

Žgaravica – Gastroezofagealna refluksna bolest (GERB)



Eurofarm Centar Poliklinika Unitic

Adresa:

Fra Anđela Zvizdovića 1

(zgrada Unitic/ UNIS-ovi neboderi)

Kontakt telefon:

033 296 375 i 033 296 379

Eurofarm Centar Poliklinika Ilidža

Adresa:

Butmirska cesta 10

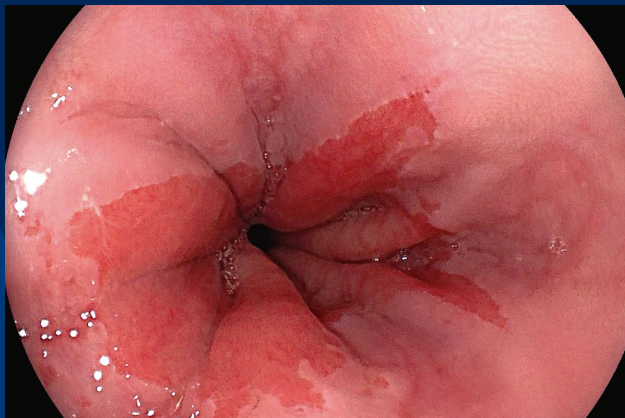
(do restorana Bosna kod kružnog toka)

Kontakt telefon:

033 773 032 i 033 773 020



Žgaravica je vraćanje kiselog želučanog sadržaja u usta i ždrijelo uz prisutni osjećaj žarenja iza grudne kosti. Javlja se onda kada se kiselina, koja se normalno nalazi u želucu, vraća natrag u jednjak.



- Ograničiti unos slane hrane
- Jedan obilan obrok zamijeniti sa više manjih
- Izbjegavati spavanje/ležanje 3 sata nakon obroka
- Izbjegavati neke lijekove (aspirin, antireumatici, sedativi, kontraceptivi).

Odmah trebate posjetiti ljekara ako:

- Povraćate krv (svijetla krv ili poput taloga crne kafe)
- Imate otežano ili bolno gutanje
- Nenamjerno mršate
- Imate bolove u grudima i jake bolove u gornjem trbuhu
- Ako intenzivno kašljete ili ste promukli
- Imate simptome nekoliko mjeseci
- Niste bolje i nakon uzimanja lijekova protiv žgaravice

Koji su simptomi gastroezofagealne refluksne bolesti?

- Žgaravica
- Žarenje u grlu praćeno kiselim okusom
- Bol/žarenje u gornjem trbuhu ili grudima
- Otežano gutanje
- Promuklost ili grlobolja
- Neobjašnjiv kašalj

Preporučene mjere pacijentima sa gastroezofagealnom refluksnom bolesti

- Smršati (ako imate prekomjernu težinu)
- Podignuti uzglavlje kreveta za 15 do 20 cm
- Izbjegavati hranu koja pogoršava simptome (kafa, čaj, limun, narandža, čokolada, alkohol, paradajz, luk, krastavac, obilan mastan obrok)
- Smanjiti količinu alkohola ako ga koristite
- Prestati pušiti ako pušite
- Uzimati obroke polako, smireno, žvakati barem 20 do 30 puta svaki zalogaj

