

TIPS FOR RELIEVING REFLUX

REFLUX

RELIEF



What can you do to control Reflux disease

- Avoid foods that are fried, fatty and spicy.
- Quit smoking.
- Restrict intake of alcohol.
- Avoid chocolate, peppermint and spearmint, caffeine.
- Restrict citrus fruits, tomato based foods and whole milk.
- Eat small meals high in protein and carbohydrates.
- Avoid eating for three hours before bedtime.
- Lose weight, if overweight.
- Avoid wearing tight fitting clothing.
- Avoid activities that increase pressure in the abdomen, such as stretching, bending or lifting heavy weights.
- Use blocks to elevate the head of your bed about 8-10 cm.
- Take antacids and/or other medications as directed by your doctor.

Understanding Heartburn and Reflux Disease

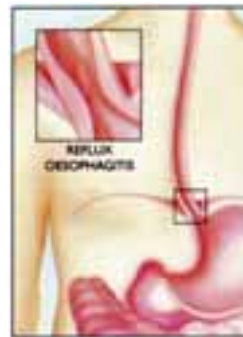


Reflux disease, sometimes called Gastroesophageal Reflux Disease (GORD) or reflux oesophagitis happens when the valve at the lower end of the oesophagus* is not functioning properly, allowing the acid contents of the stomach to flow back up the oesophagus. A burning sensation may result. Heartburn and "acid mouth" are other symptoms of reflux disease.

*The Oesophagus is the long muscular tube in the chest area that connects the mouth to the stomach.

Greek

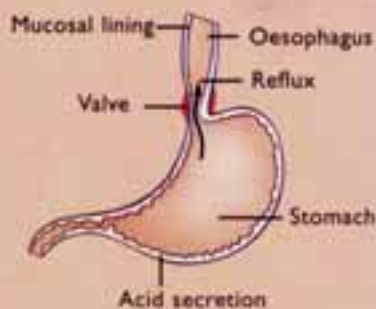
Για να καταλάβουμε τι είναι οι Καούρες στο στομάχι και η Παλινδρομική Νόσος (Reflux)



Η Παλινδρομική νόσος, που καιά φορά ονομάζεται Γαστροοισοφαγική Παλινδρομική Νόσος, για συντομία **GORD** στα αγγλικά, ή παλινδρομική οισοφαγίτιδα, προκύπτει όταν η βαλβίδα στο κάτω μέρος του οισοφάγου* δεν λειτουργεί κανονικά και αφήνει τα όξινα περιεχόμενα του στομάχου να χύνονται πίσω και προς τα πάνω μέσα του οισοφάγου. Αυτό μπορεί να προκαλέσει καούρα. Άλλα συμπτώματα της παλινδρομικής νόσου είναι η «όξινη γλώσσα» και οι καούρες στο στομάχι.

*Ο οισοφάγος είναι ο μακρύς μυϊκός σωλήνας που βρίσκεται στο στήθος και συνδέει το στόμα με το στομάχι.

How Reflux Moves Acid From The Stomach To The Oesophagus



Τι μπορείτε να κάνετε για τον έλεγχο της Παλινδρομικής Νόσου (Reflux)

- Αποφεύγετε φαγητά που είναι πηχανά, λιπαρά και με καρυκώματα.
- Κάψτε το κάπνισμα
- Περιορίστε το αλκοόλ
- Αποφεύγετε τη σοκολάτα, τη μέντα και το δυόσμο, την καφεΐνη.
- Περιορίστε τα εσπεριδοειδή, τα φαγητά με τομάτα και το γάλα με πλήρη λιπαρά.
- Να τρώτε μικρά γεύματα με περισσότερες προτεΐνες και υδατάνθρακες.
- Αποφεύγετε να τρώτε στις τρεις ώρες πριν να κοιμηθείτε.
- Χάστε το υπερβολικό βάρος.
- Αποφεύγετε τα στενά ρούχα.
- Αποφεύγετε να κάνετε κάτι που αυξάνει την πίεση στην κοιλιά, π.χ. να μην τεντώνετε, σκύβετε ή να σηκώνετε βαριά πράγματα.
- Σηκώστε με κάτι (ένα κομμάτι ξύλο ή κάτι άλλο βαρύ) το προσκέφαλό σας, περίπου 8 με 10 εκατοστά.
- Να παίρνετε αλκαλοειδή παρασκευάσματα και/ή άλλα φάρμακα που σας δίνει ο γιατρός σας.

