

NY Center For Ear, Nose Throat, Sinus & Allergy, LLP

KANHAIYALAL KANTU, M.D., F.A.C.S.
SANJAY KANTU, M.D.
MANOJ KANTU, M.D.
DIPLOMATES AMERICAN BOARD
OF OTOLARYNGOLOGY

SINUS & ALLERGY
FACIAL PLASTIC SURGERY
HEARING & BALANCE DISORDERS
SNORING & SLEEP APNEA
HEAD & NECK SURGERY

RÉGIMEN DE ANTIREFLUJO

1. Elevar la cabeza de su cama utilización de 6-8 pulgadas de ladrillos u otros medios.
2. No acostándose durante al menos 2 horas después de comidas.
3. No inclinándose o doblando sobre todo después de comida.
4. Minimizar el café, pezón, chocolate, cola, pimienta, hierbabuena, menta verde, y bebidas carbónicas
5. No llevar puestas ropa apretadas (fajas, cinturones, etc.)
6. Comer una fibra alta / la dieta gorda baja.
7. Es mejor comer 4-5 pequeñas comidas por día más bien que 3 grandes.
8. Evitar beverages alcoholic
9. Evitar productos de aspirina como Motrin, Advil, Nuprin, Medipren, o Ibuprofen. El Tylenol o acetaminophen están bien.
10. Comer despacio y con cuidado. Ingerir el aire apuntará el reflujo ácido. Evite masticar o beber por paja. No hable masticando o con el alimento en su boca. Evite la comida que contiene el aire como panes hinchados y masa.
11. La pérdida de peso si usted es demasiado pesado es muy provechosa.
12. ¡¡PROHIBIDO FUMAR!!