

Памятка для пациента с ГЭРБ

Для эффективного управления заболеванием и предотвращения осложнений необходимо соблюдать рекомендации по образу жизни, питанию и медикаментозной терапии.

Общие рекомендации по режиму и образу жизни



Режим питания

Питайтесь дробно: 4–6 раз в день небольшими порциями. Не пере едайте и избегайте чувства тяжести в желудке. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна.



Положение тела

После еды не ложитесь в течение 1–2 часов. Избегайте наклонов вперед и физических нагрузок сразу после еды. Спите с приподнятым головным концом кровати (на 15–20 см), чтобы предотвратить ночной рефлюкс.



Вредные привычки

Откажитесь от курения. Никотин расслабляет нижний пищеводный сфинктер, что усугубляет рефлюкс. Ограничьте употребление алкоголя, особенно газированных и крепких напитков.



Стресс

Избегайте стрессовых ситуаций, они могут усиливать симптомы ГЭРБ. Практикуйте техники релаксации (дыхательные упражнения, йогу, медитацию).

Диетические рекомендации

Цель диеты — снизить нагрузку на желудок, уменьшить кислотность желудочного сока и предотвратить раздражение слизистой пищевода.

Разрешенные продукты

- Овощи: отварные, запеченные или приготовленные на пару (картофель, кабачки, морковь, тыква, свекла)
- Фрукты: некислые (бананы, сладкие яблоки, груши)
- Крупы: овсянка, гречка, рис, манная каша
- Мясо и рыба: нежирные сорта в отварном или запеченном виде
- Молочные продукты: нежирный творог, йогурт без добавок, кефир
- Яйца: вареные или в виде омлета
- Хлеб: подсушенный белый хлеб или сухари
- Напитки: некрепкий чай, травяные отвары, негазированная вода

Запрещенные продукты

- Жирные и жареные блюда
- Острые, соленые, копченые продукты
- Кислые продукты: цитрусовые, томаты, ягоды
- Шоколад и сладости
- Кофе и крепкий чай
- Газированные напитки
- Лук, чеснок, пряности
- Свежий хлеб и выпечка

Правила, которые нужно соблюдать постоянно

1

Контроль питания

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Избегайте продуктов и напитков, которые провоцируют изжогу и рефлюкс.

2

Образ жизни

Не носите тесную одежду, особенно в области живота. Поддерживайте здоровый вес. Лишний вес увеличивает давление на желудок и способствует рефлюксу.

3

Лечение и наблюдение

Принимайте препараты, назначенные врачом, строго по схеме. Избегайте самолечения. Регулярно посещайте врача для контроля состояния и коррекции лечения.

Соблюдение этих рекомендаций поможет уменьшить симптомы ГЭРБ, улучшить качество жизни и предотвратить осложнения. Помните, что лечение должно быть комплексным и постоянным. При ухудшении состояния обязательно обратитесь к врачу!