



SAÚDE SIMPLES
o seu bem estar em pauta

FÓRMULA

ANTI- REFLUXO



AUTORA:

OLGA MAYA



introdução

O refluxo ácido¹ é uma condição que muitas pessoas vivenciam com frequência, porém, e estranhamente, fazem muito pouco para preveni-lo ou controlá-lo. Existem até casos em que ele é ignorado porque para muitos o refluxo é inevitável ou intratável. Mas isso não é verdade.

O refluxo tem tratamento e o objetivo deste livro é justamente apresentar, de forma muito organizada e direta, como você vai se livrar dele seguindo à risca as orientações apresentadas aqui (dar destaque, como se fosse uma citação)

O sintoma mais comum do refluxo é a azia. Se você tem refluxo, com certeza sofre de azia constantemente. A azia é aquela sensação de queimação no peito. Mas não é só isso, o refluxo pode ainda causar dor de estômago, diarréia, constipação, dor e queimação na garganta, rouquidão e até dores de ouvido.

O refluxo geralmente atinge adultos, mas crianças e até bebês são afetados por ele. Na verdade, a incidência de refluxo é altíssima.

Tem-se a previsão de que mais da metade da população do mundo acabe sendo afetada pelo refluxo ao menos uma vez na vida (dar destaque, como se fosse uma notícia)

Sabe o que é pior do que essa notícia? De acordo com novos estudos, aquelas pessoas que não fazem nada para prevenir o refluxo podem esperar sintomas com muito mais frequência. Viver assim é um horror para qualquer pessoa.

Dependendo da incidência e gravidade do refluxo esse problema pode vir a se tornar uma doença. Essa doença se chama DRGE e é diagnosticada quando um paciente apresenta sintomas de refluxo duas ou mais vezes por semana de forma recorrente. Neste estágio, se o refluxo não for tratado, ele pode até mesmo se tornar um câncer de esôfago. Isso é muito sério e por isso, se você tem problemas recorrentes de refluxo, então fez uma excelente escolha de cuidar de sua saúde.

A boa notícia é que, como muitas outras 'condições' que experimentamos, o refluxo recorrente pode ser minimizado, prevenido e até eliminado, e seus sintomas, incluindo azia, podem ser controlados (dar destaque, como uma citação)

A chave para fazer isso é primeiro entender por que e como isso ocorre. Este livro fornece explicações detalhadas das causas e sintomas do refluxo. O foco principal está na prevenção e cura natural – para casos agudos e de longo prazo.

¹ Para fins didáticos, a partir deste momento, iremos usar apenas o termo “refluxo” para nos referirmos ao termo completo “refluxo ácido”.




refluxo ácido, DRGE, azia, indigestão são todos a mesma coisa?



Refluxo ácido, doença do refluxo gastroesofágico - **DRGE**, azia e indigestão, todos eles estão associados àquela queimação no peito e na garganta. Contudo, será que essas “doenças” são iguais ou são todas diferentes umas das outras? Antes de chegarmos à nossa “fórmula” é fundamental que você saiba, na verdade, que existem diferenças entre essas condições acima. Então vamos lá.

Primeiro, um adendo esclarecedor: é muito comum o refluxo ser associado à doença do refluxo gastroesofágico - DRGE. Mas eles não são a mesma coisa e nem todo mundo que sofre com refluxo tem, automaticamente, a doença do refluxo gastroesofágico.

Enquanto o refluxo é uma condição, a DRGE é uma doença que se caracteriza pelo retorno do conteúdo do estômago para o esôfago e em direção à boca, causando dor e inflamação constante da parede do esôfago.



Se você sofre de ataques de refluxo mais de duas vezes por semana, pode ser diagnosticado com doença do refluxo gastroesofágico (DRGE).



Entenda melhor como tudo está relacionado: no seu estado normal o estômago produz ácido clorídrico para ajudar na decomposição e digestão dos alimentos. Além disso, todos nós temos uma pequena válvula, uma esfíncter, no final do esôfago (o esôfago é o tubo que transporta os alimentos da garganta para o estômago).



Se essa válvula estiver muito relaxada ou enfraquecida, ela não fechará de forma correta. Isso permite que o ácido lá do estômago viaje para cima, para o esôfago.

Nosso estômago tem uma proteção que impede que o ácido o prejudique; porém, nosso esôfago não tem essa proteção. Este refluxo, que é o retorno da comida em decomposição pelo ácido, acaba causando aquela sensação de queimação nas regiões do peito e da garganta.

Como você já percebeu até aqui, essas condições (Refluxo, DRGE, azia e indigestão) estão mais ou menos relacionadas entre si e, portanto, algumas das causas e sintomas são os mesmos.

Refluxo

O refluxo (refluxo ácido) se manifesta como uma ardência, queimação no peito, e acontece quando o ácido do estômago regurgita ou flui de volta do estômago para o esôfago.

É uma das queixas mais comuns em hospitais no Brasil, o que não é surpreendente, considerando que mais da metade de nossa população sofre de refluxo.

DRGE

Como já vimos, a DRGE ou doença do refluxo gastroesofágico é distúrbio digestivo que geralmente começa como refluxo, mas quando os ataques se tornam mais frequentes, é classificado como DRGE. Ele muda de um ataque irritante de azia para uma ‘doença gastroesofágica’.

O que acontece? Quando seu esôfago fica exposto aos ácidos do estômago por um longo período, esses ácidos começam a destruir o revestimento do esôfago. Sem tratamento adequado, isso pode levar a feridas graves e até câncer de esôfago. Com certeza isso é terrível para qualquer um de nós.

Além das sensações de queimação e dor no estômago ou na área do peito, os sinais comuns da doença do refluxo gastroesofágico são um gosto amargo na parte de trás da boca, tosse crônica e boca seca.

Você tem azia e é exatamente assim que essa doença se apresenta, só que bem mais forte e frequente. Os sintomas dessa doença se tornam mais evidentes e incontroláveis se você se deitar logo após terminar uma refeição.

Indigestão

A indigestão é a dor que você sente no estômago e/ou aquela sensação de inchaço na barriga. **Mas atenção:** nem todo mundo que sofre com indigestão, necessariamente, vai ter problemas de refluxo ou azia. Isso é possível porque todos nós digerimos os alimentos de forma diferente.

Muitas vezes, a indigestão (dor no abdome) tem a ver com os alimentos que são difíceis para o corpo digerir. Então, as pessoas costumam atribuir esse mal estar ao ato de comer muito. Isso, às vezes, é verdade, mas a indigestão também pode ser um sintoma de algum problema relacionado, como úlceras, DRGE ou até mesmo um problema na vesícula biliar. Portanto, fique atento e procure um médico caso se prolongue essa sensação de inchaço e dor no estômago.