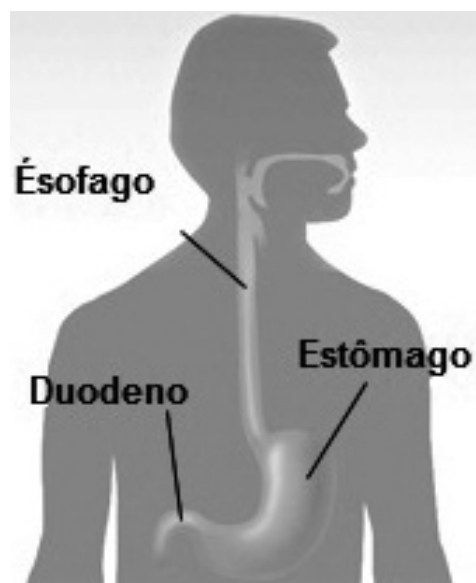


# Úlcera gástrica: conhecer para prevenir e tratar

## O que é a úlcera gástrica?

É uma lesão que ocorre no revestimento (mucosa) do estômago. Também pode ocorrer no duodeno ou no esófago. A causa mais comum de úlcera gástrica é o consumo de anti-inflamatórios.



bacter pylori (uma das causas mais comuns para a úlcera gástrica)

- Consumo prolongado de anti-inflamatórios
- Consumo de anti-agregantes plaquetários
- Abuso do álcool
- Radioterapia
- Medicamentos
- História familiar
- Idade avançada
- Dor crónica pelo uso prolongado de anti-inflamatórios
- Diabetes mellitus
- Tabaco
- Café
- Stress crónico



## Como se manifesta?

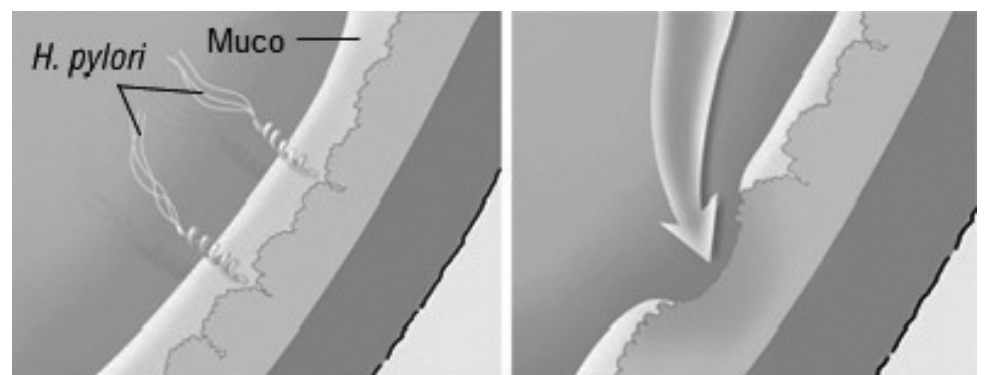
- Dor abdominal descrita como queimadura, que ocorre 2 a 3 horas após as refeições. A dor tende a agravar-se quando o estômago está vazio e pode ocorrer durante a noite.
- Dificuldade nas digestões
- Náuseas
- Vômitos
- Perda de apetite
- Perda de peso
- Rigidez abdominal
- Perda de sangue no vômito
- Perda de sangue nas fezes

## Como se diagnostica?

O diagnóstico baseia-se no exame médico e em exames complementares de diagnóstico, como a endoscopia digestiva alta (no decurso deste exame habitualmente são recolhidos pequenos fragmentos de tecido para outros exames. A esta colheita dá-se o nome de biópsia).

## Como se trata?

- Infeção por uma bacteria - Helico-
- Medidas gerais (alterações no



A H.pylori invade e destrói a camada protectora de muco

Os ácidos gástricos rompem a camada protectora de muco e provocam uma úlcera

estilo de vida e na dieta, prática de exercício físico)

- Medicamentos (existem medicamentos para o alívio das queixas associadas à ulcera e outros capazes de eliminar a infeção pelo H.pylori)
- Cirurgia (indicada em casos mais complicados)

- Evitar o consumo de alimentos picantes
- Reduzir o consumo de tabaco, álcool, café (mesmo descafeinado) e bebidas gaseificadas
- Praticar exercício físico
- Gerir o stress
- Evitar o consumo prolongado de anti-inflamatórios

## Como prevenir?

- Consumir alimentos ricos em fibras, como frutos e vegetais

**Dra. Mónica Bagueixa**  
Médica no Centro de Saúde de Santa Maria  
Unidade Local de Saúde do Nordeste

