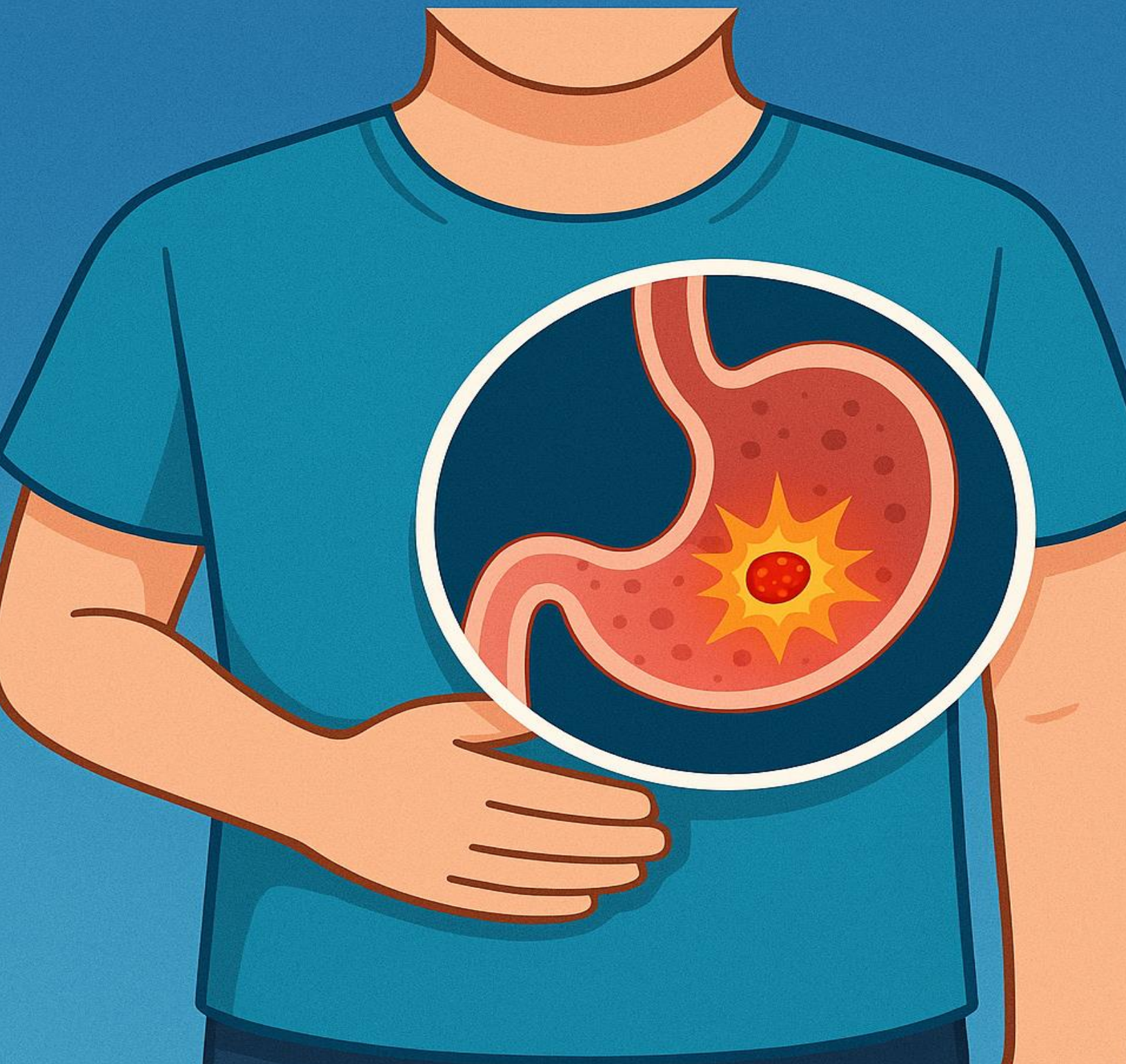


โรคกระเพาะ อาหาร



บทนำ

ในชีวิตประจำวันที่เราเฝ้าเห็นของคนยุคใหม่ หลายคนละเลยเรื่องการกินอาหารให้ตรงเวลา บ้างก็อดมื้อกินมื้อ หรือพึ่งพาอาหารจานด่วนที่มีรสจัดและไขมันสูง พฤติกรรมเหล่านี้ แม้อาจดูไม่อันตรายในระยะสั้น แต่กลับเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่ โรคกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อยในทุกช่วงวัย

โรคกระเพาะอาหารมักเริ่มต้นด้วยอาการเล็กน้อย เช่น ปวดท้อง แสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ หรือคลื่นไส้ แต่หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ปรับพฤติกรรมหรือรับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจกลายเป็นปัญหาเรื้อรังที่รบกวนการใช้ชีวิต และในบางกรณี

อาจรุนแรงจนทำให้เกิดแผลหรือภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายถึงชีวิต

อีบุ๊กเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้ที่เข้าใจง่าย ครอบคลุมทั้งสาเหตุ อาการ การวินิจฉัย การรักษา และการป้องกันโรคกระเพาะอาหาร พร้อมคำแนะนำในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถรู้เท่าทันและจัดการกับโรคนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพราะสุขภาพดี เริ่มต้นจากการใส่ใจสิ่งเล็กๆ ๑ ในชีวิตประจำวัน ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือดูแลกระเพาะอาหารของคุณ ให้แข็งแรงทั้งวันนี้และในอนาคตครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคกระเพาะอาหาร	5
บทที่ 2: สาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร	10
บทที่ 3: อาการและการวินิจฉัยโรคกระเพาะอาหาร	15
บทที่ 4: การรักษาโรคกระเพาะอาหาร	21
บทที่ 5: ยารักษาโรคกระเพาะอาหารและข้อควรระวัง	26
บทที่ 6: อาหารกับโรคกระเพาะ – กินอะไรดี? หลีกเลี่ยงอะไรบ้าง?	32
บทที่ 7: การป้องกันโรคกระเพาะอาหารไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำ	38
บทสรุปส่งท้าย	43