

- Evite comer alimentos gordurosos, frituras, chocolate, frutas cítricas, sucos, bebidas alcoólicas e café;
- Alimente-se de forma fracionada e em pequenas porções;
- Coloque pouca quantidade de comida na boca e mastigue bem;
- Não beba líquidos enquanto faz a sua refeição;
- Se você fuma, tente parar;
- Se a azia tiver pioras durante a noite, tente não comer e nem beber nada três horas antes de se deitar;
- Tente dormir numa posição semi-sentada, pois assim sua cabeça fica elevada e os ácidos do estômago ficam em seu devido lugar;
- Se você faz uso de algum medicamento, verifique se a azia não é efeito colateral dele;
- O antiácido pode aliviar os sintomas da azia, mas você deve primeiro conversar com seu médico para ver se a medida é recomendada.