

GASTRITE

**Tudo o que você precisa saber
para levar uma vida mais
saudável**



Saúde Pra Sempre!



SUMÁRIO

- 01.** Afinal, o que é a gastrite?
- 02.** Quais são os principais sintomas da doença?
- 03.** Fatores de risco que podem desencadear uma crise de gastrite
- 04.** Quais são os tratamentos que ajudam a atenuar o problema?
- 05.** Dicas para aliviar a queimação e viver uma vida mais saudável
- 06.** Por que é tão importante contar com ajuda médica especializada nesse caso?

01. AFINAL, O QUE É A GASTRITE?



"A gastrite é uma infecção ou inflamação grave na parede de revestimento do nosso estômago"

Cerca de 15% a 30% das pessoas que procuram um gastroenterologista fazem algum tipo de queixa sobre náuseas ou sensação de queimação no estômago.

A gastrite nervosa é uma doença que atinge milhares de pessoas ao redor do mundo, e costuma se manifestar ao longo da vida adulta devido à episódios de estresse e ansiedade.

A gastrite nervosa é comumente conhecida como dispepsia funcional, podendo durar poucos meses ou até mesmo anos dependendo do quadro do paciente.

Para garantir uma qualidade de vida ainda melhor e evitar que esse problema se torne algo crônico, é essencial controlar o nível de estresse diário e optar por uma alimentação balanceada.

Problemas de refluxo também pode ser um fator chave para desencadear episódios de gastrite aguda.





PRINCIPAIS SINTOMAS

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA DOENÇA?



AZIA E INDIGESTÃO

Uma sensação constante de queimação antes ou após as refeições.



DORES ESTOMACAIS

Fortes dores estomacais e incômodo ao longo do dia.



PERDA DE APETITE

Perda significativa no apetite, o que pode provocar distúrbios no sistema digestivo.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA DOENÇA?



NÁUSEAS E VÔMITOS

Devido à sensibilidade do estômago, é muito comum verificar quadros de náuseas e vômitos.



FEZES ESCURAS

Esse é um dos sinais que indica que existe um princípio de sangramento na parede do estômago.



PERCA DE PESO REPENTINA

Em alguns casos o paciente pode notar que está perdendo peso em um curto espaço de tempo.



FATORES DE RISCO

01

USO CONTÍNUO DE ANALGÉSICOS

Alguns analgésicos possuem em sua composição elementos químicos que podem enfraquecer a parede de revestimento do nosso estômago, desencadeando uma crise de gastrite nervosa.

02

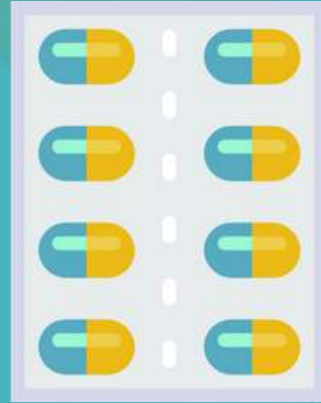
ALCOOLISMO

O alcoolismo é uma dos principais fatores de risco no desenvolvimento da gastrite nervosa. O ideal é evitar ao máximo consumir esse tipo de substância para preservar a saúde do estômago.

03

ESTRESSE EM DEMASIA

Com a correria do dia a dia e a quantidade de compromissos que precisamos cumprir, é comum que o estresse acabe desencadeando crises agudas de gastrite.



PRINCIPAIS TRATAMENTOS

MUDE A SUA ALIMENTAÇÃO

Alguns alimentos são considerados "irritantes" para a mucosa que reveste o nosso estômago. Muitos pacientes se queixam de dores fortes no estômago após ingerirem comidas muito picantes ou exagerarem na fritura.

A melhor maneira de se livrar desse tipo de problema é seguindo uma dieta balanceada, além de fazer o devido acompanhamento com o médico e um nutricionista de sua confiança.





CUIDADO AO SE MEDICAR

Quando sentimos um desconforto estomacal, é comum tomarmos remédio para aliviar a azia e a queimação. A verdade é que esse tipo de atitude pode comprometer e muito a saúde do nosso estômago.

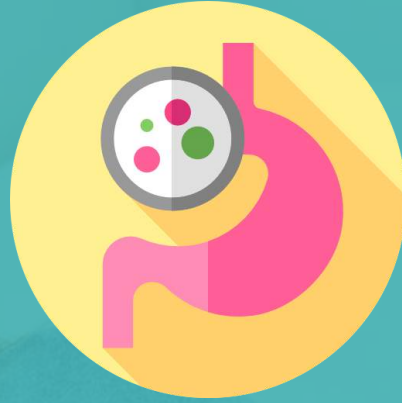
Certos tipos de anti-inflamatórios podem irritar a mucosa do estômago, provocando episódios de gastrite aguda. O ideal é fazer uma consulta com o gastroenterologista para descobrir que tipo de medicamentos podem atenuar o problema.

FAÇA EXERCÍCIOS

Se engana quem pensa que os exercícios físicos contribuem apenas para o emagrecimento. Ao praticar uma atividade física que realmente lhe dê prazer, você diminui drasticamente os níveis de estresse e ansiedade.

O primeiro passo é pesquisar por uma atividade que se encaixe com a sua rotina e os seus gostos pessoais. Comece fazendo uma breve caminhada de 30 minutos por dia para se acostumar com a nova rotina e vá aumentando o ritmo aos poucos.





DICAS PARA ALIVIAR A QUEIMAÇÃO



1

Consuma 1 banana diariamente uma hora antes do almoço ou se preferir, uma fatia média de melancia, que também faz o mesmo efeito. Você pode repetir o procedimento durante 1 mês ou até sentir que a queimação estomacal diminuiu.

2

Outra excelente opção contra a queimação no estômago. Além de diminuir aquele desconforto provocado pelo excesso de acidez, auxilia no tratamento de lesões do intestino e distúrbios do sistema digestivo. Tome 1 iogurte natural sem açúcar, antes das principais refeições.

3

A raiz de gengibre ajuda a reduzir a tão incômoda queimação. Para obter um efeito mais rápido, você pode mastigar um pedaço de gengibre com 1 colher de chá de mel, de preferência com o estômago vazio. Faça isso por pelo menos uma semana.



**CONTE COM
AJUDA MÉDICA**

POR QUE É TÃO IMPORTANTE CONTAR COM AJUDA MÉDICA ESPECIALIZADA?



"Faça o acompanhamento médico adequado e garanta uma melhor qualidade de vida"

A gastrite nervosa pode evoluir para um quadro de gastrite crônica devido a alguns hábitos potencialmente prejudiciais para a saúde, Por isso é tão importante fazer o acompanhamento regular com um gastroenterologista.

A Camim conta com uma equipe qualificada de gastroenterologistas, preparados para levar o melhor atendimento aos nossos pacientes. Conheça nossas condições especiais no site www.camim.com.br.

OBRIGADO!



Saúde Pra Sempre!