่นท้อง
- ปวดท้องก่อนหรือหลังกินอาหาร
- ท้องอืด

ปัจจัยเสี่ยง



1. การติดเชื้อแบคทีเรีย *Helicobacter pylori*
2. การสูบบุหรี่
3. การใช้ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาต้านเกล็ดเลือดหรือยาละลายลิ่มเลือด
4. มีความเครียด ซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล
5. ดื่มแอลกอฮอล์

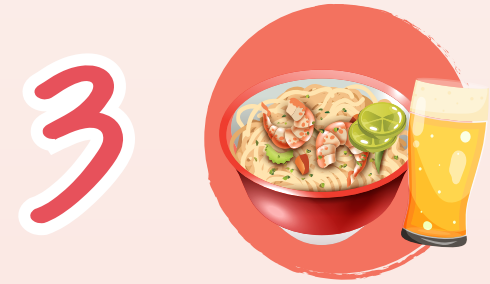
วิธีป้องกัน



1 กินอาหารให้ตรงเวลา



2 ไม่กินอาหารมากเกินไป ควรกินผักผลไม้มากขึ้น



3 ไม่กินอาหารที่กระตุ้นให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร เช่น อาหารรสจัด อาหารมัน ไม่ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



4 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



5 ไม่ซื้อยามากินเอง เพราะยาบางชนิด มีฤทธิ์กัดกระเพาะอาหาร

