



ИЗЖОГА

Изжога — жгучая боль в груди, сразу за грудиной, которая часто усиливается после еды, вечером, в положении лежа или наклонившись.

- Периодическая изжога является обычным явлением. Большинство людей могут справиться с дискомфортом от изжоги самостоятельно, например, изменив образ жизни или диету.
- Изжога, которая возникает часто или мешает повседневной жизни, может быть симптомом более серьезного заболевания, требующего консультации специалиста и медицинской помощи.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИЗЖОГИ



Острая или жирная пища
Алкоголь или напитки,
содержащие кофеин
Лук, цитрусовые, мята,
шоколад



Лежачее или согнутое
положение тела сразу
после еды



Переедание
Ожирение



Курение



Беременность
Прием некоторых
медикаментов



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ИЗЖОГИ?

Ограничить прием пищи
и напитков,
способствующих
появлению изжоги



Избегать лежачего
положения после еды,
не есть перед отходом
ко сну



Избегать переедания —
питаться небольшими
порциями, дробно
Снизить лишний вес
(если есть ожирение)



Вести здоровый образ
жизни



Бережно относиться к
своему здоровью