



MEDIDAS DE COMPORTAMENTO PARA PACIENTES COM SINTOMAS DE REFLUXO GASTROESOFÁGICO

Procure se alimentar com refeições leves:

Comer em excesso, seja o que for, não é saudável, pois pode sobrecarregar o seu trato digestivo, dificultando a digestão dos alimentos.

Coma devagar:

O trato digestivo possui um ritmo próprio para movimentar os alimentos digeridos. Fazendo as refeições com mais calma, você estará ajudando a digestão e evitando a sensação de empachamento.

Mastigue bem os alimentos:

Pequenas partículas de alimentos são mais facilmente digeridas e absorvidas. Por isso, refeições apressadas e alimentos mal mastigados dão muito mais trabalho ao estômago.

Evite comidas gordurosas:

Alimentos com muita gordura retardam o esvaziamento gástrico e demoram mais para serem digeridos. Da mesma maneira frituras em geral e carnes vermelhas.

Elevação da cabeceira da cama de 15 - 20 cm com tijolo ou madeira.

Não se deve usar 2 travesseiros.

Evite beber líquidos durante as refeições.

Para conseguir um bom esvaziamento gástrico, o estômago não deve ser preenchido apenas por líquidos que podem fazer você se sentir "cheio" antes mesmo de terminar a refeição.

Evite bebidas alcoólicas, gasosas e fermentadas:

Os gases, acumulando-se no estômago, podem causar sensação de empachamento e provocar arrotos. As bebidas alcoólicas são extremamente irritantes da mucosa do estômago.

Evitar alimentos que favoreçam o refluxo:

- . FRITURAS
- . GORDURAS
- . TOMATES, MOLHOS DE TOMATES
- . ALHO, CEBOLA
- . DOCES, CHOCOLATES
- . MENTOLADOS
- . REFRIGERANTES E BEBIDAS GASOSAS
- . BEBIDAS ALCÓOLICAS
- . CAFÉ, CHÁ PRETO E MATE

Evite deitar-se nas 2 horas posteriores às refeições:

Deitando, a possibilidade de regurgitações é maior e sobrecarrega o seu estômago.

Usar medicamentos que agriam a mucosa e aqueles considerados de risco somente sob orientação médica:

- . TEOFILINA
- . ANTICOLINÉRGICOS
- . BETA BLOQUEADORES
- . NITRATOS
- . BLOQUEADORES DE CANAL DE CÁLCIO
- . QUINIDINA
- . DOXICICLINA
- . ÁCIDO ACETILSALICÍLICO
- . ANTIINFLAMATÓRIOS NÃO ESTERÓIDES

Evite o uso de café:

O café não só compromete o esvaziamento gástrico como também relaxa os músculos que impedem a passagem dos alimentos do estômago para o esôfago. Sob os efeitos da cafeína, alimentos vindos do estômago podem facilmente voltar à garganta. O resultado é a regurgitação e sensação de queimação no estômago.