

Chế độ ăn và sinh hoạt trong HC ruột kích thích

Ths - Đỗ Minh hiến

- + Thức ăn khó tiêu, dễ sinh hơi: khoai, sắn, bánh ngọt nhiều bơ, hoa quả có nhiều đường cam, quýt, soài, mít...
- + Đồ uống nhiều đường có gas như: cocaCola, 7 up...
- + Những chất kích thích: rượu, cà phê, gia vị cay chua...
- + Những thức ăn để lâu, bảo quản không tốt
- + Nếu bị tiêu chảy, tránh ăn quá nhiều thức ăn có nhiều chất xơ: rau muống, rau cải, dưa chua...

Chế độ luyện tập

Tập thói quen đi đại tiện 1 lần trong ngày: xoa bụng buổi sáng khi ngủ dậy để gây cảm giác muốn đại tiện.
Luyện tập thư giãn, khí công, tập thể dục, đi bộ thường xuyên.