

RGO - Règles hygiéno-diététiques

:للحد من أعراض الارتجاع ، يوصى بما يلي

- . اخذ إلى الفراش بعد 3 ساعات على الأقل من العشاء

- . ارفع مقدمة سريرك

:يمكنك أيضا تجربة التعليمات التالية

- . الإقلاع عن التدخين

- . قلل من تناول الشوكولاتة والكحول

- . تجنب الوجبات الكبيرة

- . تجنب المجهود البدني بعد وجبات الطعام