Какие правила необходимо соблюдать при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ)

 ГЭРБ занимает одно из первых мест среди гастроэнтерологических заболеваний. При данном заболевании из-за нарушения двигательной функции в верхнем отделе желудочно-кишечного тракта у человека происходит заброс (рефлюкс) соляной кислоты из желудка в пищевод, а его слизистая оболочка не противостоит повреждающему действию кислоты. Это сопровождается неприятными ощущениями – изжогой, отрыжкой, болями в грудной клетке и в животе.

Медикаментозное лечение назначает врач, но для успешного лечения , больному необходимо соблюдать ряд правил.

1.**Не переедайте**. Разовый прием пищи должен быть в пределах 300-500 мл

2.**Ограничьте употребление** или совсем откажитесь от алкоголя и газированных напитков.

3.**Приготовление пищи.** Лучше выбрать вареную или приготовленную на пару пищу.

4**. Приподнимите головной конец кровати**. В случае, если симптомы ГЭРБ возникают в ночное время – это поможет их уменьшить или полностью предотвратить ( подъем в пределах 10-15 см будет достаточным).

5.**Дробное питание**. Принимайте пищу небольшими порциями, не реже 3-5 раз в сутки.

6**. Постарайтесь привести ваш вес в норму**. Снижение веса может уменьшить риск рефлюкса , за счет уменьшения давления в брюшной полости.

7.**Старайтесь не употреблять жирную пищу**. Жир может содержаться в пище не только в «чистом» виде, но и в «скрытом» - он добавляется в готовые блюда или используется при их изготовлении .Пищевые жиры способствуют забрасыванию кислоты в пищевод.

8.**Не злоупотребляйте солью и пряностями**. Соль, а также большинство пряностей и приправ сильно стимулируют выработку кислоты в желудке.

9.**Избегайте тугих поясов**. Старайтесь не носить одежду, которая оказывает давление на живот, в том числе тугие ремни или пояса. Это будет способствовать снижению давления в брюшной полости и уменьшит рефлюкс.

10.**Послеобеденный сон.** Горизонтальное положение может способствовать забросу (рефлюксу) содержимого желудка в пищевод. Старайтесь находиться в вертикальном положении (например, совершая прогулку или сидя) не менее двух часов после приема пищи. Также в течении этого времени не рекомендуется заниматься активными спортивными нагрузками с наклоном туловища или участия брюшного пресса.