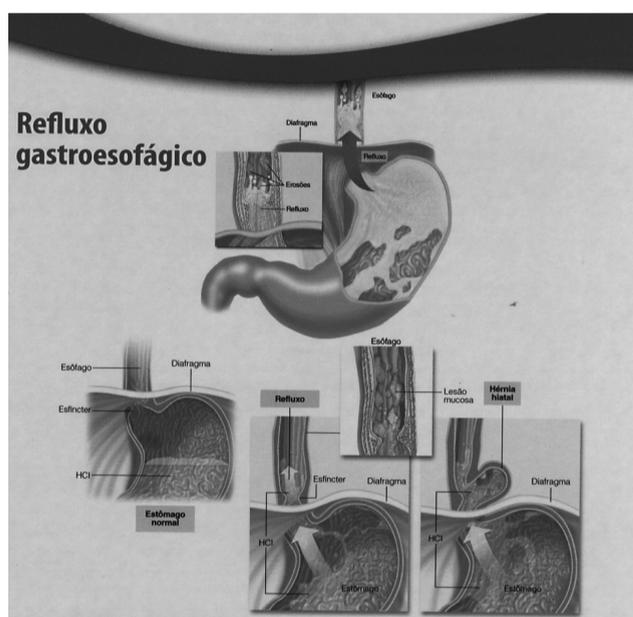


Refluxo gastroesofágico

O que é?

Consiste na subida do conteúdo do estômago (ácido) para o esófago, com ausência de vômitos. Uma pequena quantidade de refluxo depois das refeições pode ser normal.

Quando o refluxo produz sinais, sintomas e lesões no esófago, pode-se dizer que se está na presença de uma doença de refluxo gastroesofágico ou esofagite de refluxo.



Quais as causas?

- Hábitos tabágicos
- Obesidade
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Alguns alimentos, tais como derivados de tomate, citrinos, chocolate e bebidas com cafeína
- Hérnia do hiato
- Utilização de roupa apertada na zona da barriga
- Gravidez
- Tosse
- Obstipação
- Toma de alguns medicamentos, tais como nitratos, estrogénios, contraceptivos orais, bloqueadores dos canais de cálcio, alendronato, entre outros.

Como se manifesta?

- Azia (sintoma mais frequente)
- Regurgitação
- Dor ou dificuldade em engolir
- Dor torácica, por trás do esterno e que se pode confundir com uma dor de origem cardíaca
- Tosse
- Falta de ar
- Rouquidão
- Inflamação das gengivas

- Vômitos escuros ou sangue no vômito (raro)

Como se diagnostica?

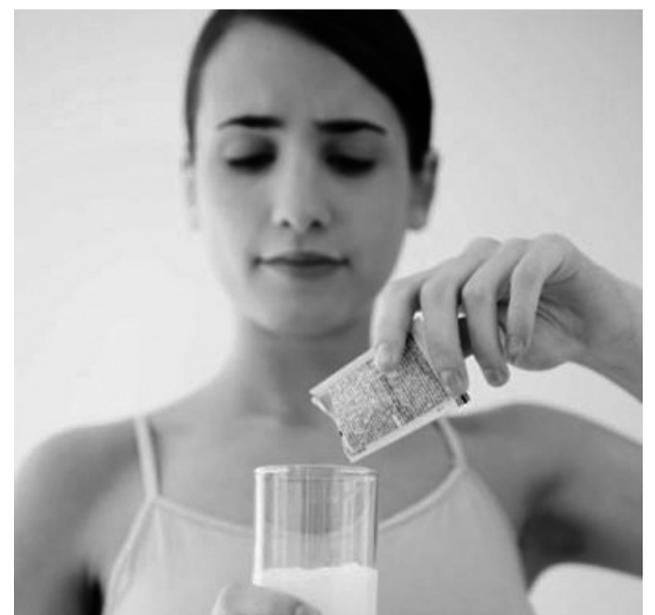
O diagnóstico baseia-se sobretudo na história clínica.

Como se trata?

- Medidas de carácter geral:
 - Fazer refeições pequenas
 - Evitar alguns alimentos como as gorduras, chocolate, citrinos, refogados à base de tomate
 - Evitar bebidas gaseificadas
 - Evitar bebidas com cafeína
 - Evitar comer nas 2 a 3 horas que precedem o deitar
 - Evitar fumar
 - Perder peso
 - Não usar roupa apertada
 - Evitar atividades que aumentem a pressão intra-abdominal logo após as refeições
 - Elevar a cabeceira da cama cerca de 15 centímetros durante o sono.
- Medicamentos que ajudem a controlar a secreção ácida do estômago (por exemplo omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, rabeprazol e esomeprazol)
- Cirurgia anti-refluxo.

Como se previne?

O refluxo não se pode prevenir, no entanto é possível evitar ou minorar os sintomas a ele associados. Deste modo, as medidas gerais são úteis na prevenção das queixas típicas do refluxo.



Mónica Bagueixa
Médica de Medicina Geral e Familiar
no Centro de Saúde de Santa Maria
Unidade Local de Saúde do Nordeste

