

## Presentació

- ✎ L'acidesa d'estómac (també coneguda com a piroisi), **és una sensació ardent i dolorosa que es presenta a l'esòfag, just darrere de l'estèrnum**. El dolor pot començar al pit i irradiar-se cap al coll o la gola, acompanyat d'un sabor agre o amarg a la gola i la boca.

En general l'acidesa és molt comuna: **el 10% de la població n'experimenta els símptomes almenys una vegada per setmana**. En el cas de les dones embarassades, el 25% pateixen acidesa.

La sensació d'acidesa resulta d'una acumulació d'àcid de l'estómac dins de l'esòfag, la qual cosa dóna lloc a la irritació. Pot ser causada per una malaltia del reflux gastroesofàgic (reflux àcid) (ERGE), per un espasme esofàgic o per alguns medicaments antiinflamatoris.

**Sovint es presenta havent dinat una gran quantitat de menjar o en ficar-nos al llit**, i crea una sensació que el menjar o els líquids tornen a la gola o la boca (regurgitació), sobretot quan ens ajupim o estirem. Aquesta situació pot durar des d'uns minuts fins a un parell d'hores.

## Quina causa produeix l'acidesa?

- ✎ Quan mengem, el menjar passa de la boca a un tub anomenat esòfag. Per entrar a l'estómac, el menjar ha de passar per una obertura entre l'esòfag i l'estómac. Aquesta obertura actua com una porta que permet passar el menjar a l'estómac. L'obertura a l'estómac o vàlvula es tanca una vegada és travessada pel menjar.

Si la vàlvula no es tanca, l'àcid de l'estómac retorna a l'esòfag. D'això se'n diu reflux. Aquest àcid pot irritar l'esòfag i és la causa de l'acidesa.

## Com se soluciona l'acidesa?

- ✎ L'acidesa **pot manifestar-se de forma ocasional i se soluciona amb la presa d'un antiàcid**. En cas d'acidesa continuada, aquesta podria arribar a desenvolupar una inflamació i una lesió de la mucosa de l'esòfag, cosa que requereix consultar el metge.

De la mateixa manera, si s'experimenta mal de coll persistent, ronquera, tos crònica, asma, vòmits, sang a les femtes, dolor al pit, sensació de gola inflada, o si es pateixen episodis d'acidesa més de tres cops per setmana, durant dues setmanes, caldrà una visita mèdica.

- ✎ Així mateix, **hi ha diversos factors que poden fer augmentar l'acidesa**, encara que no afecten a tothom de la mateixa manera, com: l'embaràs; vestir roba estreta que faci pressió sobre l'estómac; fumar; prendre cafè, alcohol, tomàquet, xocolata, menta, àpats amb molt de greix o pesats, ceba, àpats picants o alguns medicaments com els antiinflamatoris.
- ✎ **El tractament de l'acidesa demana un canvi de l'estil de vida**, adoptant els consells esmentats més a baix i **fent servir si cal medicaments antiàcids que neutralitzen l'àcid a l'estómac i es poden prendre, segons la necessitat**, per alleujar ràpidament la majoria dels símptomes de l'acidesa.
- ✎ **En cas de tractar-se d'una acidesa freqüent o severa, el metge li indicarà la medicació més adequada**.

## Recordi

- ✎ **Aixequi el capçal del llit** (uns 10 cm), posant-hi uns tacs de fusta a les potes.
- ✎ **Intenti sopar almenys 2 o 3 hores abans de ficar-se al llit**. Si fa la migdiada, esperi a fer la digestió per ficar-se al llit, o miri de descansar en una butaca assegut.
- ✎ **Perdi quilos si té excés de pes**.
- ✎ **Eviti els àpats pesats**.
- ✎ **Faci àpats lleugers**, amb poc greix.
- ✎ **Eviti la roba i els cinturons estrets**.