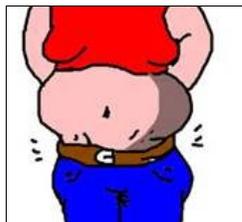


Existe alguma coisa que eu possa fazer para minimizar os sintomas? Sim!

- Perder peso (se não tem o peso ideal).
- Elevar a cabeceira da cama (ou colocar uma almofada debaixo do colchão na cabeceira da cama, para dormir com a parte superior do corpo um pouco levantada).
- Evitar café, chocolate, álcool, comidas gordurosas e picantes, chá preto, bebidas com gás, sumos de limão e laranja.
- Deixar de fumar.
- Comer pequenas refeições ao longo do dia, em vez de 2 ou 3 grandes refeições.
- Evitar deitar-se nas 3 horas seguintes à refeição.
- Evitar o exercício físico intenso se este lhe aumentar o ardor.
- Não beber líquidos antes de deitar, nomeadamente água e leite.
- Não usar roupa apertada.



Quando devo consultar o meu Médico?

Quando o ardor é frequente (mais de duas vezes por semana).

Se tiver ardor como efeito secundário aos medicamentos.

Se não melhorou com a medicação que lhe foi indicada.

Se tem dificuldade em engolir, principalmente os alimentos sólidos.

Se ficar afónico, se tem rouquidão, tosse, sensação de aperto ou pieira no peito, principalmente à noite, ou se sente a garganta seca.

Se tem vómitos escuros ou sangue no vómito.

Se tem perda de peso ou do apetite sem uma causa explicável.

E se é o meu filho que tem refluxo ácido?

Deve trazê-lo ao médico. Não lhe deve dar medicação sem falar com o seu médico. Nas crianças o refluxo ácido pode ser causado por diferentes problemas.

Rua Dr. Domingos Machado Pereira
2640-475 MAFRA
Telefone Geral: 261818100
Fax: 261814853

R. das Figueiras n.º 4 Livramento
2665 015 AZUEIRA
Telf.: 261 961 368

Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

Elaborado por:
Dr.ª Ana Sofia
Magalhães
Interna de 1.º Ano de Medicina Geral e Familiar

USF Andreas



Folheto informativo

REFLUXO GASTRO-ESOFÁGICO (RGE)



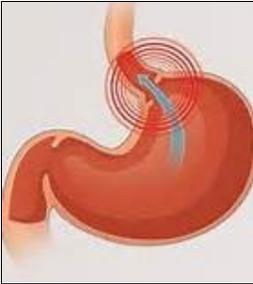
Agosto 2015

Revisão Anual

REFLUXO GASTRO-ESOFÁGICO (RGE)

Refluxo ácido, o que é?

O refluxo ácido ocorre quando existe a passagem do conteúdo do estômago, nomeadamente do ácido que aí se encontra, para o



esôfago. Esta passagem produz uma sensação de queimadura (ardor ou pirose) do estômago para cima, chegando inclusive à garganta. O ácido do estômago é muito forte e irrita o esôfago. Ter um pouco de refluxo pode ser normal, principalmente após as refeições. Considera-se uma doença quando o ardor aparece frequentemente - Doença do Refluxo Gastro-Esofágico. Esta é uma doença crónica, visto que quando se inicia é habitualmente para toda a vida. É bastante frequente, sendo que pelo menos 12 a 54% dos adultos, nos países desenvolvidos, podem apresentar sintomas de refluxo.

Sintomas e Sinais:

- Ardor/queimadura no peito, conhecida como azia
- Ardor ou um "sabor ácido" na garganta
- Regurgitação
- Dor no peito ou no estômago
- Dor de garganta
- Dor e/ou dificuldade a engolir, "sensação de bolo na garganta"
- Rouquidão
- Tosse inexplicável, "falta de ar"
- Náuseas e vômitos
- Gingivite
- Dor de ouvido ou otite



Que situações/comportamentos predis põem ao RGE?

- Hérnia do hiato
- Obesidade
- Obstipação
- Usar roupa apertada
- Alguns medicamentos
- Ingestão de álcool, bebidas com gás, café, chá preto, chocolate, citrinos, picantes, cebola, alimentos muito condimentados
- Gravidez
- Stress
- Fumar

Como se diagnostica:

Avalia-se e observa-se o doente. Podem realizar-se exames específicos:

- Endoscopia digestiva alta
- pHmetria de 24 horas
- Manometria esofágica
- Rx de esôfago, estômago e duodeno

Quais os tratamentos que me podem ajudar?

Alteração de estilos de vida e hábitos.

Além destas primeiras medidas...

... existem 3 tipos de medicamentos que reduzem ou bloqueiam o ácido do estômago:

1. Anti-secretores: antagonistas H2 e inibidores da bomba de prótons (os mais eficazes)
2. Pró-cinéticos
3. Anti-ácidos

Siga o tratamento que o seu médico lhe propuser. Este tratamento depende da intensidade e da frequência das queixas. Nalguns casos o **tratamento pode ser para toda a vida.**