มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รู้ทัน ป้องกัน โรคกระเพาะอาหาร

อาการที่ต้องสงสัยโรคกระเพาะอาหาร

- ปวดหรือแสบท้องบริเวณลิ้นปี่เป็น ๆ หาย ๆ
- ปวดท้องก่อนหรือหลังกินอาหาร
- แน่นท้อง
- 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 เพราะยาบางชนิดมีฤทธิ์กัดกระเพาะอาหาร

health hack

LINE Ramathibodi

RAMA CHANNEL

อ. พญ.ศุภมาส เชิญอักษร สาขาวิชาโรคทางเดินอาหารและตับ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics