



OSMANOĞLU
HASTANESİ
"Ailenizin Hastanesi"



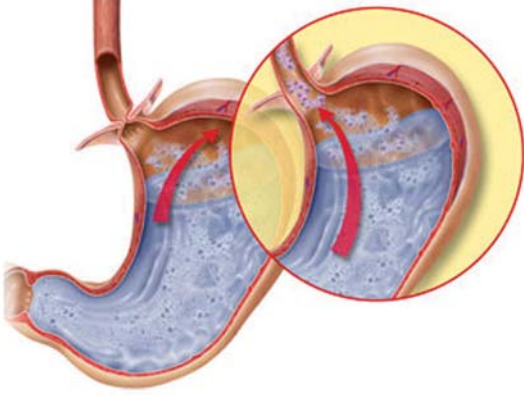
DAHİLİYE

REFLÜ

"Her şey sağlığınız için"

REFLÜ HASTALIGI NEDİR?

Reflü hastalığı, mide içindeki asidin yemek borusuna kaçarak tahrişe ve buna bağlı şikayetlere yol açtığı bir hastalıktır. En önemli belirtisi, karın üst kısmı veya göğüs bölgesinde oluşan yanma hissidir. Ancak şikayetler hastadan hastaya ve aynı kişide farklı zamanlarda değişiklik gösterebilir ve bazen hiçbir yakınma olmayabilir.



Gastroözofageal Reflü hastalığı tedavi edilmezse kalp krizini taklit eden şiddetli göğüs ağrısı, yemek borusu kanserine dönüşebilecek değişiklikler gibi ciddi komplikasyonlara neden olabilir.

REFLÜ HASTALIĞINIZ VAR MI?

Asit testi ile kendinizi test edin.

- 1) Aşağıdakilerden bir veya birkaçını kendinizde fark ediyor musunuz?
 - Göğüs kemiğinizin arkasında midenizden yukarı doğru çıkıyormuş gibi hissedilen, rahatsız edici bir yanma, ekşime
 - Boğazda yanma hissi
 - Ağızınıza acı su ve/veya yenilen yiyeceklerin gelmesi
- 2) Bu şikayetlerle, sıklıkla yemeklerden sonra mı karşılaşıyorsunuz?

- 3) Haftada ikiden fazla mide yanması veya hazımsızlık çekiyor musunuz?
- 4) Antiasitleri günde 6 defadan sık kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
- 5) Mide yanmasına karşı medikal tedavi görmenize rağmen şikayetleriniz devam ediyor mu?

Yukarıdaki sorulara iki veya daha fazla sayıda evet diye cevap veriyorsanız Gastro Özofageal Reflü hastası olabilirsiniz, doktorunuza danışın.

REFLÜYE BAĞLI ŞİKAYETLERİ AZALTMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER:

Reflü hastalığına bağlı yakınmaları azaltmak için beslenmede dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır.



- Üç büyük öğün yerine, 5-6 küçük öğünle beslenin, öğlen yemeği ana yemeğiniz olsun.
- Yiyecekleri yavaş yiyip, iyice çiğneyin.
- Karın içi basıncını artırıcı hareketlerden kaçınin. Karın bölgenizi sıkıştıran giyisiler giymeyin.
- Kilonuz fazlaysa zayıflayın.
- Stresten mümkün olduğunca uzak durmaya çalışın.
- Sigarayı azaltın, mümkünse bırakın.
- Yüksek yastıkta yatın, yan yatıyorsanız sol tarafınıza dönün.



Reflü hastalığının tüm şikayetlerini giderecek tek bir diyet yoktur. Hangi gıdaların şikayetlerinizi artırıp, hangilerinin azaldığına dikkat ederek diyetinizin oluşturulmasına katkıda bulunun. Reflü hastalığı; ilaçlar, diyet ve yaşam tarzı değişikliklerinin bir arada uygulanmasıyla tedavi edilir.

