

پرشش اول: در هفته ۳۶ بارداری به سر می‌برم. قبلا ابله‌مرغان گرفته‌ام ولی چند روز پیش با فرزند دوسم که ابله‌مرغان داشت، برخورد کردم. آیا امکان خطری وجود دارد؟
۰۹۱۵*۰۷۱۳*****

پرشش دوم: اختلال رشد جنین به چه مناسبت و در چه شرایطی جنین دچار این مشکل می‌شود؟
۰۹۰۲*۰۴۷۶*****

پرشش سوم: من صاحب ۴ دختر هستم و دلم می‌خواهد پسر هم داشته باشم. مدتی پیش باردار شدم اما بعد از ۲ ماه مشخص شد قلب جنین تشکیل نشده و جنین را سقط کردم. البته قبلا داروی استرادیول مصرف می‌کردم. آیا ممکن است مصرف این دارو باعث تشکیل نشدن قلب جنین شده باشد؟
۰۹۱۶*۰۷۱۳*****

پاسخ

دکتر شیرین نیرومنش متخصص زنان و زایمان، فوق تخصص طب مادر و جنین و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاسخ اول: اگر اطمینان دارید که در گذشته به بیماری ابله‌مرغان مبتلا شده‌اید، یعنی بدنتان ایمنی کافی دارد و احتمال ابتلای بعدی به بیماری بسیار کم است اما اگر خانمی شک داشت که ابله‌مرغان گرفته یا نه باید در اولین فرصت آزمایش خون از نظر میزان آنتی‌بادی‌های ضد ویروس ابله‌مرغان انجام بدهد. اگر آنتی‌بادی در بدن موجود باشد؛ یعنی خانم در گذشته به ابله‌مرغان مبتلا شده و بدنش در برابر ویروس این بیماری ایمن است اما اگر آنتی‌بادی در خون وجود نداشت باید برای بررسی و پیگیری هرچه سریع‌تر به پزشکش مراجعه کند.

پاسخ دوم: جنین داخل رحم در هر سنی از بارداری که پزشک محاسبه می‌کند باید از نظر اندازه‌ها اندام‌ها یاقدووزن، در محدوده مشخصی باشد. از این رو، در سونوگرافی، پزشک قطر سر جنین، دور شکم، اندام‌ها و وزن جنین را اندازه‌گیری می‌کند. اگر در سونوگرافی‌ها پزشک متوجه شود وزن و اندازه‌های جنین کمتر از محدوده مشخصی است که باید باشد؛ یعنی جنین کمبود وزن دارد و دچار اختلال رشد شده است. علل متفاوتی باعث بروز این مساله می‌شوند، مثلا در برخی خانواده‌ها، نوزادان به طور ژنتیکی کم‌وزن به دنیا می‌آیند. علاوه بر ژنتیک، عوامل کروموزومی، ابتلای مادر به بیماری‌های عفونی طی دوران بارداری، تغذیه نامناسب مادر، اختلال خون‌رسانی به رحم و جفت، جفت کوچک، ابتلای مادر به بیماری‌های کلیوی و فشارخون به‌خصوص فشارخون مزمن به دلیل درگیری‌های عروقی مادر و خون‌رسانی ناکافی به جنین و... در ایجاد اختلال رشد جنین نقش دارند. این مساله هم یکی از عوامل ایجاد بارداری‌های پرخطر یا نیازمند مراقبت بیشتر است که ممکن است با کمی استراحت، کاهش استرس‌ها و بهبود رژیم غذایی شرایط جنین بهتر شود اما ممکن است تاثیر چندانی هم نداشته باشد، مثلا اگر از قبل بیماری‌هایی مثل ترومبوفیلی‌ها یا اختلالات انعقادی در مادر تشخیص داده‌شده باشد ممکن است مادر مجبور باشد در تمام دوران بارداری از آمپول‌های زیرجلدی یا قرص آسپیرین استفاده کند تا جریان‌خونش بهتر شود. گاهی هم لازم است هر ۲-۳ هفته یکبار با سونوگرافی داپلر رشد و سلامت جنین و میزان مایع اطرافش مورد بررسی قرار بگیرد. اگر این بارداری‌های پرخطر به موقع تشخیص داده نشوند یا در درمان غفلت شود ممکن است در هفته‌های آخر نزدیک به زایمان جنین از دست برود. به همین دلیل گاهی پزشک صلاح می‌بیند که جنین چند هفته زودتر از موعد مقرر به دنیا بیاید و ادامه رشدش را در خارج از بدن مادر طی کند.

