Gastrite: um mal que atinge a metade da população mundial

Por professor Aderbal Sabrá e professora Selma Sabrá, especial para O FLUMINENSE

Acredita-se que metade da população mundial seja afetada por gastrite em determinado momento da vida. A doença torna-se mais comum conforme a idade avança. Geralmente se caracteriza por dor ou desconforto na região superior e central do abdome. Quando isso acontece, podemos estar diante de um quadro de gastrite.

Gastrite significa inflamação da mucosa (parede) do estômago. A gastrite pode ser aguda ou crônica e pode ser causada por vários fatores, como o uso de medicamentos, geralmente o uso frequente de anti-inflamatórios ou uso de antibióticos, intoxicações alimentares e a presença de uma bactéria, o Helicobacter pylori, que com frequência coloniza o estômago, descoberta por Barry Marshall e Robin Warren em 1981.

Alem desses fatores o uso exagerado de bebidas alcoólicas, ou o consumo indevido de alimentos condimentados podem causar dor no estômago.

A gastrite pode ser aguda, quando a inflamação tem um inicio súbito ou crônica, quando a inflamação se estabelece lentamente, podendo permanecer com o processo inflamatório por mais tempo, mantendo a mucosa do estômago inflamada por vários meses.

Divulgação/Ministério da Saúde

A gastrite geralmente se caracteriza por dor ou desconforto na região superior e central do abdome. Torna-se mais comum conforme a idade avança

Sintomas: Observa-se com frequência a presença de dor de estômago do tipo queimação ou ardência ou sensação de fome, ou logo após a refeição ou quando fica muito tempo sem comer, má digestão, azia, com sensação de digestão lenta, desconforto abdominal, sensação de empanzinamento e peso na região superior do abdome após as refeições, abdômen inchado, náuseas e vômitos; mal estar, gases que saem em forma de arrotos ou flatos e saciedade precoce.

Alguns alimentos podem agravar o quadro de dor e lembrar que eventualmente estes sintomas podem estar relacionados a algum tipo de alergia alimentar ou a alguma hipersensibilidade a determinados alimentos.

Uma alimentação de qualidade exige hábitos dietéticos saudáveis, como comer devagar, com regularidade, várias vezes ao dia, sem exagero na quantidade, evitando o consumo de alimentos gordurosos, evitando o consumo de alimentos com muitos condimentos, não comer alimentos ácidos, não consumir excesso de cafeína, nem o uso exagerado de bebidas alcoólicas, bebidas gasosas e sem o uso do cigarro.

Na maioria das vezes, a gastrite é um quadro leve, podendo ser facilmente tratada com medicamentos e mudanças de hábito de vida.

Os sintomas da gastrite podem piorar em situações de estresse. Algumas situações comuns no nosso cotidiano como estresse com o trabalho, problemas com segurança, favorecem a liberação de uma maior quantidade de hormônios do estresse (cortisol e adrenalina), que provocam o aumento da secreção de suco gástrico, reduzindo a defesa do estômago. Podem, portanto, acentuar os sintomas de quem já é portador de gastrite.

O consumo de álcool, de bebidas gasosas, chá, café, alimentos ou molhos picantes podem predispor a presença de gastrite. Fumar costuma piorar a inflamação da mucosa do estômago, agravando os sintomas.

O importante é saber que quando os sintomas não melhoram, o diagnóstico de gastrite poderá ser feito através do exame da endoscopia digestiva alta com visualização do esôfago, estômago e duodeno, e a realização de biópsias que avaliam a inflamação ou não da mucosa do estômago e verifica ainda se tem ou não tem a bactéria Helicobacter pylori no estômago.

Alguns pacientes relatam muitos sintomas, mas ao serem submetidos a avaliação endoscópica não têm gastrite e outros com poucos sintomas podem apresentar uma inflamação mais severa, portanto, a intensidade dos sintomas e a relação com a gastrite pode ser variável.

Em compensação algumas vezes temos múltiplas erosões e até ulceras no esôfago e/ou estômago, com inflamação importante da mucosa do esôfago e ou estômago e que devem ser tratadas e acompanhadas pelo médico, que fará as orientações necessárias e o tratamento medicamentoso, bem como as orientações dietéticas e comportamentais pertinentes.

