

Tens acidesa d'estómac?

Autor:

Marta Castells.
Farmacèutica

Què és?

És una **sensació ardent i dolorosa que es presenta a l'esòfag**, just darrere de l'estèrnium.

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 és la causa de 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. Quan el menjar ja ha passat, l'obertura a l'estómac o vàlvula es tanca. 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.

Tens acidesa d'estómac?

Com la podem evitar?

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.