

SAÚDE DIGESTIVA



Segundo a Organização Mundial de Gastroenterologia em média 20% da população mundial sofre de problemas intestinais. Desse número de pessoas, cerca de 90% não procuram um médico para ajudarem a solucionar o problema e acabam recorrendo a automedicação ou até existem aquelas que nada fazem para solução do problema. Os incômodos de pessoas que sofrem desse problema são inúmeros, desconforto intestinal, dores e inchaços abdominais, prisão de ventre, diarreia, entre outros.

Alguns dos problemas digestivos mais comuns são:

Azia

A azia é o principal sintoma da Doença do Refluxo Gastresofágico (DRGE). É uma sensação de queimação que sobe da região do estômago para o esôfago.

O tratamento deve ser feito com mudanças no hábito alimentar, evitando alimentos gordurosos e frituras, condimentos picantes e a ingestão de muito líquido durante as refeições, principalmente refrigerantes gasosos. Evitar também deitar após as refeições, o que favorece muito o refluxo e a azia.

Síndrome do Intestino Irritável

Os distúrbios funcionais intestinais respondem por um grande número de atendimentos médicos. A Síndrome do Intestino Irritável é reconhecidamente uma das mais comuns, sendo descrita em todo o mundo, atingindo homens e mulheres de qualquer faixa etária, sem distinção racial. As queixas principais são representadas por dor ou desconforto abdominal que se aliviam com a evacuação, pela eliminação dos gases, diarreia e/ou constipação intestinal (prisão de ventre).

Constipação Intestinal

Os principais sintomas são evacuações pouco frequentes, menos de três vezes na semana, difíceis, requerendo esforço, sensação de fezes endurecidas, de pequeno volume ou calibre e defecação incompleta. As causas mais comuns são ingestão alimentar inadequada, sedentarismo, perda do reflexo da evacuação e postura

incorreta no ato da defecação, entre outras. O menor consumo de vegetais e leguminosas também comprometem o estímulo para evacuação.

Dispepsia funcional (má digestão)

A dispepsia é um distúrbio no aparelho digestivo e é considerada como uma má digestão, geralmente manifestando-se por sensação de empanzimento, “estufamento” após as refeições, náuseas e arrotos frequentes. Pode manifestar-se também por dor no abdômen superior, tipo queimação.

Algumas orientações são importantes para o bom funcionamento do aparelho digestivo como:

- A utilização de alimentos de auto valor nutricional e pouco calóricos, frutas, verduras, cereais, proteínas como peixe e frango;
- Evitar o consumo em excesso de sal, gordura ou de alimentos com conservantes e defumados;
- Mastigar bem os alimentos;
- Fazer a ingestão de pelo menos 6 copos de água por dia;
- Caminhar pelo menos meia hora todos os dias;
- E evitar o estresse.

Fontes:

<http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2455-doencas-inflamatorias-intestinais-sao-tema-do-dia-mundial-da-saude-digestiva-2017>

<https://www.marinha.mil.br/saudenaval/content/dia-mundial-da-sa%C3%BAde-digestiva>

Federação Brasileira de Gastroenterologia: <http://www.fbg.org.br/>