Muitas vezes, os vômitos sanguinolentos aparecem como os únicos sintomas de uma gastrite severa, podendo estar associada a presença de erosões e ulceras gástricas.

Nos pacientes mais idosos a anemia, emagrecimento e o sangramento digestivo levanta a possibilidade de câncer gástrico, apesar de poder acometer também menos frequentemente adultos jovens.■

Sintomas de refluxo podem provocar dor?

O esôfago é responsável pelo transporte de alimentos da boca até o estômago; e tem duas barreiras que são os dois esfíncteres, o esfíncter esofagiano superior que o separa da faringe e o esfíncter esofagiano inferior que o separa do estômago. Alterações no esfíncter que separa o esôfago do estômago, que deveria funcionar como uma válvula, impedindo o refluxo (retorno) dos alimentos, pode dar início aos sintomas.

A doença do refluxo gastroesofágico pode ocorrer por vários fatores. No adulto, geralmente associada a obesidade, associada a erros ou maus hábitos alimentares. Sintomas: regurgitações frequentes, sensação do alimento voltando a boca, pirose e/ou azia, que se caracteriza pelo retorno do conteúdo gástrico para o esôfago, provocando dor torácica intensa (dor no peito) sensação de bolo na garganta, tosse seca e rouquidão.

A Hérnia de hiato que cursa com sintomas de refluxo pode ser provocada pelo deslocamento da transição entre o esôfago e o estômago, que se projeta para dentro da cavidade torácica.

Alimentos muito gordurosos são de digestão mais lenta, dificultando o esvaziamento do estômago, tornando este esvaziamento mais lento, provocando hiperacidez e agravando os sintomas. Os alimentos mais frequentemente envolvidos são o chocolate, o chá, o café puro e as bebidas alcoólicas.

O intervalo entre a última refeição e ir para a cama deitar deve ser preservado. Deve-se evitar deitar com estômago cheio, aguardando um intervalo para facilitar a digestão e evitar o refluxo. O hábito de elevar a cabeceira da cama, no caso de sintomas de refluxo é uma medida que ajuda a minimizar os sintomas.

Os sintomas do refluxo tendem a diminuir quando a pessoa emagrece.

Hiperacidez - Geralmente os sintomas da hiperacidez podem melhorar com as medidas preventivas e a correção de determinados hábitos dietéticos, mas quando os sintomas persistem mesmo com o uso de medicamentos, quando a dor chega a acordar a pessoa à noite, ou ocorre a perda de peso, presença de vômitos com sangue ou a presença de sangue nas fezes, levando a anemia, além da história de câncer de estômago na família,uma avaliação médica será necessária.

Algumas vezes será necessária a realização de uma endoscopia digestiva alta para diagnóstico e a realização de biópsias para complementação diagnóstica.■

Algumas dicas são importantes para prevenção e bem-estar

✓ A automedicação deve ser sempre evitada. Em casos de sintomas de doença do refluxo, o médico deverá ser consultado para esclarecimento diagnóstico e um tratamento adequado, evitando agravar o quadro.

✓ A prática de exercícios físicos e a perda de peso devem ser sempre estimuladas.

✓ Fazer uma dieta saudável, com a distribuição dos alimentos, fracionando-os em pequenas quantidades pelas diferentes refeições do dia, como o café da manhã, o almoço, o lanche e o jantar. Respeitar os horários das refeições, comendo a cada três horas, evitando períodos longos de jejum. Mastigar bem os alimentos é mandatório, pois quando eles chegam bem triturados ao estômago, a produção de suco gástrico, que é ácido é menor.

✓ Após uma refeição deve se respeitar um intervalo para se deitar na cama, portanto não se deite logo após as refeições;

Cortar o cigarro é uma das dicas para quem pretende melhorar a qualidade de vida e se prevenir contra doenças como a gastrite

✓ Evitar o consumo de alimentos que prejudicam o esvaziamento gástrico, bem como não consumir bebidas alcoólicas, nem consumir cigarros.

✓ A ansiedade e o estresse podem desregular a produção dos ácidos do estômago, estimulando um consumo maior de alimentos e consequentemente um aumento da produção da quantidade de suco gástrico, agredindo ainda mais o estômago.■

(Matéria republicada)

No próximo domingo, adolescência