

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:

Bröstmärtor, 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.