پاسخ سوم: اگر قصد دارید حتما صاحب پسر شوید باید از لقاح آزمایشگاهی کمک بگیرید. در این صورت با کمک روش‌های آزمایشگاهی، نطفه‌هایی حاصل از لقاح تخمک شما و اسپرم همسرتان در آزمایشگاه تشکیل می‌شود و سپس نطفه‌های دختر و پسر از نظر کروموزومی از هم تشخیص داده شده و نطفه پسر در رحمتان قرار داده می‌شود اما این به شروطی است که شما به اندازه کافی تخمک داشته باشید که بتوان عمل آی‌وی‌اف را انجام داد. در برخی بارداری‌ها به دلیل مشکلاتی که در نطفه و جنین وجود دارد قلب تشکیل نمی‌شود و این مساله به دارویی که مصرف کرده‌اید، ارتباطی ندارد. این اتفاق همیشه تکرار نمی‌شود و ممکن است فقط یک بار رخ بدهد و برای دفعه بعد بارداری کاملا طبیعی پیش برود. ■

پرشش اول: خانمی ۶۳ساله وساکن خوزستان هستم. مشکلم این است که وقتی در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرم بدنم به شدت دچار خارش می‌شود و تاول می‌زند. چه باید بکنم؟ دشت گلی از خوزستان

پرشش دوم: مردی ۶۹ ساله هستم و سرم همیشه خارش دارد. به بیماری دیابت مبتلا هستم و در منطقه‌ای که زندگی می‌کنم آب لوله‌کشی شور است و ما با همین آب استحمام می‌کنیم. آیا خارش می‌تواند به این دلایل باشد؟
۰۵۲۷*۰۹۱۷*****

پرشش سوم: افرادی که در جوانی پوست چربی دارند اما با افزایش سن دچار خشکی پوست می‌شوند، بهتر است از چه شامپویی استفاده کنند تا از خشکی زیاد پیشگیری شود؟
۰۹۱۹*۰۷۰۰*****

پرشش چهارم: آیا اصلاح صورت با تیغ می‌تواند باعث خشکی پوست شود؟ موسوی از شهری

پرشش پنجم: سال‌هاست از خارش پوست رنج می‌برم که هر چند وقت یکبار ناگهان عودمی‌کند و آزارم می‌دهد، به طوری که باعث ریزش ابرو و موهای سرم شده است. به پزشک مراجعه کرده و دارو هم مصرف می‌کنم اما فایده‌ای نداشته‌است. خودم عرق کاسنی مصرف می‌کنم. احساس می‌کنم کمی خارش‌ها کمتر شده اما هنوز از بین نرفته است. لطفا راهنمایی کنید.
۰۵۲۴*۰۹۱۲*****

پرشش ششم: آیا گذاشتن خمیر دندان روی پوستی که سوخته، کار درستی است؟
۰۳۲۵*۰۹۱۳*****

پاسخ

دکتر امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاسخ اول: برخی بیماری‌های پوستی در فصل بهار و به‌خصوص تابستان شیوع بیشتری دارند که به آنها «بیماری‌های آفتابی» گفته می‌شود. فودرما توز یا بیماری‌های آفتابی گروهی از بیماری‌ها هستند که در آنها پوست برخی افراد به تابش آفتاب واکنش غیرطبیعی نشان

پرشش اول: مردی ۲۸ ساله هستم. چند سالی است که پوست دست‌هایم ترک‌های شدیدی می‌زند. علت چیست و چه باید بکنم؟ اسماعیلی از کرج

پرشش دوم: خانمی ۷۷ساله هستم. مشکلم این است که پوست گونه‌ها و شست دست‌هایم نازک و قرمز شده است. علت این مشکلات چیست؟ لطفا مرا راهنمایی کنید.
۰۲۳۴*۰۹۰۳*****

