



THÔNG TIN THUỐC

DRUG INFORMATION

QUÍ II - 2025

1. CÁC THUỐC CHỐNG VIÊM KHÔNG STEROID (NSAID):
THỜI GIAN SỬ DỤNG TỐI ĐA

2. BỐN TÁC DỤNG PHỤ TIỀM ẨN KHI UỐNG NƯỚC CHANH
LÚC BỤNG ĐÓI



BỆNH VIỆN Y DƯỢC CỔ TRUYỀN – PHỤC HỒI CHỨC NĂNG
Đơn vị DLS – Thông tin thuốc

4 TÁC DỤNG PHỤ TIỀM ẨN KHI UỐNG NƯỚC CHANH LÚC BỤNG ĐÓI

Mặc dù uống nước chanh có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng việc uống nước chanh khi bụng đói hàng ngày có thể tiềm ẩn những nguy cơ.

Theo Đông y, quả chanh vị chua, tính bình có tác dụng kích thích tiêu hóa, gây trung tiện, chữa đầy bụng. Dịch chanh có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, chống viêm, cầm máu, chữa cảm sốt, tiêu diệt vi khuẩn đường ruột. Dịch quả chanh pha với nước đường là thức uống có tác dụng giải khát rất thông dụng.

Ngoài ra, nước chanh còn có tác dụng kích thích tiết men tiêu hoá, làm tăng nhu động ruột; giúp xúc tiến các quá trình hấp thu, phòng và loại bỏ các sắc tố dưới da, phòng ngừa cặn lắng tạo sỏi hệ tiết niệu, hỗ trợ phòng ngừa cao huyết áp, nhồi máu cơ tim...

Tuy nhiên, nếu uống nước chanh khi bụng đói hàng ngày có thể gây ra một số bất lợi cho sức khỏe:





1. Uống nước chanh khi bụng đói có thể gây các vấn đề về tiêu hóa:

- + Có thể làm tăng nguy cơ gây trào ngược axit dạ dày như ợ nóng, đau bụng...
- + Có thể gây khó chịu, gây rối loạn tiêu hóa dẫn đến khó tiêu, đau dạ dày...

Nếu bạn đang gặp các vấn đề về tiêu hóa nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bổ sung thức uống này vào chế độ ăn uống.

2. Mòn men răng:

Chanh có tính axit cao và khi uống thường xuyên, đặc biệt là khi bụng đói có thể:

- + Làm suy yếu và mòn men răng, lớp bảo vệ bên ngoài của răng.
- + Làm ê răng, có thể gây hại cho men răng.
- + Khi men răng bị mòn sẽ gây nhạy cảm hơn khi ăn uống như ê buốt răng, răng đổi màu...

Để tránh tình trạng mòn men răng, bạn nên uống nước chanh bằng ống hút và súc



3. Mất nước cấp tính và đi tiểu thường xuyên:

Uống nước chanh thường xuyên khi bụng đói có thể khiến cơ thể mất nước. Nguyên nhân là do thức uống này giúp loại bỏ độc tố khỏi cơ thể dưới dạng nước tiểu nhưng đi tiểu quá nhiều có thể dẫn đến mất nước. Do đó, khi uống nước chanh cần đồng thời bổ sung nước cho cơ thể.

4. Gây ra vấn đề cho thuốc:

Các loại trái cây họ cam quýt, bao gồm cả chanh, có thể ảnh hưởng đến cách đến khả năng hấp thụ và hiệu quả của thuốc cũng như cách cơ thể chuyển hóa một số loại thuốc.

Ví dụ: Nước chanh có thể cản trở sự hấp thụ của một số loại thuốc kháng sinh và thuốc tuyến giáp...

Chính vì nguyên nhân này nên nếu bạn đang dùng bất kỳ loại thuốc nào, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi thường xuyên uống nước chanh.



Để hạn chế những tác dụng phụ này, nên pha loãng nước chanh với nhiều nước (ít nhất 1/2 quả chanh trong 250- 500 ml nước). Tránh uống ngay vào buổi sáng nếu bạn bị đau dạ dày hoặc trào ngược axit dạ dày.

Tham khảo: suckhoedoisong.vn