



МОДИФИКАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ¹

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ:



Максимально ограничить употребление алкоголя



Прекратить курение



Снизить массу тела, если она избыточна

ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1. Следует избегать переедания
2. Прекратить прием пищи за 4 часа до сна
3. Соблюдать трех-, четырехразовое питание и тщательно избегать «перекусов»
4. Необходимо максимально ограничить употребление очень горячей или холодной пищи и газированных напитков
5. Целесообразно избегать употребления:
 - томатов в любом виде
 - кислых фруктовых соков
 - продуктов, усиливающих газообразование
 - жирной пищи
 - шоколада
 - кофе

ПРОЧЕЕ:

1. Избегать повышения внутрибрюшного давления (ношение тугих поясов и корсетов, поднятие тяжестей более 8-10 кг на обе руки, работы, сопряженной с наклоном туловища вперед, физических упражнений, связанных с перенапряжением мышц пресса)
2. Если изжога или регургитация беспокоят в положении лежа, рекомендуется поднятие изголовья кровати
3. Пациенту следует знать о том, что некоторые группы препаратов могут снижать тонус нижнего пищеводного сфинктера и провоцировать эпизоды рефлюкса:
 - нитраты и нитроглицерин
 - антагонисты кальция группы нифедипина
 - теofilлин
 - прогестерон
 - антидепрессанты

НЕКОТОРЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА:

- нестероидные противовоспалительные средства (НПВС)
- стероидные противовоспалительные препараты при системном приеме
- доксициклин
- хинидин

Список литературы:

1. Ивашкин В.Т., Маев И.В., Трухманов А.С., Лапина Т.Л., Сторонова О.А., Зайратьянц О.В., Дронова О.Б., Кучерявый Ю.А., Пирогов С.С., Сайфутдинов Р.Г., Успенский Ю.П., Шептулин А.А., Андреев Д.Н., Румянцева Д.Е. Рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации по диагностике и лечению гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. 2020;30(4):70–97. <https://doi.org/10.22416/1382-4376-2020-30-4-70-97>.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Материал подготовлен при поддержке ООО "Эбботт Лэбораториз"

RUS2286539 (v1.0)