

Prof. Dr. Hasan ÖZKAN

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi

06100 Cebeci - ANKARA, Hastane tel: (0312) 362 30 30 / 6103

Muayenehane: Meşrutiyet caddesi 36/5 (Kocatepe camii yakını) 06420 Kızılay

Muayenehane tel: (0312) 430 35 35, Fax: (0312) 435 60 98, Cep tel: 0532 262 91 56

REFLÜNÜN ÖNLENMESİNDE İLAÇ TEDAVİSİ YANINDA, YAŞAM ŞARTLARINDA YAPILACAK BAZI BASİT DÜZENLEMELER ÖNEMLİ YER TUTMAKTADIR.

Reflüye karşı bariyer oluşturan fonksiyonları bozduğu bilinen günlük hayat tarzı, yeme alışkanlıkları ve yaşam şartlarının ortadan kaldırılması veya düzeltilmesi tedavinin her döneminde uyulması gereken önlemlerdir. Bunların en önemlileri aşağıya çıkarılmıştır.

- Yatarken vücudun üst kısmı ve başın yüksekte olması yararlıdır. Bunun için yastık sayısı artırılabilir veya yatağın baş kısmı yükseltilebilir.
- Sola yatılması tavsiye edilir.
- Yemeklerden sonra 2-3 saat gibi bir süre yatılmamalı ve uzanılmamalıdır. Akşam yemeği erken yenecek.
- Fazla kilolar verilmelidir, çünkü karın içi basıncı artacağından yakınmalar şiddetlenebilir.
- Nane, nane şekeri, çikolatalı, aşırı yağlı (alt özofagus sfinkter basıncını düşürür ve mide boşalmasını geciktirir) ve baklava gibi ağır tatlılı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Baharatlı yiyecekler, domates ve ürünleri, sarımsak, soğan, portakal suyu, kolalı sitrik asitli içecekler, ve kahve özofagusu aside duyarlı olduğu bilinen hastalarda özofageal duyu reseptörlerini doğrudan uyarmak suretiyle semptomlara neden olabilirler.
- Yağdan fakir, proteinden zengin gıdalar alt özofagus sfinkterinde basınç artışı yaptığından bu tip diyet uygulanması uygun olur.
- Bir defada çok fazla yemek yerine, sık sık ve az miktarda yemek tercih edilmelidir.
- Kırmızı ve beyaz şarap, hafif ve ağır alkollü içkiler ve sigara kullanılmamalıdır.
- Karın bölgesini sıkı kıyafetler, korse, kuşak, dar pantolon ve kemer kullanılmamalıdır.
- Beyaz leblebi ve sakız çiğnemek bazen şikayetleri önlemede yararlı olabilir.
- Bazen egzersizler ciddi reflüye sebep olabilir.
- Kullanmakta olduğunuz bazı ilaçlar özellikle antikolinerjikler, teofilin, adrenerjik agonistler, diazepam, opiatlar, kalsiyum kanal blokerleri, progesteron ve prostaglandinler alt özofagus sfinkterini gevşeterek reflüyü arttırabilirler.
- Gebelikte karın içi basınç artışı da reflüye neden olabilir.