

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR O REFLUXO

A doença do refluxo gastroesofágico é determinado principalmente pela agressão do suco gástrico à porção terminal do esôfago.

Além do tratamento com medicamentos, alguns cuidados são muito importantes para o controle desta doença.

Elevar a cabeceira da cama: Dormir na horizontal pode favorecer o refluxo do suco do estômago. Assim elevar a cabeceira da cama em 15 cm pode prevenir o refluxo. É importante lembrar que o tórax (o peito) deve estar mais elevado que o abdome (a barriga), assim usar travesseiros para elevar a cabeça não adianta. É possível colocar calços (um toco de caibro ou 3 tijolos) debaixo da cabeceira da cama ou um apoio com uma cunha de espuma de colchão para conseguir a elevação.

Nunca deitar com a barriga cheia: Após as alimentações, o nosso estômago produz mais ácido e está mais estufado com a comida, assim é mais fácil ocorrer o refluxo. É aconselhável esperar 2 a 3 horas para se deitar, após as refeições.

Mastigar bem e comer devagar em pequenas quantidades: Comer depressa, sem mastigar direito e grandes volumes de comida, também vão estufar muito a barriga, aumentar a produção de ácido e facilitar o refluxo. É muito importante realizar as refeições principais em horários determinados (especialmente o jantar), utilizar lanches ou frutas no intervalo das refeições.

Fazer refeições secas: Tomar líquido durante as refeições, especialmente os gasosos (refrigerantes), também estufa mais a barriga e facilita o refluxo. É mais interessante tomar os líquidos meia hora antes ou 1 hora depois das refeições.

Perder peso, parar de fumar e não usar bebidas alcoólicas: A obesidade aumenta o refluxo, o cigarro e o uso de álcool também facilitam o refluxo. Adote uma vida mais saudável, perca peso, pare de fumar e não use bebidas alcoólicas, além do esôfago, todo o seu organismo vai agradecer.

Evitar excesso de café, comidas gordurosas e chocolate: Este tipo de alimentação facilita o refluxo. Devem ser ingeridos em pequena quantidade. Com estes cuidados você também vai ter mais facilidade em perder peso.

Evitar agachar-se ou ficar em posições que apertem a barriga após as refeições: Após as refeições a barriga está cheia e ficar em posições que apertem o abdome aumenta a possibilidade de refluxo. Procure ficar em pé ou se possível caminhar logo após as refeições para facilitar a digestão.

Evite medicamentos que pioram o refluxo: Anti-inflamatórios (AAS, Diclofenaco, ibuprofeno, etc.), anticolinérgicos (atropina, hioscina, biperideno, antidepressivos, etc.), remédios para asma (teofilina), remédios para osteoporose (alendronato) e para a ereção (sildenafil) também podem piorar o refluxo. Informe ao seu médico do seu refluxo, quando você necessitar este tipo de medicamentos.

A doença de refluxo tende a voltar com frequência e a melhora dos sintomas pode ocorrer antes da cicatrização das lesões. Use os medicamentos prescritos com regularidade, pelo tempo indicado e compareça às consultas de retorno.

Fonte: Semiologia Clínica FMUSP | dispepsia Ed. Manole