

Refluxo Gastroesofágico

Orientações gerais

- Eleve a cabeceira da cama (cerca de 15 cm);
- Use um apoio sob os pés da cama, ou travesseiros/almofadas;
- Evite deitar nas duas horas após as refeições;
- Evite refeições muito espaçadas e em grande quantidade;
- Modere a ingestão dos seguintes alimentos: frituras e alimentos gordurosos, alimentos condimentados (pimenta, ketchup), chás ricos em cafeína (verde, mate e preto), suplementos de cafeína, frutas cítricas, café, bebidas alcoólicas, bebidas gasosas/refrigerantes, menta, hortelã e produtos à base de tomate ou chocolate;
- Não fume ou, pelo menos, reduza a quantidade de cigarros fumados por dia;
- Caso use medicamentos, faça uma lista dos que você toma e mostre ao seu médico;
- Reduza o peso corporal;
- Tome os medicamentos prescritos, mesmo na ausência de sintomas, e não use nenhum remédio sem antes consultar seu médico;
- Medicamentos protetores gástricos devem ser tomados em jejum.