**Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.**

**Немедикаментозное лечение.**

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь- это хроническое заболевание, в основе которого лежит нарушение двигательной активности пищевода и желудка приводящие к постоянному забросу желудочного содержимого в нижние отделы пищевода с раздражением, воспалением и изменением структуры слизистой оболочки пищевода.

Если больному поставлен такой диагноз, то как правило, основное внимание уделяется медикаментозному лечению (и это ,несомненно, совершенно правильно), но если больной будет, что изменение диеты и коррекция образа жизни существенно уменьшат неприятные проявления болезни, и хотя бы частично последует этим советам, то и лечение таблетками и другими лекарствами будет боле эффективным. Итак, что же может сделать сам пациент:

1. Несколько изменить свою диету: прием пищи небольшими порциями ( максимально по 500 мл) 4-5 раз в день ( по крайней мерев выходные дни это возможно) пересмотреть свое отношение к определенной пище, так как жирная пища, алкоголь, любые газированные напитки, кофеин содержащие продукты ( наши любимые кофе и шоколад) и пряности, обязательно усилят либо кислотообразование , либо снижение тонуса кардиального жома и облегчение заброса пищи вверх в пищевод, либо то и другое вместе.
2. Позаботится о том, чтобы стул ежедневным, особенно если больной еще страдает и метеоризмом, т.е. повышенным газообразованием в кишечнике, что тоже корректируется диетой.
3. Придется расстаться с обтягивающей одеждой, особенно с тугими поясами. Для женщин выходом могут стать платья, сарафаны, для мужчин –переход на подтяжки.
4. Если вес больного избыточен- это тоже повод работы над собой.
5. После приема пищи крайне не желательно принимать горизонтальное положение, впрочем как и сразу после обеда приниматься за какое-либо занятие требующее напряжения брюшного пресса.

6)ну и, наконец, если проявления болезни по ночам, следует приподнять головной конец постели хотя бы на 10-15 см.

Попробуйте выполнить хотя бы часть этих рекомендаций и лечение болезни будет значительно эффективнее.

 Врач-терапевт участковый

Щавинская Е. К.