



La scheda salute

Il bruciore di stomaco



Una sensazione di bruciore all'altezza dello stomaco oppure un reflusso di liquido acido verso l'esofago... I nostri consigli per spegnere il fuoco!

Come reagisce il corpo

Il bruciore di stomaco - o gastrite - è una delle manifestazioni più frequenti che caratterizzano i disturbi dell'apparato digerente. Il fenomeno è causato da uno squilibrio tra i fattori "aggressivi" e gli elementi "protettivi" della parete dello stomaco, come il muco o il ricambio cellulare. Infatti, i succhi gastrici prodotti dallo stomaco sono indispensabili per la digestione degli alimenti. Quando la mucosa dello stomaco è danneggiata, l'acidità dei succhi gastrici ne causa un'inflammatione superficiale che può essere accompagnata da un reflusso di succhi gastrici in direzione dell'esofago che, a sua volta, si irrita. Talvolta, questo liquido acido risale addirittura fino al cavo orale. Tra i disturbi legati a questo fenomeno, possiamo osservare dolori gastrici improvvisi, nausea o vomito soprattutto dopo i pasti, alito cattivo...

Talvolta, i dolori persistono nonostante uno stile di vita appropriato e l'assunzione di farmaci in grado di bloccare la secrezione acida, alleviare i relativi sintomi e proteggere la mucosa che riveste le pareti dello stomaco. In questo caso non si esiterà a consultare il medico che, se lo riterrà necessario, prescriverà degli esami allo scopo di stabilire il rischio o la presenza di un'ulcera, un'inflammatione localizzata della mucosa che dà luogo a un'erosione o addirittura a una perforazione della parete gastrica.

Cosa potete fare

- Osservate e annotate le circostanze che scatenano i bruciori e chiedete consiglio al vostro farmacista.
- Per prevenire e placare i bruciori, evitate i fattori scatenanti. Tra i principali: spuntini veloci, un'alimentazione troppo grassa, troppo acida o troppo abbondante, zucchero, spezie, eccesso di caffè e alcol, fumo o, ancora, l'assunzione di alcuni farmaci in grado di irritare la mucosa gastrica.
- Altro grande fattore in causa: lo stress. Fate largo alle attività sportive e alle tecniche di rilassamento (yoga, sofrologia...).
- Evitate di coricarvi subito dopo i pasti.
- In caso di ulcera o sospetta ulcera, evitate assolutamente di assumere farmaci che fluidificano il sangue. Infatti, in questo caso esiste un elevato rischio di emorragia.

Il consiglio plus

Adottate innanzitutto uno stile di vita in grado di prevenire e alleviare i bruciori di stomaco. Inoltre, tra i prodotti da banco disponibili in farmacia, potete trovare diversi farmaci destinati a neutralizzare l'acidità, impedire la produzione di liquidi acidi e proteggere le pareti dello stomaco. Su consiglio del farmacista, questi farmaci sono disponibili senza prescrizione medica sotto forma di compresse da sciogliere in bocca, capsule o gel da ingerire. Sono composti soprattutto di alghe, argilla, sali di magnesio e sali di alluminio... Il vostro farmacista pharmacieplus individuerà i vostri bisogni allo scopo di consigliarvi nel modo migliore: rapidità e tempo d'azione del farmaco, eventuale associazione con un rimedio destinato a neutralizzare l'acidità...

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