Arabic

فهم خُرْقَة لَمِ السَّعْدَة وَمَرَضِ التَّرْجِيعِ



مَرَضِ التَّرْجِيعِ، وَيُسَمَّى أحياناً تَسَرُّعِ التَّرْجِيعِ السَّعْدِيّ السَّهْرِيّ (GERD) أو تَرْجِيعِ التَّهَابِ لَمِةِ الرِّوَيْه، يُعَدُّ عَدَمَ لَأَيْسَلِ الصَّمَامِ عَدَمَ أَسْفَلِ الرِّوَيْه* كَمَا يُحِبُّ، فَتَسْتَعِجِلُ التَّحَرِيكاتُ الحَمِيضِيَّةُ فِي المَعْدَةِ بِأَنَّ السَّيْفِضَ لِأَمْرٍ فِي التَّرْجِيعِ. وَهَذَا يَنْشَأُ عَنِ هَذَا إِسْفَاسٍ بِالسَّرْقَةِ. وَخُرْقَةُ لَمِ السَّعْدَةِ وَالمَعْمُوسِ* هِيَ لَمَرُوسُ أُخْرَى لِتَمَرَضِ التَّرْجِيعِ.

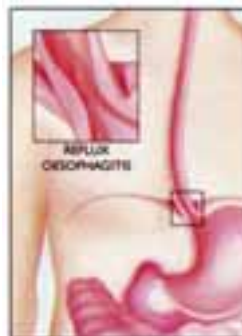
* الرِّوَيْهُ هُوَ الأَبْوَابُ العَضَلِيّ الطَوِيلُ فِي مَعْقَلَةِ الصَّدْرِ وَالَّذِي يُعْمَلُ بِهَلْمِ العَمِّ بِاللَمْعَةِ.

ما الذي يُمكنك عمله للسيطرة على مَرَضِ التَّرْجِيعِ

- لَمُحَاظَةِ الأَمْعَةِ السَّهْلِيَّةِ وَالمُغْمِيَّةِ وَالمُتَسَبِّبَةِ.
- إِتْرَافِ التَّوَجُّهِينِ.
- قَلِّصْ مِنَ السَّهْمِ الكَمُولِ.
- لَمُحَاظَةِ التَّشِكُّوكَاتِ وَالمُحَامِ وَالمُحَامِ الأَسْفَرِ وَالمُحَامِ الكَمُولِ.
- قَلِّصْ مِنَ المَوَاكِبِ الحَمِيضِيَّةِ وَالمُحَامِ الطَّوِيحَةِ بِالمُحَامِ وَالمُحَامِ كَمُولِ المَتَمِّ.
- تَتَوَلَّى وَحِدَاتٍ صَغِيرَةً عَنِ المَوَاكِبِ وَالمَوَاكِبِ وَالمَوَاكِبِ.
- لَمُحَاظَةِ الأَكْلِ لِإِمْدَةِ ثَلَاثِ سَاعَاتٍ قَبْلَ التَّوَجُّهِ.
- قَلِّصْ وَزَنَتِ إِذَا كَانَ أَكْثَرَ مِنَ التَّوَجُّهِ.
- لَمُحَاظَةِ إِتْرَادِ مَلَابِسِ صَدِيقَةٍ.
- لَمُحَاظَةِ التَّشَامَاتِ الَّتِي تُؤَدِّي عَنِ الضَّغْطِ عَلَى البَطْنِ مِثْلَ المَدَّةِ وَالمَدَّةِ وَرَبْعِ الأَكْلِ.
- إِسْتِخْدَامِ مَوَاكِبِ إِتْرَادِ رَأْسِ التَّرْجِيعِ حَوْلَ ٨ - ١٠ سَاعَاتٍ.
- تَتَوَلَّى مُعْدَمَةً المَوَاكِبِ وَ إِسْتِخْدَامِ الأَمْرِي الأُخْرَى الَّتِي تُوصِي بِهَا طِبِّكَ.

