

1.- Eviti el sobrepès.

2.- No fumi.

3.- No porti roba que l'oprimeixi l'abdomen.

4.- Si és possible, no aixequi objectes

5.- És millor fer menjars poc abundants i freqüents que una gran menjada.

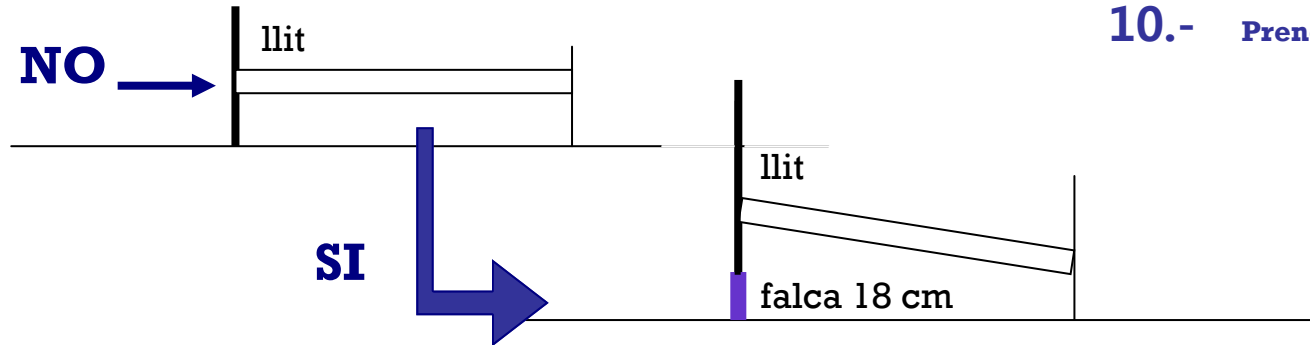
6.- Eviti els menjars i les begudes que li causin molèsties, com: cítrics, suc de fruita, coles i altres begudes amb gas, begudes alcohòliques, xocolata, grasses, cafè i menta.

8.- Eviti sopar immediatament abans de ficar-se al llit i, en general, la posició estirada després dels àpats.

9.- Aixequi la capçalera del llit uns 18 cm. mitjançant la col·locació de falques de fusta sota les potes. La utilització de coixins no acostuma a donar bons resultats.

10.- Prengui el medicament

consells



consejos

1.- Evite el sobrepeso.

2.- No fume.

3.- No lleve ropa que le oprima el abdomen.

4.- A ser posible, no levante objetos pesador y evite la flexión

5.- Es mejor hacer comidas poco copiosas y frecuentes que una comida muy opulenta.

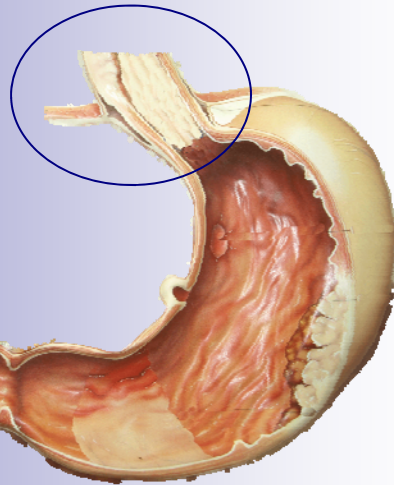
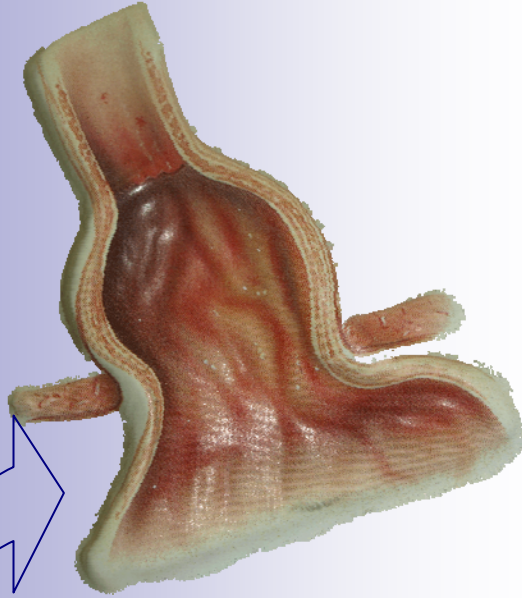
6.- Evite comidas y bebidas que le causen molestias, tales como: cítricos, zumos de frutas, colas y otras bebidas con gas, bebidas alcohólicas, chocolate, grasas, café y menta.

7.- Coma mucha fibra si tiene

8.- Evite cenar inmediatamente antes de acostarse y, en general, la posición de tumbado después de las comidas.

9.- Levante la cabecera de su cama unos 18 cm. mediante la colocación de tacos de madera debajo de las patas. El uso de almohadones no suele ofrecer buenos resultados.

Hèrnia hiatal



En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.

Consells

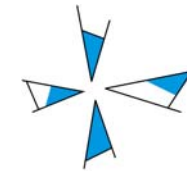


Esofagitis per reflux



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

Text: Dr. Joan Badia



fundació
sant hospital
la seu d'urgell