

Những cơn đau bụng bất chợt có thể khiến bạn buộc phải tạm dừng các hoạt động và không thể nào tập trung làm việc. Tham khảo ngay top 6+ cách chữa hết đau bụng được chúng tôi sưu tầm dưới đây. Hỗ trợ bạn có kiến thức và áp dụng ngay khi cần thiết cho người thân của mình.



Cách hết đau bụng tại nhà

Chườm nóng tại nhà giảm đau thượng vị

Khi bị đau bụng trên rốn do rối loạn tiêu hóa, bạn có thể áp dụng phương pháp chườm nóng ngay tại nhà. Nhiệt từ túi chườm hoặc bình nóng giúp làm dịu cơ trơn, giãn mao mạch từ đó giảm đau hiệu quả.

Cách chườm nóng như sau: Bạn chuẩn bị một bình nước nóng hoặc ấm. Sau đó bọc lại trong 1 chiếc khăn rồi đặt lên vùng bụng bị đau từ 5 đến 10 phút. Lưu ý, khi chườm, bạn nên nằm và thả lỏng cơ thể sẽ giúp cơn đau giảm nhanh hơn.



Massage nhẹ nhàng

Cách làm như sau: Bạn đặt tay lên khu vực bụng phía trên, tiến hành xoa bụng nhẹ nhàng theo chiều kim đồng hồ. Thực hiện liên tục 100 – 200 vòng bạn sẽ thấy cơn đau giảm đi rõ rệt. Để tăng hiệu quả của phương pháp này, bạn có thể kết hợp sử dụng với dầu gió để thúc đẩy tuần hoàn máu, thư giãn và giảm đau bụng.

Dùng nước giấm táo hoặc rượu táo

Để hỗ trợ cải thiện tình trạng đau bụng trên rôn và ổn định nồng độ pH trong dạ dày thì giấm táo hoặc rượu táo là một gợi ý hay dành cho bạn. Mỗi khi xuất hiện cơn đau, bạn chỉ cần trộn 1 muỗng giấm táo nguyên chất với khoảng 200ml nước ấm, thêm 1 thìa mật ong, khuấy đều rồi thưởng thức. Sử dụng 2 lần/ngày cho đến khi cơn đau biến mất.



Gừng giúp hỗ trợ ổn định hệ tiêu hóa, giảm cơn đau

Không chỉ là nguyên liệu trong mỗi món ăn, gừng còn được xem là một loại "thảo dược" luôn có sẵn trong tủ bếp nhà bạn. Với đặc tính kháng viêm tự nhiên, gừng thường được sử dụng để giảm nhẹ các cơn đau bụng trên rốn, đầy bụng, khó tiêu.

Cách làm như sau: Gừng cắt thành từng lát mỏng rồi pha với nước nóng, thêm 1 chút mật ong và ngâm trong 10 phút rồi tận hưởng. Mỗi ngày một ly trà gừng nóng sẽ giúp hệ tiêu hóa của bạn luôn khỏe mạnh, phòng ngừa được nguy cơ rối loạn tiêu hóa, đau thượng vị.



Cách hết đau bụng bằng baking soda

Làm gì để hết đau bụng? Baking soda chứa sodium bicarbonate là một chất có tính kiềm. Chất này giúp trung hòa axit trong dạ dày và làm giảm các triệu chứng đau dạ dày, ợ nóng do trào ngược dạ dày thực quản. Bạn có thể hòa tan 1g baking soda (hoặc 1/2 muỗng pha cà phê nhỏ) trong một cốc nước và uống.

Nếu bạn phải uống thuốc khác kèm theo thì hãy chờ ít nhất 2 tiếng trước hoặc sau khi uống thuốc mới uống baking soda. Baking soda có thể tương tác với thuốc khác, làm chậm hoặc tăng tốc độ hấp thụ thuốc của cơ thể cũng như tăng tác dụng phụ của thuốc đấy.



Giảm đau bụng bằng nghệ

Cũng tương tự như gừng, với đặc tính kháng viêm nhờ thành phần Curcumin, nghệ có công dụng hỗ trợ làm giảm các cơn đau bụng do dạ dày, rối loạn tiêu hóa. Bên cạnh đó, chúng còn có khả năng tăng tiết dịch acid, duy trì độ pH trong dạ dày giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn. Cách sử dụng nghệ giảm đau bụng trên rốn khá đơn giản. Bạn có thể pha với nước uống hoặc nhau sống trực tiếp.

Hỗ trợ cải thiện hệ tiêu hóa bằng cam thảo

Cam thảo có tác dụng tạo ra lớp nhầy hỗ trợ bảo vệ bề mặt niêm mạc ruột/đại tràng khỏi sự kích thích của các chất có trong dịch vị dạ dày. Ngoài ra, chúng còn giúp nhu động ruột hoạt động tốt hơn, tránh được tình trạng rối loạn tiêu hóa như đau bụng trên rốn, đầy bụng, khó tiêu. Bạn có thể pha một thìa cà phê cam thảo với khoảng 200ml nước nóng và ngâm trong 10 phút. Một tuần uống 2 đến 3 lần sẽ giúp hỗ trợ bảo vệ đường tiêu hóa luôn khỏe mạnh, phòng ngừa các cơn đau do rối loạn tiêu hóa gây nên.



