



5 ПРАВИЛ ПРИ ГЭРБ



Возвышенное положение во время сна.
Головной конец кровати нужно приподнять
на 15 - 20 см.



1,5 - 2 часа после еды не ложиться



После еды не наклоняться



Исключить кофе, крепкий чай, шоколад,
(для взрослых - сигареты, алкоголь)



Исключить факторы, приводящие к повыше-
нию внутри брюшного давления:

- не переедать
- не пить газированные напитки
- не поднимать тяжести
- не стягивать живот узкой одеждой,
тугими поясами (ремнями)
- постарайтесь избавиться от лишнего веса

Желаем Вам скорейшего выздоровления!
Коллектив клиники «Здоровёнок» и

Ваш лечащий врач _____

