

## แก้อาการแสบกระเพาะ....ด้วยวิธีง่าย ๆ

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ย. 2552

ใครที่มีอาการแสบกระเพาะ แล้วไม่รู้จะแก้อย่างไร มีวิธีแก้มาฝาก...

โรคกระเพาะอาหารนั้นมีอาการปวดท้องและแสบกระเพาะซึ่งจะทำให้ทรมาน

**วิธีง่าย ๆ** ที่สามารถบำบัดเยียวยาอาการปวดแสบนั้นให้หายไปได้ คือ รับประทานอาหารแต่ละมื้อแต่ละวันเพียงเล็กน้อยพออิ่ม อย่ารับประทานอาหารมาก ๆ เพียงเพื่อความอร่อย โดยเฉพาะอาหารเปรี้ยวจัด เค็มจัด เผ็ดจัด ควรงดเด็ดขาด

การรับประทานกล้วยกับน้ำผึ้งหรือรับประทานเนยถั่ว ก็เป็นเมนูพิเศษที่ดีสำหรับป้องกันอาการปวดแสบเกี่ยวกับแผลในกระเพาะ แต่ไม่จำเป็นต้องรับประทานมาก ๆ เพียงครั้งคราวก็พอ

หัวใจสำคัญอยู่ที่การรับประทานอาหารน้อย ๆ เท่านั้นเอง และมีอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการแสบกระเพาะได้ด้วย คือ การสูบบุหรี่ ซึ่งควรเลิกทันทีตั้งแต่เริ่มเป็นโรคกระเพาะ

ถ้าอยากหายจากการอาการแสบกระเพาะ ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.