پرشش سوم: آیا تابش اشعه X به پوست در آینده باعث آسیب‌های پوستی می‌شود؟
۰۵۳۷*۰۹۱۰*****

پرشش چهارم: همسر بیماری ایکتیوز دارد که با تغییر فصل تشدید می‌شود. ۲-۳ سال پیش هم به بیماری پسوریازیس دچار شد. چه کنیم تا با تغییر فصل علائمش تا این حد شدت نگیرد؟ آقای موسوی از تهران

پرشش پنجم: خانم ۲۵ساله‌ای هستم که به گفته پزشک کف دست راستم دچار آگزما شده است. حدود ۴۰ روز است از داروهای تجویز شده استفاده می‌کنم اما هنوز بهبود نیافته‌است. علت چیست؟
۰۳۲۶*۰۹۱۲*****

پاسخ

دکتر مجتبی امیری متخصص پوست و عضو هیات‌علمی دانشگاه

پاسخ اول: ۲ عامل مهم در ایجاد ترک‌ها و ضخیم شدن پوست دست‌ها تاثیر دارند. یکی از این عوامل آگزمای مزمن است. آگزما در اثر حساسیت به یک یا چند ماده ایجاد می‌شود. اگر عوامل حساسیت‌زا به هر دلیلی مثل شغل، شستشوی زیاد و... از بین نرود، به تدریج باعث ایجاد ترک‌های عمیق و ضخیم شدن پوست می‌شود. عامل دیگر این مشکل، بیماری پسوریازیس یا دا‌ال‌ص‌ف است. این بیماری می‌تواند علائمی مانند آگزمای مزمن به‌خصوص در پوست دست و پا‌ها به صورت ترک‌خوردگی و ضخیم‌شدگی نشان‌بدهد. البته

می‌دهد، به این شکل که ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از اینکه پوست در معرض تابش نور آفتاب قرار می‌گیرد دچار خارش و التهاب و حتی کبیر می‌شود. این اتفاق ممکن است در هر سنی دیده شود اما معمولا در دهه ۳ و ۴ سنی شیوع بیشتری دارد. درمان این مشکل محافظت بسیار خوب از پوست در مقابل تابش نور آفتاب است. برای این کار، هم باید از ضد آفتاب‌های فیزیکی مثل دستکش و کلاه استفاده کنید و هم حتما کرم ضد آفتاب به مقدار کافی یا SPF مناسب بزنید و هر ۲ ساعت یکبار آن را تمدید کنید. در صورتی که پوست دچار مشکل شده باشد می‌توان از درمان‌های علامتی هم کمک گرفت. یادتان باشد همه افراد به بیماری‌های آفتابی مبتلا نمی‌شوند و برای ابتلا به این بیماری فرد باید زمینه لازم را داشته باشد.

پاسخ دوم: بیماری قند یا دیابت یکی از عواملی است که می‌تواند به دلیل اختلالات اعصاب حسی در پوست، خارش پوستی موضعی ایجاد کند اما باعث ایجاد خارش عمومی در بدن نمی‌شود. خارش سر به ندرت در بیماری دیابت دیده می‌شود و این مساله بیشتر علل قارچی دارد. مهم‌ترین علت آن هم بیماری درماتیت سبورئیک است که معمولا خود را با پوسته‌ریزی و خارش نشان می‌دهد. البته بیماری‌های دیگری هم می‌توانند موجب خارش پوست سر شوند که قطعا با معاینه و تشخیص درست می‌توان درمان مناسبی برای آنها در نظر گرفت.

پاسخ سوم: با افزایش سن، پوست همه افراد به تدریج خشک می‌شود زیرا وقتی سن بالا می‌رود هم تعداد غدد سبابه یا چربی زیر پوست کم می‌شود و هم فعالیت ترشحاتی‌شان کاهش می‌یابد و این مساله پوست را خشک می‌کند و فرد به‌خصوص پس از استحمام از خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست شکایت‌دارد. این علائم بیشتر در ساق پا و دست‌ها دیده می‌شود. توصیه این است که حتما پوست بدنتان را با لوسیون‌های مرطوب‌کننده یا چرب‌کننده مرطوب و چرب کنید. بد نیست بدانید شایع‌ترین علت خارش پوست در افراد سالمند، خشکی پوست است بنابراین توصیه می‌شود سالمندان برای شستشوی موهایشان از شامپوهای حاوی نرم‌کننده استفاده کنند تا خشکی آنها کمتر شود. علاوه بر اینها مصرف برخی مکمل‌ها مانند روغن آرگان، زیتون، نارگیل و... بعد از استحمام هم مفید خواهد بود.

