

# Zalecenia dla pacjentów ze zgagą



Spożywaj małe, ale częste posiłki – 5 posiłków dziennie (co 3 godz.).



Postaraj się zwiększyć swoją aktywność fizyczną (umiarkowany i nieforsowny marsz, pływanie, jazda na rowerze).



Nie przyjmuj pozycji leżącej przez co najmniej 2 godz. po spożyciu posiłku.



Wydłóż z diety pokarmy, których spożycie nasila zgagę (owoce cytrusowe, pikantne potrawy, napoje gazowane, niektóre rodzaje alkoholi).



Kolację planuj na 2–3 godz. przed położeniem się do łóżka.



Jest to istotne zwłaszcza w przypadku, gdy nasilenie zgagi występuje nocą.



Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza. Zwróć szczególną uwagę na odstępy czasowe, jakie muszą być zachowane między przyjęciem leku, a spożyciem posiłku w poszczególnych terapiach.



Pamiętaj, by podczas snu głowa znajdowała się co najmniej 10–15 cm wyżej niż tułów. Kładąc się do snu przyjmuj pozycję na lewym boku.



W miarę możliwości unikaj stresu. Pomimo przewlekłego charakteru choroby, najczęściej ma ona przebieg łagodny, a niepotrzebne i nieuzasadnione niepokoje mogą opóźnić powrót do pełnego zdrowia.



Staraj się wyeliminować ze swojej diety potrawy tłuste. Zastępuj je posiłkami bogatobiałkowymi.



Rzuć palenie tytoniu.



W miarę możliwości ograniczaj picie kawy (zawarta w kawie kofeina rozluźnia dolny zwieracz przełyku i każde jej spożycie negatywnie wpływa na wystąpienie zgagi).



Zredukuj masę ciała (BMI < 25).