Ngồi thiền

Ngồi thiền sẽ giúp bạn ổn định tâm trạng, xoa dịu căng thẳng thần kinh và từ đó cơn đau bụng liên quan đến stress cũng được kiểm soát. Bao gồm các bệnh lý đường ruột liên quan như viêm dạ dày, trào ngược dạ dày thực quản,... cũng sẽ được cải thiện nếu bạn ngồi thiền đều đặn.

Hãy lựa chọn một địa điểm yên tĩnh, không khí thoáng mát để chịu vào một thời gian nhất định trong ngày để có thể tập trung ngồi thiền. Thời gian thiền mỗi ngày từ 15 - 20 phút, bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích sức khỏe và tinh thần bất ngờ với phương pháp này.



Bổ sung lợi khuẩn mỗi ngày

Khi bị rối loạn tiêu hóa do mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột, việc bổ sung lợi khuẩn, đặc biệt là bào tử lợi khuẩn *Bacillus* có tác dụng hỗ trợ cải thiện các triệu chứng như: đau bụng, tiêu chảy, táo bón, đầy bụng, chướng hơi...

Theo đó, bào tử lợi khuẩn *Bacillus* sau khi vào cơ thể sinh sản nhanh chóng, hình thành lớp màng sinh học, bảo vệ niêm mạc ruột/đại tràng khỏi tác nhân gây hại. Đồng thời, chúng tiết ra gần 70 loại kháng sinh tự nhiên có tác dụng hỗ trợ ức chế và tiêu diệt hại khuẩn, hỗ trợ lấy lại cân bằng hệ vi sinh đường ruột, hỗ trợ cải thiện các triệu chứng rối loạn tiêu hóa.



Nâng đầu lên cao để hết đau bụng

Làm cách nào để hết đau bụng? Tư thế nằm thẳng trên giường sẽ không tốt khi bạn bị trào ngược dạ dày thực quản vì ở vị trí này, cổ họng và dạ dày ngang tầm nhau nên axit dạ dày có thể dễ dàng trào ngược và gây ợ nóng. Do đó bạn không nên nằm ngay sau bữa ăn, mà chỉ nên nằm đầu cao khoảng 2 giờ sau ăn, và tránh ăn khuya gần giờ đi ngủ.

Để thực hiện cách hết đau bụng này, bạn nên nằm sao cho phần trên của cơ thể cao hơn phần dưới. Bạn hãy kê gối cao khoảng 15 – 20cm dưới đầu khi ngủ để đầu luôn cao hơn phần còn lại của cơ thể nhé.

Cách chữa đau bụng: Ăn các món dễ tiêu hóa

Nếu bạn gặp các triệu chứng nghiêm trọng như buồn nôn, nôn, tiêu chảy và khó tiêu thì hãy thay đổi khẩu phần ăn nhẹ nhàng hơn, chia nhiều bữa nhỏ trong ngày, tránh ăn quá no. Những món dễ tiêu hóa như chuối, táo, rau xanh rất thích hợp trong cách trị đau bụng tại nhà không cần thuốc.

Bạn nên bổ sung những thực phẩm nhiều chất xơ vì chất này giúp hệ tiêu hóa làm việc trơn tru hơn, từ đó ngừa táo bón. Nguồn chất xơ bạn có thể bổ sung là trái cây, rau, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, các loại quả mọng và đậu.

Bạn đừng quên bổ sung nước cho cơ thể bằng cách uống nước lọc, nước trái cây, trà hay ăn canh. Nước lọc cũng là một cách đơn giản giúp bạn xoa dịu hệ tiêu hóa đấy.



Cách hết đau bụng kinh

Bạn đang không biết làm cách nào để hết đau bụng kinh? Mời bạn tham khảo các cách để hết đau bụng kinh được chúng tôi tổng hợp chi tiết và đầy đủ dưới đây:

Tham khảo ngay: [Cách giảm đau bụng kinh hiệu quả ngay tại nhà](#)

Cách hết đau bụng tiêu chảy

Đau bụng tiêu chảy có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, gây cảm giác khó chịu, đau bụng và bất tiện cho người mắc phải. Nếu tình trạng này không đi kèm các triệu chứng nguy hiểm thì bạn có thể tham khảo các cách làm hết đau bụng đi ngoài tại nhà trong bài viết dưới đây:

Tham khảo ngay: [Bi tiêu chảy nên ăn gì cho nhanh khỏe? Top 8+ tips chữa tiêu chảy](#)

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu các cách hết đau bụng nhanh và hiệu quả tại nhà. Trân trọng.