Chinese

了解胃灼热和回流酸



回流酸，有时叫做胃食管回流酸 (GERD) 或食管回流酸，是因食管*下端的贲门瓣不能正常工作致使胃酸倒流进入食管，引起灼热的感觉。回流酸的其他症状还有胃灼热和口酸。

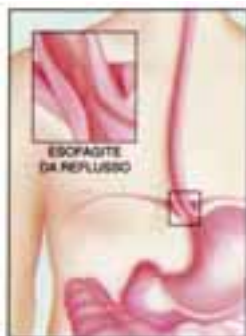
*食管是位于胸腔，连接口腔和胃的一條長的肌肉管道。

你如何能夠控制回流酸

- 避免吃油炸、油膩和辛辣的食物
- 戒煙
- 少飲酒
- 避免巧克力、胡椒薄荷、綠薄荷、咖啡因
- 少吃甜膩水果，含番茄的食物，食用全脂肪
- 晚餐少吃，吃蛋白和碳水化合物含量高的食物
- 避免在睡前三小時內吃東西
- 如果體重過重應減肥
- 避免穿緊身的衣服
- 避免做增加對腹部的壓力的活動，如伸展運動、彎腰、或者提舉重物
- 用水洗淨你的床單墊起 5-10 厘米
- 根據醫生的指示服用解酸藥和/或者其他藥物。

Italian

Acidità e bruciori di stomaco e la malattia da reflusso



La malattia da reflusso, chiamata anche malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE) o esofagite da reflusso (in inglese Gastroesophageal Reflux Disease o GERD, oppure reflux oesophagitis) si verifica quando la valvola situata nella parte inferiore dell'esofago* non funziona bene e lascia rifluire nell'esofago il contenuto acido dello stomaco, causando una sensazione di bruciore. Tipici sintomi della malattia da reflusso sono il cosiddetto "bruciore di stomaco" (in inglese heartburn) e la "bocca acida".

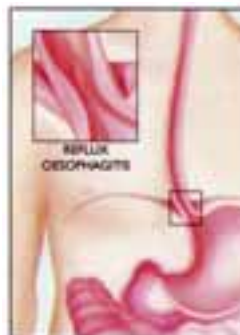
* L'esofago è un lungo condotto muscolare situato nella zona toracica, che collega la bocca allo stomaco.

Come si fa a tenere sotto controllo la malattia da reflusso

- Evita i cibi fritti, grassi o piccanti.
- Non fumare.
- Riduci le bevande alcoliche.
- Evita il cioccolato, la menta, la caffeina.
- Riduci il consumo degli agrumi, dei preparati a base di pomodoro, del latte intero.
- Consuma piccoli pasti ricchi di proteine e di carboidrati.
- Non mangiare nulla per tre ore prima di coricarti.
- Se sei in sovrappeso, cerca di dimagrire.
- Evita i vestiti stretti e attillati.
- Evita i movimenti che causano una pressione sull'addome, come quelli che si fanno per stirarsi o per piegarsi in avanti o per sollevare oggetti pesanti.
- Inserisci degli spessori che sollevino di un 8-10 centimetri la testata del letto in cui dormi.
- Prendi gli antiacidi e/o le altre medicine che ti prescrive il medico.

Vietnamese

Tìm Hiểu Triệu ChứngỢ Chua Và Chứng Bệnh Trào Ngược



Chứng bệnh trào ngược, đôi khi còn gọi là bệnh trào ngược dạ dày thực quản (Gastroesophageal Reflux Disease - GERD -) hoặc viêm thực quản trào ngược, xảy ra khi van ở phần cuối thực quản (*) không hoạt động bình thường, khiến cho chất acid trong dạ dày chảy ngược lên thực quản. Và tạo ra một cảm giác nóng. Sự ợ chua và "miệng có acid" cũng là các triệu chứng khác của bệnh trào ngược.

(*) Thực quản là một ống dẫn dài nằm bên trong lồng ngực, nối từ miệng xuống dạ dày

Làm thế nào để kiểm soát chứng bệnh trào ngược

- Tránh ăn các thức ăn dầu, mỡ và gia vị
- Bỏ hút thuốc
- Hạn chế bia rượu
- Tránh ăn các thức ăn có chất béo-cô-lin, chất béo nhẹ cay và thơm, cà phê.
- Hạn chế các loại kem quít, các thức ăn có chứa cafein và loại sữa còn nguyên chất béo.
- Ăn chia ra nhiều bữa nhỏ và ăn các thức ăn có nhiều chất protein và chất carbohydrates.
- Tránh ăn trong khoảng ba giờ đồng hồ trước khi đi ngủ.
- Giảm bớt cân nếu thuộc loại mập.
- Tránh mặc quần áo bó sát người.
- Tránh các hoạt động làm tăng áp lực ổ bụng, chẳng hạn cúi ra, cúi xuống hoặc nâng các vật nặng
- Dùng vật gì kê vào đầu giường để nâng cao giường lên độ 8 đến 10 phân.
- Dùng các chất trung hòa acid và/hoặc các loại thuốc do bác sĩ hướng dẫn.