

• REFLUXO •

O QUE É A DOENÇA DO REFLUXO?

É uma doença muito comum. Ocorre quando um anel muscular que está situado onde o esôfago e o estômago se encontram – e que funciona como uma válvula – não está trabalhando direito. Conseqüentemente, há uma “volta” do suco gástrico, do estômago para o esôfago e/ou vias aéreas superiores.

QUAIS OS SINTOMAS PRINCIPAIS?

AZIA – sensação de queimação que se inicia na “boca” do estômago e sobe até a garganta.

REGURGITAÇÃO – sensação da “volta” de um líquido de gosto amargo proveniente do estômago.

Esses sintomas podem ocorrer ocasionalmente e a maioria das pessoas já apresentou azia em algum momento da sua vida, mas, se você tem Doença do Refluxo, essa azia ocorre regularmente e pode interferir, inclusive, nas suas atividades diárias.

ALÉM DESSES SINTOMAS, EXISTEM OUTROS?

A Doença do Refluxo pode causar outros sintomas como tosse, rouquidão, pigarro, asma, bronquite e dor no peito, tipo angina.

A DOENÇA É OCASIONADA POR HÁBITOS ALIMENTARES INCORRETOS?

É importante você saber que a Doença do Refluxo é uma doença que independe do fato de você comer errado ou beber demais.

Essas situações podem piorar seus sintomas e, inclusive, causar azia em pessoas que não tem Doença do refluxo, mas elas não são a razão de você ter a Doença do Refluxo.

ESSA DOENÇA OCORRE COM FREQUÊNCIA?

A Doença do Refluxo é hoje um dos motivos mais frequentes que levam o paciente ao consultório médico.

No Brasil, um estudo demonstrou que 11,9% dos entrevistados, em várias cidades do país, apresentam sintomas típicos de refluxo pelo menos uma vez por semana.

Para um diagnóstico preciso, é imprescindível consultar um médico.

DICAS QUE PODEM AJUDAR.

- Alimentar-se de 3 em 3 horas
- Evitar líquidos durante as refeições. Ingerir líquidos várias vezes durante o dia, em pequena quantidade, entre as refeições.
- À noite, fazer refeições leves e de preferência sólidas.

ATENÇÃO! É MUITO PERIGOSA A AUTOMEDICAÇÃO, POR ISSO PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO.



▪ CUIDADOS PARA EVITAR O REFLUXO ▪



- Tomar adequadamente a medicação prescrita por seu médico, respeitando o tempo de tratamento instituído.



- Não se deitar após as refeições (esperar pelo menos 2 horas).



- Se você estiver acima do peso, perca esse excesso e não use roupa apertada (elas podem comprimir seu estômago e facilitar o refluxo).



- Eleve a cabeceira da cama com um calço de 15–20cm (se você costuma ter azia durante a noite). Não adianta colocar travesseiros altos.



- Evite alimentos que prejudicam a digestão e facilitam o refluxo como:
 - café;
 - chá preto;
 - chocolate;
 - bebida alcoólica;
 - refrigerantes, massas (pão, macarrão...);
 - alimentos gordurosos;
 - condimentos;
 - alimentos ácidos (frutas cítricas, molho de tomate...).



- Tente parar de fumar (ou pelo menos diminua o número de cigarro): o fumo facilita o aparecimento da azia e outros sintomas da doença.

ATENÇÃO! É MUITO PERIGOSA A AUTOMEDICAÇÃO, POR ISSO PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO.