می‌دهد، به این شکل که ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از تیغ لازم است از ماده‌ای مثل کف ریش تراش برای راحت‌تر شدن این کار استفاده کرد. در صورت استمرار، این ماده خود می‌تواند باعث خشکی پوست شود اما تراشیدن مو به تنهایی کمتر باعث خشکی پوست خواهد شد.

پاسخ پنجم: خارش پوست مبحث بسیار گسترده‌ای است و علل بسیار زیادی دارد که شامل بیماری‌های پوستی، بیماری‌های داخلی، مصرف داروها، حساسیت‌ها، نیش حشرات، آفتاب‌سوختگی، بارداری، استرس‌ها و... است. افرادی که مانند شما چند سال است از خارش رنج می‌برند قطعا باید علتی برای خارششان داشته باشند که طی این چند سال باید با آزمایش یا نمونه‌برداری تشخیص داده می‌شد. با آزمایش و نمونه‌برداری‌هایی که انجام می‌شود عامل اصلی خارش تشخیص داده خواهد شد. توصیه می‌کنم به متخصص پوست مراجعه کنید و از ایشان بخواهید علاوه بر درمان‌های علامتی، علت خارش پوستتان را هم با نمونه‌برداری پیدا و سپس درمان کند.

پاسخ ششم: گذاشتن خمیر دندان، سبب‌زمینی و... روی محل سوختگی کار نادرستی است. این کارها معمولا برای کاهش سوزش انجام می‌شود. داخل خمیر دندان مواد خنک‌کننده‌ای وجود دارد که ممکن است در همان لحظه سوزش ناشی از سوختگی را کاهش دهد اما این کار قطعا آسیب پوستی را افزایش

می‌دهد و ترمیم سوختگی را به تعویق می‌اندازد و آن را طولانی می‌کند بنابراین توصیه می‌شود به هیچ‌وجه از خمیر دندان برای خنک‌شدن محل سوختگی استفاده نشود اما ریختن آب خنک روی محل سوختگی به‌خصوص سوختگی‌های شیمیایی که پوست در مواجهه با یک ماده اسیدی آسیب دیده کار خوبی است که موجب می‌شود ماده سوزاننده رقیق شود و از روی پوست کنار برود و نفوذش داخل پوست کاهش یابد. کمپرس یخ در سوختگی‌های حرارتی نیز مفید است که می‌توان از آن برای اطراف محل سوختگی استفاده کرد. گذاشتن یخ روی پوست باعث می‌شود خون‌رسانی به منطقه کم و تهاجم مواد و سلول‌های التهابی به منطقه با سرعت کمتری انجام شود. ■

پاسخ چهارم: ایکتیوز یک بیماری پوستی ژنتیکی است. در این بیماری ترکیبات اصلی پوست را پروتئین و قوام طبیعی لایه خارجی پوست را حفظ می‌کنند، دچار اختلال می‌شوند، در نتیجه پوست دچار خشکی شدید و خارش و پوسته‌پوسته شدن می‌شود. شکل بسیار خفیف این بیماری به صورت خشکی منتشر پوست تظاهر می‌یابد و پوست به شکل فلس‌ماهی دیده می‌شود. شکل‌های شدید بیماری که بسیار نادر هستند حتی به‌صورت تولدهای معیوب خود را نشان می‌دهند، به‌صورتی که حتی ممکن است فرد مبتلا عمر زیادی هم نکند بنابراین طیف بیماری ایکتیوز بسیار متنوع است. در شکل شایعی که ما بیشتر آن را می‌بینیم و به صورت خشکی پوست خود را نشان می‌دهد، استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و آبرسان‌های پوست الزامی است. ضمن اینکه آب و هوای خشک منطقه یا فصل پاییز و زمستان که هوا خشک‌تر است بیماری را تشدید می‌کنند. از این رو، افراد مبتلا به بیماری ایکتیوز در فصل بهار و تابستان مشکلات کمتری نسبت به پاییز و زمستان دارند. توصیه می‌کنم همواره محیط اطرافتان را با استفاده از دستگاه بخور سرد مرطوب نگه دارید. متأسفانه تاکنون درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده و درمان‌های حاضر به صورت موقت کمک می‌کنند تا شدت علائم کاهش پیدا کند که از جمله آنها می‌توان به داروهای موضعی و ترکیبی اشاره کرد. توصیه می‌کنم همسرتان همواره تحت نظر پزشک متخصص پوستشان بمانند و از داروهایی که تجویز می‌شود استفاده کنند تا کمتر با مشکل مواجه شوند.

