

ป้องกันและรักษาโรคกรดไหลย้อน ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ลดน้ำหนัก



แบ่งกินอาหารเป็น
มื้อเล็กหลายๆ มื้อ

กินอาหารมื้อสุดท้ายก่อน
เข้านอนอย่างน้อย 3 ชม.



กินผักผลไม้ที่มี
ใยอาหารมากขึ้น



งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยง
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้น
ให้เกิดโรคกรดไหลย้อน

☎ 02-348-7000

🌐 www.theptarin.com

TRH
โรงพยาบาลพระรามเก้า

LINE



FACEBOOK

