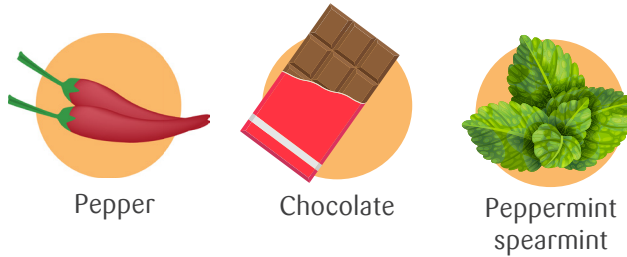


This can be managed by some lifestyle changes:

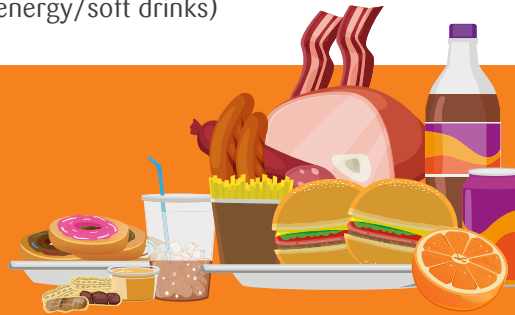
- Eat several small meals throughout the day.
- Drink fluids between meals, instead of with the meal
- Eat in a calm, relaxed place. Sit down while you eat.
- Wait 3 hours after eating before lying down.
- Avoid fried and fatty food, use healthy cooking methods and avoid adding too much oil
- Eat healthy balanced food that includes fruits, vegetables, lean meat, poultry, fish, legumes, whole grains, and low-fat dairy products



LIMIT OR AVOID the following:



- Nuts & nut butter
- Alcohol & caffeinated beverages (tea, coffee, energy/soft drinks)



- Lose weight if overweight or obese
- Exercise at least 4-3 times per week
- Wear loose-fitting clothes
- Do not smoke

Raise the head of your bed 6 to 9 inches (20-15 cm) by one of the following:

- Prop up the legs on the head of the bed with wooden blocks.
- Put a foam wedge under the top part of the mattress.

(Stacking pillows is not effective.)

- Any fruits or vegetables (vary from person to person)
- Fried food, pastries & high-fat desserts (doughnuts, crois-sants, French fries, etc.)
- Fried meats, processed meats: bacon, sausage, pepperoni, salami, bologna, hot dogs
- Full fat dairy products (whole milk, cream, high-fat cheeses, high-fat yogurt, chocolate milk, cocoa)



Guidelines for Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)

Gastroesophageal reflux disease (GERD) occurs when gastric contents reflux into the esophagus, causing a feeling of heartburn. It is typically attributed to the incompetence of the lower esophageal sphincter (LES), which normally serves as a barrier between the esophagus and the stomach.



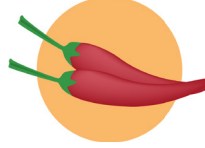
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



إرشادات للارتجاع المعدي المريئي (ارتجاع المريء)

الارتجاع المعدي المريئي هو ارتداد حمض المعدة ومحتوياتها إلى المريء بسبب ضعف أو ارتخاء الصمام (العضلة العاصرة المرئية السفلية) -والذي يشكل حاجزاً بين المعدة والمريء- مما يسبب شعوراً بالحرقة. يعاني من هذه المشكلة بعض الأشخاص بما في ذلك النساء الحوامل، المدخنون، ومن لديهم وزن زائد، وغيرهم.

تجنب أو قلل من استهلاكك للأطعمة التالية:



النعناع



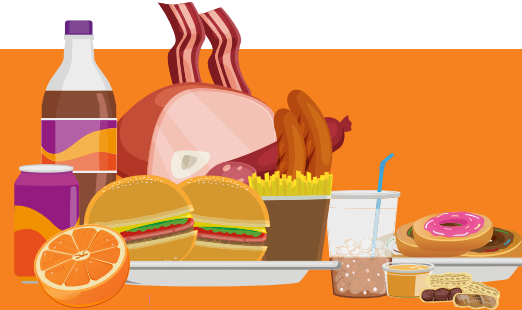
الشوكولاته



الفلغل

• المكسرات وزبدة المكسرات

• الكحول والمشروبات المحتوية على الكافيين (الشاي، القهوة، المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة)



• أي نوع من الخضروات والفواكه (تختلف من شخص لآخر)

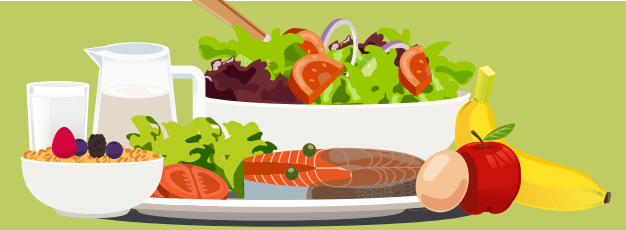
• المقلبات والحبوب والمعجنات العالية بالدهون مثل الدونات، اللقيمات، الكرواسون، البطاطا المقلية وغيرها

• اللحوم الدهنية والمقلية
اللحوم المصنعة: النقانق، البيبروني، السلامي، المرتديلا

• منتجات الألبان كاملة الدسم (الحليب، الجبن، اللبن الزبادي (الروب)، القشطة، حليب الشوكولاته والكاكاو)

ويمكن الاحكى بها من خلال إراء بعض الاغبييرات في نمط الحياة:

- تناول وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم بدلاً من الوجبات الكبيرة
- تجنب شرب السوائل مع الوجبة، وتناولها بين الوجبات
- تناول طعامك في مكان هادئ جالساً في وضع مستقيم
- انتظر لمدة ٣ ساعات بعد الوجبة قبل الاستلقاء أو النوم
- احرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن المحتوي على الخضروات والفواكه، النشويات والحبوب الكاملة، اللحوم قليلة الدهون والدواجن والأسماك والبقوليات، ومنتجات الحليب قليلة الدسم
- تجنب الأطعمة المقلية والعالية بالدهون، اطبخ بطرق صحية وتجنب إضافة الكثير من الزيوت



خسارة بعض الوزن إذا كان لديك وزن زائد أو سمنة

• ممارسة الرياضة بانتظام على الأقل ٣-٤ مرات في الأسبوع

ارتداء ملابس واسعة ومريحة

عدم التدخين

النوم في وضع مائل من خلال رفع رأس السرير بمقدار ١٥-٢٠ سم بإحدى طريقتين:

وضع الطوب أو الخشب أسفل أرجل السرير من جهة الرأس
استخدام وسادة إسفين (foam wedge) بوضعها تحت المرتبة
(لا ترفع رأسك بالنوم على وسادات كثيرة)