پاسخ دوم: با توجه به اینکه درمان این دو عامل مشابه است، الزامی به تفکیک آنها نداریم اما ممکن است سایر نواحی پوست بدن هم علائمی داشته باشد که بیماری‌ها را از هم تفکیک کند. خونپخته‌خانه ترک‌ها و ضخیم شدن پوست به درمان‌های دارویی و به‌خصوص به کرم‌های موضعی ترکیبی پاسخ خوبی می‌دهند بنابراین بهتر است حتما به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید و عامل ایجاد مشکل را از بین ببرید. در صورتی که عامل ایجاد خشکی و ترک‌های پوست پیدا نشود مشکل حتی پس از درمان دوباره عود خواهد کرد.

از بین برد.

پاسخ سوم: اشعه X، اشعه‌ای است که اگر با هر بافت زنده‌ای برخورد کند، آن را مستعد سرطان می‌کند. به همین دلیل در مراکز درمانی با اندازه‌های بسیار حساب‌شده و دقیق و با اقدامات محافظتی شدید از آن استفاده می‌کنند. اگر منظورتان از تابش اشعه X به پوست، انجام گرافی‌های مختلف پزشکی است، از این نظر نگرانی نداریم زیرا میزان اشعه تابیده‌شده به بدن در مراکز پزشکی، دقیق و استاندارد است و مشکلی برای پوست ایجاد نمی‌کند.

پرشش اول: ۲۰ روز است به شدت دچار بی‌رونی شده‌ام و مدفوع کاملا آبکی است و مانند اسید پوست ناحیه مقدم را می‌سوزاند. هنوز به پزشک مراجعه نکرده‌ام. لطفا راهنمایی کنید که از چه درمان‌های خانگی می‌توانم برای بهبود شرایطم کمک بگیرم.
۰۶۵۲*۰۹۱۶*****

پرشش دوم: چرا کبد چرب می‌شود و آیا می‌توان کبد چرب‌شده را دوباره به حالت اول برگرداند؟
۰۶۶۳*۰۹۳۵*****

پرشش سوم: مدتی است دچار سوزش سر معده شده‌ام و هر چه می‌خورم ترش می‌کنم. علت این مساله چیست و چه کنم تا علائم کمتر شود؟ جزایری از گرمسار

پاسخ

دکتر محمدجعفر فره‌وش فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



پاسخ اول: اگر دفتان خیلی شدید است بهتر است برای علت‌یابی، تشخیص و درمان سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. اگر می‌توانید غذا و مایعات بخورید و مشکلی در این زمینه ندارید بهتر است غذاهایی مانند کته، گریل‌های نرم خوب پخته‌شده مثل مرغ، جوجه‌کباب، ماست، موز، سیب زنده‌شده یا پخته، مایعات فراوان به‌خصوص دوغ بدون گاز، محلول ORS و آب بنوشید و در نوشیدنی‌هایتان آب نصف یک عدد لیمو را بریزید تا پتاسیم آن را دریافت کنید. نمک هم به دلیل دارا بودن سدیم به تنظیم املاح بدن کمک می‌کند. به هیچ‌وجه آبمیوه طبیعی و به‌خصوص مصنوعی، نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های شیرین را نوشید زیرا مشکلات را تشدید خواهد کرد. این روش‌های خانگی کمک می‌کند تا دفع شدید، کاهش پیدا کند و بدنتان املاح از دست رفته را دوباره جذب کند. در صورتی که انجام این کارها بی‌فایده بود و کنار اسهال علامتی مانند تب، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و ضعف عمومی داشتید حتما به مرکز درمانی مراجعه کنید.

