

fruta, e feijão e ervilhas secas. É também importante beber bastante água e fazer regularmente exercício físico. Se continuar a sofrer de prisão de ventre, então tome um laxante - mas consulte o seu médico se não houver melhoras.

Sugestões para um sistema digestivo saudável. Siga uma alimentação que inclua bastante cereais e ou alimentos em grão, verduras e frutas variadas diariamente, e coma menos gordura. Pare também de fumar - porque pode contribuir para distúrbios no sistema digestivo, incluindo úlceras.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

multi
cultural
communication

Portuguese
20 April 1998

AJUDA PARA OS DISTÚRBIOS DIGESTIVOS MAIS FREQUENTES

Help for common digestive problems

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

O sistema digestivo assemelha-se a uma fábrica que transforma tudo o que se come em combustível para manter o corpo em funcionamento - mas quando há uma avaria no sistema digestivo podem ocorrer alguns sintomas desconfortáveis.

Sensação de ardor no peito - será azia, úlcera péptica ou ataque cardíaco? Uma dor com sensação de ardor (cardialgia) mesmo atrás do esterno é normalmente sintoma do que os médicos chamam “refluxo do ácido”. Isto acontece quando os sucos gástricos (que contêm ácido) derramam do estômago para outras partes do sistema digestivo e causam essa sensação de ardor. (A dor causada por um ataque cardíaco, por outro lado, assemelha-se mais a uma sensação de constrição (aperto) no peito, podendo ser acompanhada por dificuldade respiratória, transpiração e uma sensação de enjoo no estômago. Quando se tem os sintomas atrás descritos é necessário chamar uma ambulância imediatamente).

O refluxo do ácido pode ser causado por certas comidas e bebidas, incluindo alimentos gordos, café e álcool, ou quando se come demasiado à noite. Todas as pessoas têm por vezes refluxo de ácido, mas quando acontece frequentemente devemos consultar o médico - pode ser sintoma de úlcera gástrica. Era costume pensar-se que as úlceras no estômago, aproximadamente 250.000 pessoas na Austrália têm esse distúrbio, eram causadas por stress, álcool e alimentos gordos. Embora estes factores possam agravar as úlceras, a causa real é normalmente um germe chamado *H. pylori*. Os médicos recomendam agora que todas as pessoas com sintomas de úlcera gástrica devem fazer um teste para detectar essa bactéria. As úlceras no estômago podem ser tratadas com antibióticos especiais.

Ter a bactéria atrás mencionada é muito comum na Austrália, sendo o risco mais elevado nas pessoas oriundas de Itália, do

Médio Oriente e da Ásia; a bactéria aumenta ainda o risco de cancro no estômago - quem tenha familiares com cancro do estômago deve também pedir ao médico de família para fazer o teste.

Sente-se inchado? Pode sofrer do síndrome de inflamação nos intestinos. Aproximadamente uma em cada sete pessoas tem o síndrome de inflamação nos intestinos (irritable bowel syndrome em Inglês ou apenas conhecido pela sigla IBS), o qual é mais frequente na mulher. Os sintomas podem incluir sensação de inchaço e dores no abdómen, assim como diarreia ou prisão de ventre. Os sintomas não são constantes e os episódios duram dias ou semanas. Os médicos não sabem exactamente a causa do distúrbio, o qual pode por vezes ser desencadeado por stress ou infecção gástrica. A comida pode também ser um factor, mas nem todas as pessoas são afectadas pelos mesmos alimentos. Algumas sentem melhoras quando comem alimentos ricos em fibra, por exemplo. O distúrbio não é grave, embora os sintomas podem ser incomodativos. Os médicos podem aconselhar maneiras de enfrentar melhor os sintomas.

Mas por vezes sintomas como dores abdominais e alterações nas fezes podem ser sinal de distúrbios mais graves. Consulte imediatamente o médico se tiver outros sintomas como sangue nas fezes ou perda de peso, ou se tiver mais de 40 anos e os sintomas surgirem repentinamente, ou ainda se tiver familiares com cancro do intestino.

Prisão de ventre - não tem de continuar a sofrer. Algumas pessoas pensam que o melhor tratamento para a prisão de ventre são os laxantes, os quais podem ser benéficos de vez em quando, mas quando usados frequentemente podem agravar o problema. O melhor tratamento é aumentar diariamente o consumo de alimentos ricos em fibra, os quais incluem pão integral, verduras,