



## GASTROÖZOFAGIAL REFLÜ (Laringofarinieal Rail) BİLGİLENDİRME, ÖNERİ VE PERHİZ FORMU

FR-HYE-04-313-04

Bazı kişilerde mide özsuyu veya gazı yemek borusu yolu ile boğaza kadar geri kaçabilir. Yakıcı özelliği olan mide özsuyu veya gazı boğazda tahrişe neden olur.

Bu hastalarda aşağıdaki sikayetler ortaya çıkar:

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

Bu hastalara aşağıdaki önlemleri tavsiye ediyoruz:

1. Yatarken başınız belnizden 15 cm kadar yüksekte olacak şekilde yatınız. 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 kiloalarını vermelidir.
3. Yemeklerden sonra en az 3 saat geçmeden yatılmamalı veya uzanılmamalıdır.
4. Sakız çiğnemek, pastil emmek, şeker yemek şikayetleri artırır.
5. Beslenmeye dikkat edilmelidir. Aşağıdaki gıdalar reflüyü arttırdığından bunlardan uzak durulmalıdır:
  - a. Ekşi ve limonlu yiyecekler
  - b. Kızartma gibi çok yağlı ve ağır gıdalar
  - c. Baharatlı ve acı gıdalar
  - d. Aşırı salçalı veya domatesli gıdalar
  - e. Kakaolu gıdalar ve çikolata
  - f. Hazır meyve ve sebze suları
  - g. Kola, gazoz, soda gibi gazlı içecekler
  - h. Demli çay ve kahve gibi içecekler
6. Akşam saatlerinde çiğ sebze ve meyve yemeyiniz.
7. Gün içinde 1 – 2 adetli geçmemek üzere ve çok açık olmak şartıyla ılık çay veya bitki çayı içebilirsiniz.
8. Alkol ve sigaradan kaçınılmalıdır.
9. Vücudun bel kısmını sıkı keme 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.**

## - Ürtiker - Anjioödem

Nedeni kesin olarak saptanıncaya kadar,  
Balık ve özellikle kabuklu deniz ürünleri,  
Fındık, fıstık, ceviz, badem gibi leblebi dışındaki tüm çerezler,  
Çilek, Kivi, Muz gibi meyvalar  
Bütün hazır, boyalı, katkı yiyecekler (şeker, şekerleme, çikolata, cips ve mısır çerezleri,  
boyalı sakızlar, meyveli yoğurtlar),  
Baharat ve turşular,  
Bütün ticari içecekler (kola, hazır meyve suları, konsantre meyve suları ve renkli gazozlar),  
Sucuk, salam, sosis gibi aşırı baharatlı ve besin katkısı içeren besinler,  
Mayalı yiyecek ve içecekler,  
Sakatatlar,  
Aspirin ve benzeri diğer ağrı kesiciler ve antibiyotik içeren ilaçlardan sakınılmalıdır.