



BUÜ HASTANESİ KULAK BURUN BOĞAZ ANABİLİM DALI

GASTRO ÖZAFAGİAL REFLÜ (Laringofaringal Reflü: Mide asidinin yemek borusu ve boğaza taşması)

BİLGİLENDİRME, ÖNERİ ve PERHİZ FORMU

EY.FR.10.313.04

Bazı kişilerde mide özsuğu veya gazı yemek borusu yolu ile boğaza kadar geri kaçabilir. Yakıcı özelliğı olan mide özsuğu veya gazı boğazda tahrişe neden olur. Bu hastalarda aşağıdaki şikayetler ortaya çıkar:

- ❖ Boğazda yanma, acıma veya yabancı cisim hissi,
- ❖ Boğazı kazıma ihtiyacı,
- ❖ Ses kısıklığı, konuşurken yorgunluk,
- ❖ Öksürük.

Bu hastalarda aşağıdaki önlemleri tavsiye ediyoruz:

1. Yatarken başınız belinizden 15 cm kadar yüksekte olacak şekilde yatarız. En iyisi reflü yastığı kullanılmasıdır (hazır yatak satan mağazalarda veya tıbbi malzeme satıcılarında bulabilirsiniz). Eğer reflü yastığı kullanmayacaksanız yatağın baş kısmındaki ayaklarının altına tuğla konularak yatağın baş kısmı yükseltilmelidir.
2. Şişman kişiler fazla kilolarını vermelidir.
3. Yemeklerden sonra en az 3 saat geçmeden yatılmamalı veya uzanılmamalıdır.
4. Sakız çiğnemek, pastil emmek, şeker yemek şikayetleri arttırır.
5. Beslenmeye dikkat edilmelidir. Aşağıdaki gıdalar reflüyü arttırdığından bunlardan uzak durulmalıdır:

- ❖ Ekşi ve limonlu yiyecekler
- ❖ Kızartma gibi çok yağlı ve ağır gıdalar
- ❖ Baharatlı ve acı gıdalar
- ❖ Aşırı salçalı veya domatesli gıdalar
- ❖ Kakaolu gıdalar ve çikolata
- ❖ Hazır meyve ve sebze suları
- ❖ Kola, gazoz, soda gibi gazlı içecekler
- ❖ Demli çay ve kahve gibi içecekler

6. Akşam saatlerinde çiğ sebze ve meyve yemeyiniz.
7. Gün içinde 1-2 adedi geçmemek üzere ve çok açık olmak şartıyla ılık çay veya bitki çayı içebilirsiniz.
8. Alkol ve sigaradan kaçınılmalıdır.
9. Vücudun bel kısmını sıkan kemer ve korselerden, dar giyeceklerden sakınılmalıdır.
- 10.Üzüntü ve heyecandan uzak durulmalıdır.
- 11.Yemeklerden sonra yatmadan önce ve gece boyunca uyanma dönemlerinde pastil ve sıvı asit gidericilerden fayda görülebilir.

Bu önerilerin bir faydası olmaz ise, tekrar bize başvurmalısınız.