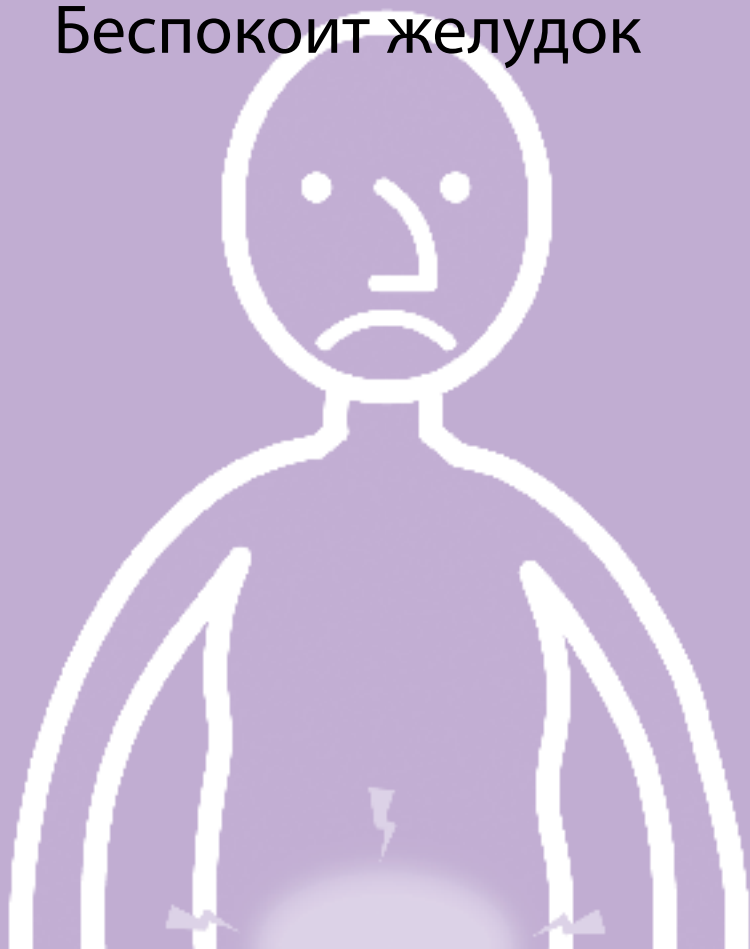


Беспокоит желудок



Что это такое?

Изжога, боль в верхней части живота, сильные отрыжки и вздутый живот – это означает, что вас беспокоит желудок. Эти жалобы наступают часто одновременно. Изжога вызвана тем, что содержание желудка поднимается вверх. Это может привести к боли за грудиной и тошноте.

Maagklachten

3

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

Что вы можете предпринять сами?

Некоторым людям при жалобах желудка помогают следующие советы:

- Не спешите есть, тщательно и не торопясь прожевывайте пищу
- Ешьте не слишком жирное и небольшими порциями. Лучше съесть шесть маленьких порций в день, чем три большие.
- Жалобы возникают, если есть поздно вечером. Не ешьте ничего в последние три часа перед сном.
- Многие люди не переносят определённую пищу. Не каждый желудок реагирует одинаково. Когда жалобы на желудок прошли, то попробуйте, что вы можете есть, а что нет.
- Кофе, крепкий чай, спиртное и газированные напитки лучше не употреблять.
- Лучше бросить курить.
- С нервным напряжением бывает тяжело справиться. Говорите о своих проблемах, чтобы постараться уменьшить напряжение.
- Если изжога или боль в желудке вас беспокоит особенно по ночам, то приподнимите подушку примерно на десять сантиметров. Желудочная кислота тогда не так быстро будет подниматься в пищевод.
- В аптечном магазине или аптеке продаются средства против изжоги и вспучивания живота.
- Физическое движение не только полезно для сердца и сосудов, оно также стимулирует желудок и способность выходить в туалет.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо **немедленно** связаться:

- если вас беспокоит желудок, и у вас внезапно возникает сильная боль вверху живота или за грудиной
- если вы вырываете кровью
- если ваш кал чёрный, как смоль

С семейным врачом необходимо связаться:

- если в течение нескольких недель вас ежедневно беспокоит желудок
- если боль или изжога ухудшается
- если пища трудно проходит
- если вам ежедневно приходится употреблять лекарства, которые вы сами приобрели.

Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers