

UMC St Radboud

Reflux

Patiënteninformatie

U bent onder behandeling bij de polikliniek Keel-, Neus en Oorheelkunde van het Universitair Medisch Centrum St Radboud in verband met reflux.

Reflux is het terugstromen van maagzuur naar de slokdarm. Dit kan het slijmvlies van de slokdarm en de stemplooien beschadigen, waardoor heesheid en een gevoel van een prop in de keel kunnen ontstaan. In deze folder vindt u informatie over de wijze waarop u deze klachten kunt verminderen.

Heeft u na het lezen nog vragen, stel ze dan gerust aan de arts of verpleegkundige.

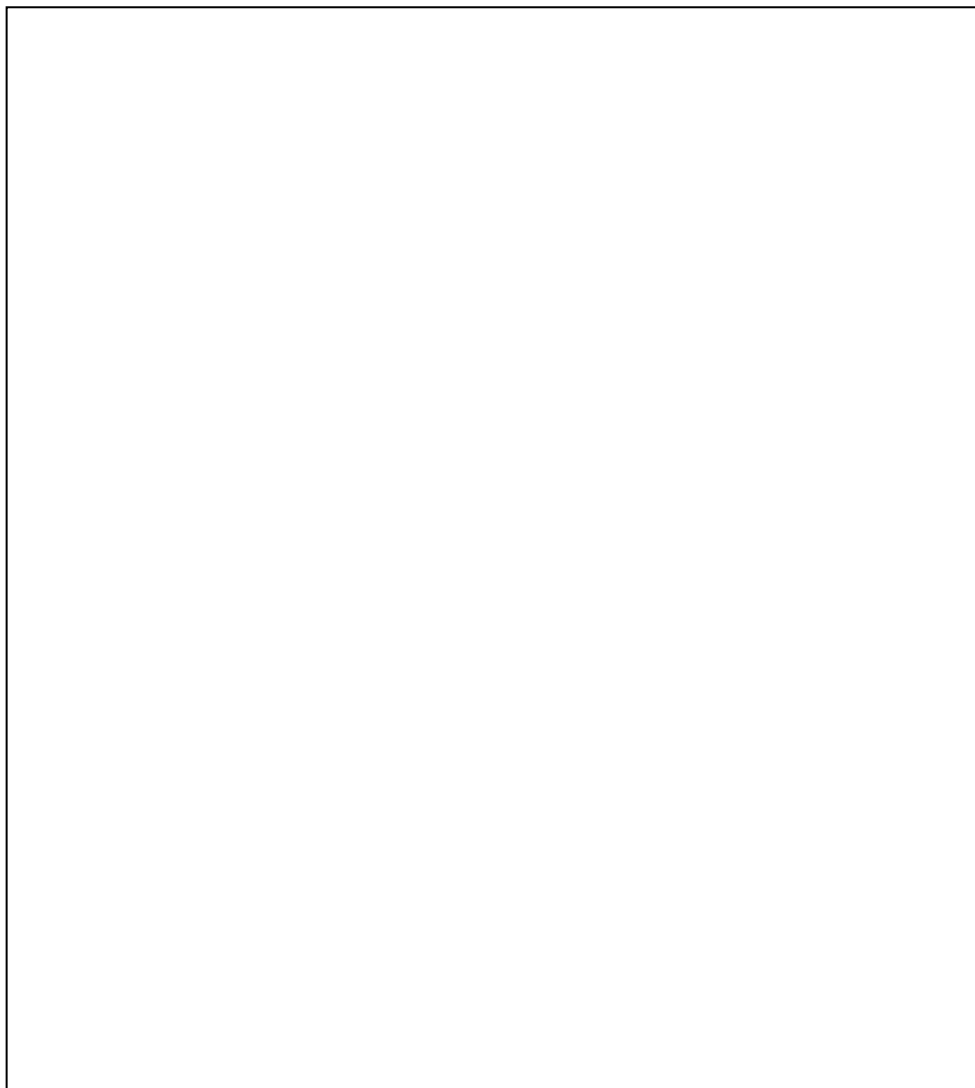
Voorzorgsmaatregelen

Wat kunt u doen om reflux te verminderen.

- Niet roken.
Na iedere sigaret treedt enige reflux op. Dit geldt in mindere mate ook voor het roken van sigaren en pijp.
- Trek geen strakke kleding aan.
Met name kleding die ter hoogte van de maagstreek strak zit kan reflux veroorzaken (bijvoorbeeld corsetten).
- Niet gaan liggen direct na het eten.
- Niet eten kort voor het slapen gaan.
Zorg dat er tussen eten en slapen minimaal drie uur zit.

- Vermijd maagzuurstimulerende voedingsmiddelen.
Dit zijn: rood vlees, vet, gefrituurd voedsel, chocolade, vette kaas, eieren en pepermunt.
- Vermijd maagzuurstimulerende dranken.
Dit zijn koolzuurhoudende dranken (met name cola), alcoholhoudende dranken (met name sterke drank), koffie en thee.
- Plaats onder de poten aan het hoofdeinde van uw bed klossen van ongeveer vijf centimeter hoog.
Op deze manier ligt het hele lichaam schuin omhoog. (Een extra kussen of alleen de hoofdsteun van het bed omhoog plaatsen helpt niet.)
- Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen op de juiste wijze en de voorgeschreven tijden in.

Noteer hier uw vragen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.

Adres

Bezoekadres

UMC St Radboud
Polikliniek Keel-, Neus- en
Oorheelkunde
Ingang Radboud west, route 383
Philips van Leydenlaan 15
Nijmegen

Telefoonnummer

024 - 361 35 06

© *UMC St Radboud*
overname van (gedeelten uit)
deze tekst is uitsluitend
mogelijk na schriftelijke
toestemming van
Staf Concerncommunicatie