



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗΣ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ

Η Γαστροοισοφαγική Παλινδρομική Νόσος (ΓΟΠΝ), προκαλείται από τη συχνή επιστροφή όξινου και καυστικού περιεχομένου του στομαχιού στον οισοφάγο. Οι ασθενείς μπορεί να αναφέρουν καούρες, ερυγές (ρέψιμο), ξινή ή πικρή γεύση, ναυτία, δυσκολία ή πόνο στην κατάποση, πόνος πίσω από το στέρνο. Συχνή συνέπεια είναι η οισοφαγίτιδα (έλκη στον οισοφάγο).

Επίσης μπορεί να παρουσιάζουν εξωοισοφαγικά συμπτώματα όπως βήχα και βραχνάδα στη φωνή. Ακόμη και καρδιακές αρρυθμίες και ταχυκαρδίες έχουν αποδοθεί σε ΓΟΠΝ.

Όσοι πάσχουν από ΓΟΠΝ πρέπει να προσέχουν τα εξής:

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα για να μη διατείνεται το στομάχι
- **Μη σκύβετε για να μην πιέζετε το στομάχι και μη φοράτε σφικτές ζώνες και στενά ρούχα**
- **Να χάσετε βάρος**
- **Μην καπνίζετε**
- **Αποφεύγετε να σηκώνετε βάρη**
- Μη ξαπλώνετε αν δεν περάσουν τουλάχιστον δύο ώρες από τη λήψη τροφής
- **Κρατάτε όρθιο το σώμα σας όταν κάθεστε**
- **Ανασηκώστε το κρεβάτι 30 εκ ώστε το κεφάλι να βρίσκεται σε ψηλότερη θέση από το υπόλοιπο σώμα (όχι με μαξιλάρια!!!)**

Τροφές ΠΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

- Κρέας χοιρινό, μοσχάρι, αρνί, κοτόπουλο, ψάρι βραστό ή ψητό
- Λαχανικά μαγειρεμένα με λίγο λάδι
- Ζυμαρικά, ψωμί, πατάτες
- Φρούτα χωρίς φλούδες
- Γαλακτοκομικά κάθε είδους

Τροφές ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ

- Καυτερά, μπαχαρικά, πίτσες
- Κρεμμύδι ωμό, μαρούλι, σκόρδο, φασολάδα, ντομάτα
- Όξινοι χυμοί φρούτων
- Αναψυκτικά με ανθρακικό, ιδίως Cola
- Αλκοόλ, ιδίως τσίπουρο και κόκκινο κρασί, καφές φίλτρου
- Γλυκά με σιρόπι, πίτες με φύλλο
- Σούπες και γενικότερα υγρά, το βράδυ