

Leefregels bij laryngofaryngeale reflux

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Inleiding

U heeft klachten die veroorzaakt kunnen worden door laryngofaryngeale reflux. Dit is een ander woord voor het in de keelholte komen van maagsappen, waardoor stembanden en / of keelholte geïrriteerd worden. Deze zure reflux hoeft u zelf niet altijd te merken. Dit kan bijvoorbeeld 's nachts in uw slaap optreden. Om uw klachten zoveel mogelijk te verminderen, hebben we een aantal leefregels opgesteld. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels bij laryngofaryngeale reflux.

Leefregels

U kunt uw reflux klachten verminderen door:

- het hoofdeinde van uw bed omhoog te zetten;
- geen strakke kleding te dragen;
- geen grote maaltijden te eten;
- binnen drie uur na de maaltijd niet te gaan liggen;
- niet te roken;
- gewichtsvermindering.

Voeding

Wat u eet en drinkt kan ook invloed hebben op uw klachten. De volgende zaken kunt u daarom beter niet gebruiken:

- koolzuurhoudende dranken (frisdrank);
- gasvormende groenten, zoals ui, komkommer, witlof, spruitjes of prei;
- koffie;
- pizza;
- pepermunt;
- dille;
- peterselie;
- cacao;
- alcohol.

Hoe neemt u contact op met het ziekenhuis?

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, route A14, telefoon (053) 4 87 22 30.

Buiten kantooruren neemt u contact op met uw huisarts.

U kunt ons ook een email sturen, bijvoorbeeld voor het maken of verzetten van een afspraak of voor het aanvragen van herhalingsrecepten. Dit kan rechtstreeks naar KNO@mst.nl.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de KNO-arts of assistente dan om nadere uitleg.