

KONSÈY POU

# ASID KI REMONTE NAN GOJ (REFLI ASID)

Fason pou ede jere santiman chalè nan lestomak apre manje.

## Evite manje ki ka lakòz pwoblèm ak valv èzofaj ou a

Valv èzofaj ou a se pati nan vant ou a ki bloke manje ak asid ki nan lestomak pou antre nan èzofaj ou a, sa ki lakòz sansasyon chalè nan pwatrin ou. Valv la louvri pou kite manje antre nan vant ou epi li fèmen pou kenbe manje anndan vant ou. Evite manje tankou chokola, kafe, manje ki pike, manje asid (fwi tankou sitwon ak tomat), ak bweson ki gen gaz kabone (tankou soda ak byè), ki kapab lakòz pwoblèm ak valv sa a pou kèk moun.

## Manje pòsyon ki pi piti epi evite manje anpil manje ki gen anpil kalori

Asid nan lestomak ki antre nan èzofaj ou lè valv èzofaj la p ap travay byen lakòz sansasyon gen dife nan lestomak ou. Gwo repa ak manje ki gen anpil kalori lakòz vant ou pwodui asid anplis pou kraze manje. Manje mwens manje ede diminye kantite asid nan vant ou.

## Evite manje ki gen anpil grès satire

Manje ki gen anpil grès satire tankou manje fri (fritay), manje ki kwit vit (fasfoud), krèm alaglas, vyann wouj (bèf), krèm fwomaj ak bè difisil pou estomak ou kraze epi yo pwodui anpil asid nan lestomak ou. Eseye sèlman manje manje sa yo detanzantan, pa chak jou.

## Pa pran twòp antiasid

Antiasid tankou kabonat kalsyòm (TUMS oswa ROLAID) oswa mayezyòm (MYLANTA, MAALOX, LÈT MAGNEZYÒM) ka bay soulajman rapid apre manje, men fè atansyon pou pa pran plis pase sa yo rekòmande. Asire w ou li enstriksyon ki sou boutèy la oswa bwat la pou w wè ki sa dòz rekòmande a ye. Twòp kabonat kalsyòm ka lakòz pyè nan ren akimile piti piti. Twòp mayezyòm ka lakòz dyare ak vant fè mal.

## Ale fè yon ti mache apre manje

Rete kanpe epi mache apre manje ede manje ou desann nan vant ou epi redwi asid ki remonte nan goj la. Eseye pa kouche apre ou fin manje, sa ki ka lakòz pwoblèm ak valv èzofaj ou a. Gen kèk moun ki te jwenn li itil pou leve tèt kabann yo pou anpeche pwoblèm asid remonte nan goj la pandan y ap dòmi.