پاسخ دوم: کبد چرب ناشی از شیوه زندگی غلط، تغذیه نامناسب، نداشتن تحرک و فعالیت بدنی و اضافه وزن است. بدن ما به طور طبیعی کالری‌های مازاد بر نیازش را در خود ذخیره می‌کند. در واقع مقداری از کالری دریافتی از مصرف انواع شیرینی‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و... وارد خون شده، مقداری در عضلات می‌سوزد و مقدار باقی‌مانده آن در کبد به شکل چربی ذخیره می‌شود تا در صورت نیاز دوباره مورد استفاده قرار بگیرد. اگر تغذیه نادرست و حجم کالری دریافتی بیش از کالری مصرفی و زیادت‌ر خواهد شد و پس از مدتی سلول‌های چربی به قدری بزرگ می‌شوند که به سلول‌های کبدی صدمه می‌زنند و حتی در مواردی آنها را از بین می‌برند. در این شرایط به کبد، «کبد چرب غیرالکلی» گفته می‌شود که امروزه یکی از شایع‌ترین علت‌های بیماری‌های کبدی است. در بسیاری از جوامع بیش از ۴۰-۳۰ درصد جامعه از کبد چرب رنج می‌برند. برای بررسی این موضوع می‌توان آنزیم‌های کبدی را با آزمایش خون ارزیابی کرد. اگر آنزیم‌های کبدی بالا و مختل نباشد، می‌توان کبد چرب‌شده را با اصلاح رژیم غذایی و کاهش وزن بهبود بخشید. در واقع با کاهش ۵ تا ۱۰ درصدی وزن کمک بزرگی به بهبود کبد چرب خواهد کرد بنابراین بهترین درمان کبد چرب کاهش وزن و ورزش و فعالیت بدنی است و هیچ راه و دارویی برای درمان آن وجود ندارد. در افراد مبتلا به دیابت یا چربی‌خون بالا هم بیماری باید کنترل شود و چربی‌خون پایین بیاید. چنانچه کبد چرب درمان نشود، در ۱۰ درصد موارد کبد صدمات بیشتری می‌بیند و حتی در ۲ تا ۳ درصد موارد وارد فاز مزمن و سیروز کبدی شود. متأسفانه پیش‌بینی می‌شود در سال‌های آینده شایع‌ترین بیماری کبدی که نیاز به پیوند کبد پیدا می‌کند، کبد چرب غیرالکلی است.

پاسخ سوم: سوزش سر معده از علائم بیماری ریفلاکس یا برگشت اسید معده به مری است. دریاچه مری -معده، کار انتقال مواد غذایی را از مری به معده برعهده دارد. وقتی دریاچه باز می‌شود، ماده غذایی موجود در مری وارد معده شده و سپس دریاچه دوباره بسته می‌شود. گاهی اوقات این دریاچه به دلایلی نمی‌تواند خوب بسته شود، در نتیجه اسید موجود در معده می‌تواند به سمت مری برگردد و از آنجا که بافت مری با معده متفاوت است، اسید معده می‌تواند باعث سوزش بافت مری و احساس ترشی در دهان شود. عواملی که می‌توانند باعث شلی و خوب کار نکردن این دریاچه شوند عمدتا شامل استعمال دخانیات، نوشیدن الکل و نوشیدنی‌های حاوی کافئین و تینین فراوان، پرخوری، خوردن غذاهای چرب و نفاخ و چرب، دراز کشیدن پس از صرف غذا، هرگونه استرس‌های عصبی، مصرف برخی داروها و... است.

ریفلاکس، بیماری شایعی است که بهترین کارها برای بهبود آن ترک دخانیات و الکل، حفظ آرامش و دوری از هرگونه استرس، غذا خوردن در حجم کم، مصرف نکردن انواع فست‌فودها و غذاهای چرب، نوشیدن نوشابه‌های گازدار، دراز نکشیدن بعد از صرف غذا، شام خوردن ۳ ساعت قبل از خواب و... است. در صورتی که با انجام این توصیه‌ها مشکل برطرف نشد لازم است بیمار از داروهای کاهنده اسید معده زیر نظر پزشک استفاده کند. ■