

Magparlör



Lär dig magens språk
på bara 5 minuter!

“Sfissle-fropp!”

[Lugn, det kommer fler bussar...]

Lyssna på din mage

Lyssna på din mage

Din mage är en spegel av hur du mår. När den märks beror det på att den försöker berätta något för dig. Lägg därför extra märke till intressanta ljud eller obehag som till exempel halsbränna och sura uppstötningar.

Vad är det den säger?

Ibland kan det kanske vara svårt att tolka den sura känslan och de underliga ljuden. Men lyssnar man riktigt noga så brukar det oftast handla om enkla önskemål som bättre kost, mindre stress och viktminskning.

“Blurpha!”

**[Dubbel espresso?!
Inte om jag får bestämma!]**

Lyssna på din mage

Vad är halsbränna?

Halsbrännan (eller magsaftsreflux som det även kallas) beror på en irritation i matstrupen. Orsaken är att den övre magmunnen inte kan hålla helt tätt utan släpper igenom en del magsaft (saltsyra) från magsäcken upp till matstrupen.

Är det farligt?

Sjukdomen är nästan alltid ofarlig och drabbar i princip varje människa någon period av livet. Det finns bra behandling mot den. Men i vissa fall måste man även se över sina matvanor och sin livssituation.

“Burphfh...”

[En powerbar är ingen frukost...]

Lyssna på din mage

Ät bättre

Vissa saker hämmar magmunnens stängningsfunktion. Till dem hör tobak, alkohol, choklad, pepparmint, kaffe och te. Därför kan man periodvis behöva avstå från dessa. Undvik då dessutom fet och starkt kryddad mat och för stor konsumtion av acetylsalicylsyra, som finns i många värktabletter.

Ät mindre och inte för sent

Ju mer utspänd magen är desto större blir trycket uppåt och därmed även risken för halsbränna. Ät därför vid regelbundna tider, tugga maten väl och undvika stora och feta måltider, speciellt sent på kvällen.

“Mrrhgghs?”

[**Måste du knyta båda skorna?**]

Lyssna på din mage

Minska på trycket

Om magsäcken kläms ihop, ökar trycket och innehållet pressas upp emot matstrupen. Genom att undvika framåtböjningar, tunga lyft, övervikt och åtsittande kläder kan du bli kvitt en del av besvären.

Sov bättre med höjd huvudända

På grund av tyngdlagen är det lättare för magsaften att tränga upp när man ligger ner. En extra kudde bakom ryggen eller ett par böcker under huvudändans sängben kan räcka för att få en skönare sömn utan besvär.

“Grouwl-hick?”

[Hallååå, kan man få
lite assistans här eller...?]

Lyssna på din mage



Omeprazol Sandoz hjälper

Omeprazol Sandoz är en protonpumpshämmare som ger effektiv lindring upp till 24 timmar. Säljs receptfritt på apoteket. Läs alltid bipacksedeln före användning.

Om symtomen inte upphör

Symtomen vid halsbränna kan förväxlas med t ex magsår, kärkramp eller ryggproblem – är du orolig eller om besvären kvarstår efter 14 dagar kan det vara klokt att uppsöka läkare.

Berga Allé 1E 254 52 Helsingborg  **SANDOZ**