

ANEXE

Anexa 1. Ghidul pacientului cu boala de reflux gastroesofagian

Ce este boala de reflux gastroesofagian (BRGE)?

BRGE se datorează reîntoarcerii spre esofag a conținutului acid din stomac. Contactul mucoasei esofagului cu acidul gastric este simțit ca o „arsură în piept” sau „pirozis”, sau „jigăraie”.

Ce se produce în BRGE?

Sfincterul esofagian inferior este un obstacol muscular, care împiedică reîntoarcerea conținutului gastric spre esofag. Acest sfincter se deschide atunci pentru a da posibilitate ca mâncarea înghițită să pătrundă în stomac.

La persoanele cu BRGE sfincterul esofagian inferior este predispus să se relaxeze mai frecvent, permițând retropulsia conținutului gastric acid spre esofag. Deoarece peretele esofagului este tapetat cu un alt tip de epiteliu decât stomacul, substanța acidă poate provoca simptomul arsurii, dar și leziuni ale mucoasei esofagiene – esofagită de reflux.

Care sunt simptomele BRGE?

Cele mai caracteristice simptome sunt pirozisul (senzația de „arsura în piept” sau „jigăraie”) și regurgitațiile acide (reîntoarcerea conținutului acid din stomac prin esofag până în cavitatea bucală). Simptomele apar, de obicei, după mese abundente sau în situații însoțite de creșterea presiunii intraabdominale (centuri, ridicarea greutăților), sau în poziție orizontală după mâncare.

Simptome mai puțin frecvente sunt: hipersalivație, voce răgușită, tuse nocturnă, laringite, etc.

Cum este diagnosticată BRGE?

În majoritatea cazurilor diagnosticul de BRGE este stabilit în baza simptomelor clasice (pirozis și/sau regurgitații). În unele cazuri medicul dumneavoastră poate să considere necesare investigații suplimentare (FEGDS, pH-monitorizare).

Care este tratamentul BRGE?

Modificările stilului de viață pot fi utile în abolirea unelor simptome de BRGE. Măsurile de bază sunt:

- Ajustarea dietei:
 - Evitarea produselor alimentare care pot cauza simptome: ciocolata, alcoolul, menta, cafeaua, ceapa, usturoiul, grăsimile, citricele, roșiile.
 - Evitarea meselor copioase și a meselor înainte de somn (2-4 ore).
- Somn cu căpătâiul ridicat (15-20 cm).
- Scădere în greutate pentru persoanele obeze.
- Abandonarea fumatului.

Uneori pirozisul poate fi ameliorat după administrarea antiacidelor, deși acestea nu tratează boala.

Atunci când aceste măsuri simple nu sunt suficiente pentru a ameliora simptomele BRGE, medicul va prescrie medicamente capabile să reducă secreția acidului în stomac. În plus, există și opțiuni chirurgicale pentru pacienții care nu răspund la tratament medicamentos.

Care este durata efectului?

Simptomele BRGE, de obicei, remit în câteva zile ca urmare a tratamentului corect. Însă, BRGE este o boală cronică și poate avea recurențe.

Cum pot preveni recurențele simptomelor de reflux?

Dacă aveți BRGE trebuie să fiți prudent, deoarece simptomele pot să reapară. Evitați factorii care v-au provocat simptome în trecut, până la nițierea tratamentului.

- Ajustați dieta și regimul alimentar pentru a preveni refluxul.
- Evitați supraponderea și situațiile care măresc presiunea intraabdominală.
- Administrați medicamentele în regimul prescris de medicul dumneavoastră.

În ce caz este necesară consultația medicului?

Vizitați obligator medicul dumneavoastră în caz dacă aveți prezente careva dintre următoarele simptome de alarmă:

Pierdere în greutate inexplicabilă

- Dificultăți la înghițire
- Durere toracică
- Sufocare
- Sânge în masele fecale
- Vomismente
- Durere la înghițire