

Dodatak 7: Upute za pacijente - Gastrički ulkus induciran uporabom NSAID

Upute za pacijente: žgaravica i probavne smetnje

Upute za: _____ Datum: _____

Žgaravica se javlja kad se sfinkter između jednjaka (ezofagusa) i želuca ne zatvori pravilno. Želučana kiselina se kod toga diže i uzrokuje peckanje u gornjem dijelu trbušne šupljine ili prsima, ponekad i u grlu. Može vam se javiti i kiselo gorki okus u ustima ili oteklina duboko u grlu. Žgaravica se obično pojačava kad ležite ili se naginjete prema naprijed.

Probavne smetnje se javljaju nakon previše jela ili pića. Možete osjećati nadutost i podrigivati, imati bolove u želucu i vjetrove.

Žgaravicu i probavne probleme je često moguće otkloniti promjenom načina života.

Što mogu učiniti

- Pokušajte smanjiti unos masnih namirnica, agruma, rajčice, češnjaka, luka i jako začinjene hrane
- Jedite manje obroke i prestanite jesti čim osjetite da vam je želudac pun
- Jedite polako i dobro prežvačite hranu
- Smanjite alkohol i kofein (u školi, kavi, čaju, čokoladi)
- Izbjegavajte ležanje, zavaljivanje ili saginjanje 2 do 3 sata nakon jela
- Održavajte svoju idealnu težinu
- Prestanite pušiti
- Prošećite nakon glavnog obroka
- Obratite se svom liječniku ako:
 - vam se simptomi vraćaju ili su teški
 - vam se simptomi pogoršavaju, posebno nakon tjelovježbe
 - vam je gutanje otežano ili bolno
 - vam je feces crn i poput taloga crne kave
 - povraćate i izgleda kao talog crne kave ili ima krvi
 - ako ste izgubili na težini, a ne znate zašto