



ERREFLUXU GASTROESOFAGIKOA GARBITASUNEO ETA DIETAKO NEURRIAK

Zer da errefluxu gastroesofagikoa?

Errefluxu gastroesofagikoaren gaixotasuna esofagoaren bukaera behar bezala ixten ez denean gertatzen da. Horren ondorioz, urdaileko edukia esofagorantz itzultzen da, errefluxua eginez, eta narritadura eragiten du.

Esfinterra urdailaren eta esofagoaren arteko hesi bat da, eta behar bezala funtzionatzen ez badu, urdaileko edukia esofagora pasatzen da.

GARBITASUNEO ETA DIETAKO NEURRIAK:

Medikuak agindutako tratamendua zehatz-mehatz jarraitzeaz gain, badira garbitasuneko eta dietako zenbait neurri oso efektiboak eta tratamendu medikoa osatzen dutenak.

ZER EGIN:

1. Jarri 10-15 cm-tako tako batzuk ohearen hanketan, oheburua altxatzeko.
2. Ez etzan edo lotaratu otorduen ondoren. Saiatu 1 eta 2 ordu artean itxaroten.
3. Poliki jan, ondo murtxikatuz.
4. Egunean 4-5 aldiz jan, eguneko jana gehiagotan banatzeko; hala, otorduak ez dira hain oparoak izango.
5. Argaldu, gehiegizko pisua baduzu.
6. Kontuz idorrierearekin.

ZER EZ EGIN:

1. Tabakoa erre edo alkohola edan.
2. Abdomena gehiegi estutzen duten faxak edo arropa jantzi.
3. Otordu oparoak.
4. Sendagai jakin batzuk, adibidez: aspirinak edo antzekoak.
5. Elikagai jakin batzuk, adibidez: alkohola, kafea, txokolatea, edari karbonikoak, tomate-, laranja- eta limoi-zukuak, koipeak eta esne osoa. Era berean, saihestu on egiten ez dizutela sumatzen duzun elikagaiak.