

Entenda a doença Refluxo Gastroesofágico

- O que é a doença a doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE)?

A DRGE ocorre quando o anel muscular, que está situado onde o esôfago e o estômago se encontram, não está trabalhando direito. Este anel funciona como uma válvula. Conseqüentemente este mal funcionamento pode levar a uma “volta” do suco gástrico do estômago para o esôfago.

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

- Além desses sintomas, existem outros?

A DRGE 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 saber que a DRGE é uma doença que impede do fato de comer errado ou beber demais. Essas situações podem piorar seus sintomas, e inclusive, causar azia em pessoas que não têm DRGE, mas elas não são a razão de você ter a DRGE.

- Essa doença ocorre com frequência?

A DRGE é hoje um dos motivos mais frequentes que levam o paciente a 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.

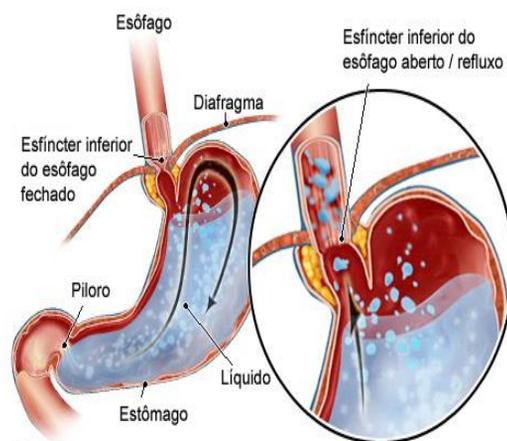
Orientações para pacientes com a doença do Refluxo Gastroesofágico – CID K21

Tratamento Clínico

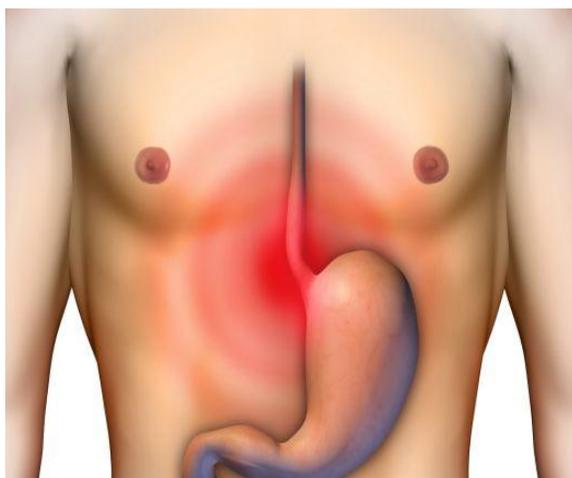
O tratamento clínico consiste do uso de medicamentos e de alterações no hábito alimentar e de outros aspectos do estilo de vida.

1. Medicamentos

Atualmente existem várias medicações potentes que reduzem acentuadamente a produção de ácido no estômago e conseqüentemente diminui o refluxo de ácido para o esôfago. Os principais medicamentos usados no tratamento da doença do refluxo são omeprazol, lansoprazol, pantoprazol, rabeprazol e esomeprazol. Apesar de geralmente não curarem o paciente, estes medicamentos são capazes de aliviar os sintomas durante o período em que o paciente estiver em tratamento. Entretanto, quando os medicamentos são suspensos, os sintomas geralmente voltam.



Refluxo Gastroesofágico



2. Alimentos que devem ser evitados

Os alimentos mencionados a seguir podem aumentar a produção de ácido no estômago ou relaxar (dilatar) a cárdia (válvula entre o esôfago e o estômago), permitindo que ocorra refluxo de ácido ou alimentos do estômago para o esôfago.

- Café, chá, refrigerantes.
- Comidas gordurosas e frituras
- Comidas condimentadas
- Frutas cítricas
- Chocolate

3. Eleve a cabeceira da cama

O refluxo ocorre com mais facilidade ao deitar, porque nesta posição o corpo fica na horizontal, permitindo que o ácido reflua (volte) mais facilmente do estômago para o esôfago. Ao elevar-se a cabeceira da cama 10 a 15 cm, o refluxo diminui consideravelmente. A maneira mais fácil de elevar a cabeceira da cama é colocar 2 tijolos no pé da cabeceira da cama. O uso de travesseiros é ineficaz, pois só eleva a cabeça do paciente, mas o corpo permanece na horizontal.

4. Evite bebidas alcoólicas e o fumo

5. Não deite logo após as refeições

Espere pelo menos 2 horas para deitar. Assim, o estômago ficará vazio e a possibilidade de refluxo será menor.

6. Evite ingestão de grande quantidade de alimentos de uma única vez

Prefira várias refeições pequenas por dia.

7. Reduza o peso

Caso você esteja acima do peso normal, emagreça.



Sabe aquela azia

que queima até seu peito e garganta? Pode ser sintoma de doença séria.

Interessar-se pelo assunto é o melhor jeito de se livrar do problema.

Dra. Lilian Carvalho
Médica Geriatria e
Coordenadora Médica do
Asfeb Saúde
CRM-BA 11.810