REFLÜDE GIDA SEÇİMİ

YİYİN

Hamur İşleri: Ekmek, kahvaltılık gevrekleri, yağsız hamur işleri

İçecekler: Az yağlı süt, narenciye dışındaki meyve suları, bitki çayları

Tatlılar: Az yağlı kek ve kurabiyeler, jöle, az yağlı dondurma ve yoğurt

Yağlı ve Yağlı Gıdalar: Az yağlı soslar ve mayonez, az miktarda sıvı yağ

Et Proteinli Gıdalar: Et, tavuk, balık, az yağlı yoğurt ve peynir, baklagiller, yumurta





Meyveler: Narenciye dışındaki meyveler (kişinin durumuna göre)

Çorbalar: Yağsız et suları, az yağlı çorbalar

Sebzeler: Taze, donmuş veya konserve sebzeler

Baharatlar: Tuz, sirke, kekik, adaçayı, karabiber

YEMEYİN

Hamur İşleri: Yağlı hamur işleri

İçecekler: Yağlı süt, narenciye suları, gazozlar, domates suyu, kahve, alkollü içecekler

Tatlılar: Yağlı tatlılar, çikolata, dondurma

Yağlı ve Yağlı Gıdalar:

Krema, tereyağı, yağlı çerez, cips

Meyveler: Portakal, limon, greylift, ananas

Et Proteinli Gıdalar: Kızartma etler ve yumurta, sosis, salam, sucuk, gaz yapıcı baklagiller

Çorbalar: Kremalı, et suyuyla pişirilmiş ve domatesli çorbalar

Sebzeler: Kızarmış sebzeler, turşu, soğan, sarımsak ve domates

Baharatlar: Acılı baharatlar, Hint baharı



TEŞHİS VE TEDAVİ ÜNİTELERİMİZ

- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- CİLDİYE
- ÇOCUK HASTALIKLARI
- DAHİLİYE
- DİYET VE BESLENME
- ENDOSKOPİ MERKEZİ
- ESTETİK VE PLASTİK CERRAHİ
SAÇ EKİMİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
MEME CERRAHİSİ
PANKREAS HASTALIKLARI
- GERİATRİ
- GÖZ MERKEZİ
ARGON LAZER - YAĞ LAZER
KATARAKT - GLOKOM TEDAVİLERİ
OPTİK KOHERENS TOMOGRAFİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
EKG - EKOKARDİYOGRAFI
EFORLU EKG - HOLTER
- KULAK BURUN BOĞAZ
ODYOLOJİ
- NÖROLOJİ
ÇOCUK - YETİŞKİN
EMG - EEG - UYKU LABORATUVARI
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PATOLOJİ LABORATUVARI
- PSİKOLOJİ
AİLE ÇİFT VE YETİŞKİN TERAPİSİ
- SAĞLIKLI YAŞAM-TAMAMLAYICI TIP
- TIBBİ GÖRÜNTÜLEME MERKEZİ
GİRİŞİMSSEL RADYOLOJİ
MRG - MULTISLICE CT, BT
MAMOGRAFİ - MEME US
ULTRASONOGRAFİ
RENKLİ DOPPLER US
DİJİTAL RÖNTGEN
KEMİK YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ
- TIBBİ TAHLİL LABORATUVARI
BİYOKİMYA - MİKROBİYOLOJİ
HEMATOLOJİ - HORMONLAR
- ÜROLOJİ - ANDROLOJİ
TAŞ KIRMA ÜNİTESİ
- YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

**Hastanemiz;
TBMM, Özel Sigortalar, Kurumlar,
Bankalar ve SGK ile anlaşmalıdır.**



*Ailenizin
Hastanesi*



Abide-i Hürriyet Cad. Dilaçar Sk. No: 4 34381 Şişli - İstanbul

Tel: **0850 800 50 50** Faks: +90 212 230 26 18

www.osmanogluhastanesi.com.tr e-mail: info@osmanogluhastanesi.com.tr



ISO 9001:2008