

ORIENTAÇÕES SOBRE GASTRITE E DISPEPSIA

Esse assunto caiu de bandeja para você!

Comer é algo muito gostoso e ninguém precisa sofrer com uma digestão difícil, náuseas, saciedade precoce, empachamento, desconforto ou dor de estômago. A seguir, você receberá dicas e orientações que poderão ajudá-lo a viver melhor.

Você sabe onde começa a primeira etapa da digestão?

Em sua cabeça. Antes mesmo de colocarmos um alimento na boca, a primeira etapa da digestão já está acontecendo na cabeça. Basta perceber que estamos com fome ou "vontade de comer" e, pronto, órgãos da digestão começam a trabalhar!

Como isso acontece?

Quando o organismo é estimulado pelo cheiro, sabor ou simplesmente pela pura vontade de comer, há aumento da salivação e do suco gástrico (rico em substâncias ácidas), responsável pelo trabalho de digerir os alimentos. Antes de engolir, trituramos os alimentos pela mastigação, misturando-os à saliva.

E depois que engolimos o alimento?

O alimento triturado começa a percorrer o esôfago, um tubo muscular localizado no meio do peito que "conduz" o alimento até o estômago por intermédio de movimentos de contração (peristaltismo).

No final desse tubo, há uma espécie de "válvula" muscular chamada esfíncter. Quando as contrações atingem a parte inferior do esôfago, o esfíncter se abre e o alimento desce para o estômago. Em seguida, o esfíncter se contrai, impedindo que o suco gástrico e os alimentos retornem ao esôfago.

Conhecendo o estômago

Agora, os alimentos já estão no estômago. O estômago também tem camadas musculares que realizam contrações para finalizar a trituração dos alimentos e misturá-los aos sucos digestivos, diminuindo o tamanho das partículas dos alimentos ingeridos para facilitar sua absorção. Aos poucos, os alimentos vão chegando ao intestino, onde serão aproveitados pelo organismo para nutrir todos os órgãos do corpo.

Se tudo é assim tão programado, por que, às vezes, temos problemas com a digestão dos alimentos?

No tubo digestivo, podem ocorrer algumas perturbações, que, na maioria dos casos, se restringem ao modo de funcionamento, sem lesionar os órgãos. Em outros casos, as perturbações são provocadas por lesões, como

úlceras, inflamações ou tumores. Essas perturbações podem prejudicar o bom funcionamento do organismo.

Você tem dispepsia funcional?

O nome pode parecer estranho, mas os sintomas provavelmente você conhece ou já ouviu falar (digestão difícil, náuseas, vômitos, saciedade precoce, empachamento, desconforto ou dor de estômago). Na maioria dos casos, ocorrem em razão de alterações nos movimentos de contrações do estômago e do início do intestino (duodeno), ou simplesmente porque o estômago de algumas pessoas é mais sensível. Os médicos chamam esses distúrbios de dispepsia funcional.

Em outros casos, esses mesmos sintomas podem decorrer de lesões, de doenças do estômago e do duodeno (úlceras/câncer) ou de doenças da vesícula e do pâncreas. São, então, chamados de dispepsia orgânica. O exame mais indicado para um diagnóstico seguro é a endoscopia.

Mas fique tranquilo, pois há tratamento para a dispepsia funcional. Comece revendo seus hábitos comportamentais e alimentares.

REGRA NÚMERO 1

COMO E O QUE COMER?

Existem alguns alimentos naturalmente mais difíceis de digerir, como frituras, alimentos gordurosos, doces concentrados, chocolate, condimentos fortes etc.

Além deles, cada um de nós percebe que um ou outro alimento não "nos cai bem". Não adianta insistir. É comer e passar mal! Por isso, evite tais alimentos.

Sabe o que mais? O estômago sofre quando o sobrecarregamos demais, seja com o tipo de alimento, com a quantidade de comida ou bebida, seja pela mastigação inadequada. Para ele, é muito mais fácil digerir pequenas quantidades e alimentos bem triturados.

Experimente fazer refeições menores, mais vezes ao dia e mastigando bem. Evite ingerir líquidos durante a refeição.



Além disso, observe:

As preocupações, as tensões que não são bem “digeridas” pelo organismo e aquele assunto que “não desse bem” podem provocar dor no estômago. E aí cada um precisa encontrar seu jeito de lidar com a situação, porque preocupações e tensões todos nós temos. Assim, como no caso dos alimentos, vale muito mais o procedimento que você adotar: o que vai “colocar para dentro”, o que não vai, como vai mastigar e digerir o que ingeriu.



Se mesmo seguindo essas dicas você continuar sofrendo com a alimentação do dia a dia, procure um médico. Aquele remédio que deu certo para seu amigo pode não ser adequado a você. Na consulta, ajude seu médico a auxiliá-lo.

Somente seu médico poderá recomendar a medicação correta. Para isso, é importante você descrever claramente seus sintomas.

O que você sente exatamente?

Dor ou desconforto na boca do estômago? Sensação de estufamento? Azia ou queimação? Qualquer comida permanece o dia inteiro na “memória”?

Quando e em quais circunstâncias você sente isso?

Antes ou depois das refeições?

O que normalmente alivia seus sintomas?

Alimentação? Um antiácido?

O que faz aumentar os sintomas?

Algum tipo de alimento em especial? Tensão emocional? Estresse?

Com que frequência você tem esses sintomas?

Várias vezes ao dia? Uma vez por semana?

De acordo com o relato de seus sintomas mais importantes, seu médico poderá:

1. aconselhar algumas adequações a seus hábitos de vida;
2. prescrever medicamentos que facilitem o esvaziamento do estômago (pró-cinéticos) ou medicamentos que diminuam a produção de ácido (inibidores de bomba protônica ou antagonistas dos receptores H2). Os medicamentos pró-cinéticos podem ajudar na digestão e os inibidores da acidez são eficientes para combater dor e queimação de estômago.

Enfim, conforme pôde perceber, o bem-estar de seu estômago depende muito de você.

Muitas vezes, você vai acabar comendo uma fatia a menos de picanha, vai trocar aquele sanduíche “caprichado no molho” por outro mais leve ou, até mesmo, resistir àquela torta de chocolate que só sua sogra consegue acertar e, sem perder a amizade, acabar maneirando naquele cupim maravilhoso que seu amigo faz tão bem!



Isso tudo em benefício de seu estômago e de sua saúde. Sua saúde merece e você também!



Material para orientação ao paciente elaborado sob supervisão do Dr. Antonio Frederico N. Magalhães - CRM-SP 11.296.
Professor Titular de Gastroenterologia da Universidade Estadual de Campinas.

EM CASO DE DÚVIDAS LIGUE GRATUITAMENTE
SAC: 0800-7710345
www.nycomed.com.br

Nycomed Pharma Ltda.
Rua do Estilo Barroco, 721, CEP 04709-011, São Paulo - SP.

NYCOMED