

# Råd vid reflux

Halsbränna och sura uppstötningar är symtom som utlöses av att magsäckens innehåll kommer upp i matstrupen (reflux). Om detta sker ofta kan inflammation och eventuellt sårbildning uppstå. Övriga symtom kan vara:

Bröstsmärtor, sväljningsbesvär, rapningar, kräkningar, slembildning och nattlig hosta.

## Allmänna råd vid lindriga besvär:

- Ät varierat, regelbundet och undvik stora portioner.
- Ät fiberrik mat för att undvika förstoppning.
- Tugga maten ordentligt.
- Ät inte senare än tre timmar före sänggående.
- Undvik åtsittande kläder.
- Höj sängens huvudända minst 15 cm, t ex med klossar eller böcker under sängstolparna.
- Gå ner i vikt om du har övervikt.
- Det kan vara bättre att dricka mellan måltiderna än till maten.

## Följande kan ge besvär:

- Fet och kryddstark mat.
- Kaffe, heta drycker, juice och alkohol.
- Snus och rökning.
- Tunga lyft och framåtböjning.
- En del läkemedel. Fråga din läkare.

Lättsmält mat kan ge ytterligare förbättring.

Hjälper inte dessa råd finns flera olika receptfria mediciner. Fråga på apoteket.

## När ska jag söka läkare?

Om inte de allmänna råden och receptfria läkemedel hjälpt dig efter cirka tre veckors tid bör du kontakta läkare för rådgivning.

---