

# Arsurile stomacale si Indigestia

Aceasta fisa informativa va ajuta sa intelegeti ce este considerat ca fiind 'normal' si la ce sa va asteptati daca suferiti de arsuri stomacale sau indigestie (numita si dispepsie). De asemenea va informeaza in ce situatii ar trebui sa va ingrijorati si cand sa cereti sfatul medicului sau al personalului medical de specialitate.

## Util de stiut

- **Indigestia este intalnita in mod obisnuit** Simptomele sunt in partea superioara a abdomenului. Afecteaza cam intre 4 si 10 persoane in fiecare an.
- **Cum se prezinta?** Arsurile la stomac si indigestia prezinta dureri si discomfort in partea superioara a abdomenului sau in piept. De multe ori sunt rezultatul unei mese abundente sau bogata in grasimi si/ sau prajeli.
- **Cand apar** De regula simptomele incep sa apara chiar in timpul mesei.
- **Alte probleme** Indigestia este deseori insotita de eructatie (ragaiala), balonare sau stare de voma.
- **Ce cauzeaza dispepsia?** Cauze comune pot fi reflux gastrointestinal, inflamarea esofagului, anumite medicamente (verificati intotdeauna prospectul), infectia cu *helicobacter pylori* (sau *H. pylori*), hernie hiatala. Cauze mai putin intalnite pot fi ulcerul, cancerul stomacal sau esofagian. Uneori se poate intampla sa nu existe nici o cauza ci sa fie doar ceea ce se numeste *dispepsie (indigestie) functionala*.

## La ce sa va asteptati?

- ✓ **Durata** De obicei simptomele se amelioreaza intr-o saptamana, maxim doua. Insa daca va gasiti in situatia in care trebuie sa luati medicamente contra indigestiei timp de mai multe saptamani sau sau daca simptomele va afecteaza viata de zi cu zi, mergeti la medic.
- ✓ **Efectele schimbarii dietei** Intre 8 si 10 persoane constata ca simptomele se amelioreaza doar prin simpla schimbare a stilului de viata, precum o dieta sanatoasa si reglarea greutatii. Evitati mese bogate in prajeli si grasimi, precum si mancatul unei mese abundente tarziu. De asemenea evitati bauturile carbogazoase, cafeaua si consumul de alcool.
- ✓ **Medicatie** Daca schimbarea stilului de viata nu da rezultate, incercati medicamente fara reteta sau prescrise de medic.

Continuat pe verso

- ✓ **Analize medicale** In majoritatea cazurilor nu sunt necesare analize medicale. Insa daca simptomele nu pot fi ameliorate si controlate, sau daca medicul suspecteaza o anume cauza, se vor efectua analize. Acestea pot include endoscopie (introducerea pe esofag, in stomac a unei camera numita endoscop), precum si analize de sange sau materii fecale.



Creat de **Self Care Forum** ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)). Ultima revizuire efectuata pe 4 Mar 14. Pentru comentarii si sugestii va rugam contactati Libby Whittaker 020 7421 9318 or email [libby.whittaker@selfcareforum.org](mailto:libby.whittaker@selfcareforum.org)

## FISA INFORMATIVA NR. 3 (versiunea 1.0.1.)

### Ce puteti face – acum cat si pe viitor

- ✓ **Fumatul** Reduceti sau incetati a fuma
- ✓ **Medicamente fara prescriptie** Diverse medicamente ce neutralizeaza acidul din stomac (*antacid gastrice*) precum si *antagonisti H<sub>2</sub>-* si *inhibitori de pompa de protoni (PPIs)* se pot cumpara fara reteta din farmacii, supermarket sau statii de benzina. Este recomandat insa sa nu se administreze pe perioade indelungate fara a consulta un farmacist sau cadru medical. Pt listele cu medicamente, farmacii si magazinele in care se comercializeaza, vizitati [www.medicinechestonline.com](http://www.medicinechestonline.com)
- ✓ **Evitati medicamentele similare aspirinei** Daca luati in mod regulat calmante si anti-inflamatorii fara reteta, precum aspirina si ibuprofen, consultati un cadru medical intrucat acestea pot fi cauza indigestiei.

### Cand ar trebui sa mergeti la medic

*Uneori*, indigestia poate fi cauzata de probleme medicale mai serioase – in special in cazul persoanelor cu varsta de peste 55 de ani. Cautati sfatul medicului daca nu raspundeti la tratament, sau intr-unul din urmatoarele situatii:

- **Durere si alte simptome in piept/ stomac** Daca durerea este serioasa, persistenta (dureaza mai mult de trei saptamani), se inrautatesc si apare fara nici o explicatie – in special daca apare si cu alte simptome, precum durere in piept, dificultati de respiratie, transpiratie, stare de rau si voma;
- **Daca vomitati sange** Daca vomitati sange sau cheaguri (ori daca voma arata ca zatul de cafea);
- **Scaun (fecale) inchis la culoare** Daca scaunul este foarte inchis la culoare (precum smoala). De retinut totusi ca scaunul poate deveni foarte inchis la culoare si atunci cand luati supliment de fier iar acesta este doar un effect secundar nofensiv si care dispare cand incetati sa mai luati fierul;
- **Daca va simtiti slabit/a si fara vloga** Daca va simtiti slabit/ a, fara vloga, sau daca ati lesinat;
- **Daca aveti probleme la inghitit** Daca incepeti sa aveti probleme la inghitit;

- **Alte probleme** Daca faceti febra fara motiv, transpirati noaptea, pierdeti in greutate fara nici o explicatie, sau daca observati inflamarea sau o umflatura in abdomen.

## Pt. mai multe informatii

**NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/conditions/indigestion/Pages/Introduction.aspx>) are mai multe informatii despre tratarea si prevenirea inigestiei. Nu uitati ca si farmacistul dvs va poate ajuta cu informatii si cu evaluarea simptomelor.



Creat de **Self Care Forum** ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)). Ultima revizuire efectuata pe 4 Mar 14. Pt. sugestii si comentarii va rugam contactati Libby Whittaker 020 7421 9318 or email [libby.whittaker@selfcareforum.org](mailto:libby.whittaker@selfcareforum.org)

