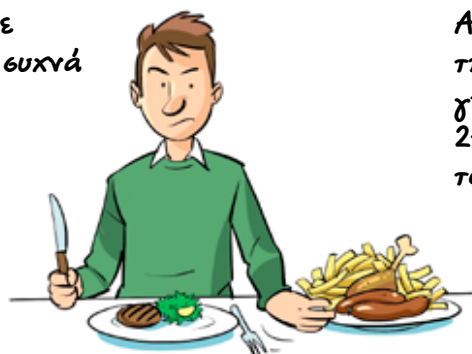


Καθημερινά μέτρα για την αποφυγή ή μείωση της έντασης των συμπτωμάτων της Γαστροοισοφαγικής Παλινδρομικής Νόσου

Λαμβάνετε μικρά και συχνά γεύματα.



Αποφύγετε την κατάκλιση για τουλάχιστον 2-3 ώρες μετά το φαγητό.



Αποφύγετε τροφές ή ποτά που ευνοούν την παλινδρόμηση όπως λιπαρές ή πικάντικες τροφές, τηγανητά, κοκκιγιεστά, σοκολάτα, καφέ, τσάι, ποτά με ανθρακικό, οινοπνευματώδη, εσπεριδοειδή, κρεμμύδια, εκόρδα & μέντα.



Χάστε βάρος, εάν είστε υπέρβαροι.

Ανυψώστε το πάνω μέρος του κρεβατιού κατά 15-20 εκ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η προεθήκη περιεσώτερων μαξιλαριών δεν βοηθά.



Αποφύγετε τα στενά ρούχα.



Διακόψτε το κάπνισμα.

Γαστροοισοφαγική Παλινδρομική Νόσος (ΓΟΠΝ)

Η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση (ΓΟΠ) είναι μία κατάσταση κατά την οποία οξύ προερχόμενο από το στομάχι ανεβαίνει στον οισοφάγο (δηλ. στο σωλήνα που μεταφέρει την τροφή από το στόμα στο στομάχι).

Όταν το παραπάνω φαινόμενο προκαλεί ενοχλητικά συμπτώματα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ή ακόμα και επιπλοκές θεωρείται Γαστροοισοφαγική Παλινδρομική Νόσος (ΓΟΠΝ). Η ΓΟΠΝ εμφανίζεται όταν ο σφιγκτήρας που βρίσκεται στο κατώτερο σημείο του οισοφάγου χαλαρώνει πολύ συχνά επιτρέποντας στο περιεχόμενο του στομάχου να γυρίζει στον οισοφάγο.

Τα υγρά του στομάχου αποτελούνται από οξύ (υδροχλωρικό οξύ) και άλλες καυστικές ουσίες. Η παρατεταμένη επαφή του όξινου περιεχομένου του στομάχου με το εσωτερικό τοίχωμα του οισοφάγου οδηγεί σε τραυματισμό του οισοφάγου που εκδηλώνεται σαν καούρα (κάψιμο), το οποίο συχνά εμφανίζεται μετά το φαγητό.

Εκτός από την καούρα η οποία εντοπίζεται πίσω από το στέρνο και μετακινείται συχνά προς το λαιμό ή το θώρακα, άλλα συμπτώματα είναι οι αναγωγές (δηλ. η άνοδος όξινου υγρού από το στομάχι προς το στόμα) και η δυσφαγία (δυσκολία στην κατάποση). Τα συμπτώματα πιθανόν να διαρκέσουν κάποιες ώρες και συχνά χειροτερεύουν μετά το φαγητό.

Μήπως έχετε ΓΟΠΝ;

Αξιολογήστε τα συμπτώματά σας απαντώντας με ΝΑΙ ή ΟΧΙ στις παρακάτω ερωτήσεις

1. Αισθάνεστε συχνά ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα:
 - Αίσθημα δυσφορίας ή πόνου πίσω από το στέρνο που μοιάζει να μετακινείται από το στομάχι προς τα επάνω;
 - Καούρα πίσω από το στέρνο;
 - Πικρή/ξινή γεύση στο στόμα;
2. Έχετε συχνά τα παραπάνω συμπτώματα μετά το γεύμα;
3. Αισθάνεστε τα παραπάνω συμπτώματα 2 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα;
4. Θεωρείτε ότι τα αντιόξινα σας προσφέρουν μόνο προσωρινή ανακούφιση από τα συμπτώματα;
5. Παίρνετε συχνά φάρμακα για την καούρα αλλά εξακολουθείτε να έχετε ενοχλήσεις;

Εάν απαντήσετε **ΝΑΙ** σε δύο ή περισσότερες ερωτήσεις, τότε είναι πιθανόν να έχετε ΓΟΠΝ και πρέπει να επισκεφθείτε τον ιατρό σας