

Ghid pentru pacienți

Gastrită și Dureri de Stomac

Stimate pacient,

Gastrita este o inflamație a mucoasei stomacului, adesea însoțită de dureri epigastrice. Următoarele recomandări vă vor ajuta să ameliorați simptomele și să susțineți vindecarea.

Alimentație și Stil de Viață

- ✓ **Alimentație ușoară:** Mâncați alimente ușor de digerat, cum ar fi pesmet, ovăz, legume fierte, banane și orez. Evitați alimentele picante, grase, acide sau puternic condimentate.
- ✓ **Mese mici și dese:** Mâncați cinci-șase mese mici pe zi, în loc de trei mese mari. Astfel, nu veți supraîncărca stomacul.
- ✓ **Evitați iritanții:** Renunțați la alcool, cafea, nicotină și băuturi carbogazoase.

Argilă medicinală și Ceaiuri din Plante

- ✓ **Argilă medicinală:** Consumul de argilă medicinală poate ajuta la legarea excesului de acid gastric și la calmarea mucoasei stomacului.
- ✓ **Ceaiuri din plante:** Beți ceaiuri cu efect calmant, cum ar fi mușețelul sau chimenul dulce, care reduc inflamația și ajută digestia.

Notă Importantă despre IPP (Inhibitori de Pompă de Protoni)

Utilizarea pe termen lung a IPP (antiacidelor) poate duce la efecte secundare precum deficiența de vitamina B12, modificarea florei intestinale și un risc crescut de infecții. Discutați cu noi dacă utilizarea continuă este absolut necesară.

Când trebuie să solicitați ajutor medical

- ⚠ Dacă durerea este foarte intensă sau nu se ameliorează după câteva zile.
- ⚠ În caz de sânger în vomă sau scaun.
- ⚠ Dacă slăbiți neintenționat.
- ⚠ Dacă aveți dificultăți la înghițire.

Să fiți sănătos!

Praxis Adar