CONEIX QUÈ ÉS L'INDIGESTIÓ

26 setembre, 2018

La indigestió, també anomenada dispèpsia o malestar estomacal, és un terme general que descriu les molèsties en la part superior de l'abdomen. La indigestió no és una malaltia, si no una sèrie de símptomes que experimentes, incloent dolor abdominal i una sensació de plenitud poc després de començar a dinar. Encara que la indigestió és comú, cada persona pot experimentar indigestió d'una manera lleugerament diferent. Els símptomes d'una indigestió es poden sentir de tant en tant o tant sovint com a diari.

La indigestió pot ser un símptoma d'altre malaltia digestiva. Aquesta, no és causada per una malaltia subjacent, es pot alleujar amb canvis d'estil de vida i medicaments.

Símptomes:

Les persones indigestes poden tenir un o més dels següents símptomes:

- **Sentir-se ple durant el menjar.** Et sents ple i no has menjat gran part del teu dinar, i es possible que t'ho puguis acabar.
- **Inflexió incòmoda després d'un dinar.** La plenitud dura més del que és normal.
- **Malestar en la part superior de l'abdomen.** Sents un dolor lleu a sever en l'àrea entre la part inferior de l'estèrnum i el melic.
- **Cremor en la part superior de l'abdomen.** Sents una calor incòmode o sensació de cremor entre la part inferior del estèrnum i el melic.
- **Inflor en la part superior de l'abdomen.** Sents una sensació incòmoda d'opressió.
- **Nàusea.** Sents com si volguessis vomitar.

Els símptomes menys freqüents inclouen vòmits i rots.

De vegades, les persones amb indigestió també experimenten acidesa estomacal, però l'acidesa i la indigestió son dos coses diferents. L'acidesa estomacal és un dolor o sensació de cremor en el centre del pit que pot irradiar-se cap el coll i espatlla durant o després de menjar.

Quan anar al metge:

La indigestió lleu generalment no és motiu de preocupació. Si les molèsties perduren durant més de dues setmanes serà lògica una consulta al metge. Comunicat amb el teu metge immediatament si el dolor es sever o està acompanyat de:

- Pèrdua de pes involuntària o pèrdua de gana.
- Vòmits o vòmits repetits amb sang.
- Excrements negres.
- Pèrdua de pes involuntària o pèrdua d'apetit.
- Problemes per empassar que empitjoren progressivament.
- Fatiga o debilitat, que poden indicar una anèmia.

Ves al metge urgentment si:

- Tens falta d'alè, sudoració o dolor en el pit que irradia cap a la mandíbula, el coll o el braç.
- Dolor en el pit per esforç o estrès.

Quines són les causes d'una indigestió:

La indigestió té moltes causes possibles. Sovint, la indigestió està relacionada amb el teu estil de vida i pot desencadenar-se per aliments, begudes o medicaments. Les causes comuns de la indigestió inclouen:

- Menjar en excés o menjar massa ràpid.
- Aliments grassos, greixosos o picants.
- Massa cafeïna, alcohol, xocolata o begudes carbonatades.
- Fumar.
- Ansietat.

- Certs antibiòtics, analgèsics i suplements de ferro.

Algunes vegades la indigestió és causada per altres condicions digestives, que inclouen:

- Úlceres pèptiques.
- Malaltia celíaca.
- Càlculs biliars.
- Estrenyeniment.
- Inflamació del pàncrees.
- Càncer d'estomac.
- Bloqueig intestinal.
- Reducció de flux sanguini en l'intestí (isquèmia intestinal).

La indigestió sense causa evident es coneix com dispèpsia funcional o no ulcerosa.

Complicacions:

Malgrat la indigestió generalment no presenta complicacions serioses, pot afectar la teva qualitat de vida i fer-te sentir incòmode i fer que mengis menys. És possible que perdis el dia de treball o l'escola degut als seus símptomes. Quan la indigestió és causada per una afecció subjacent, aquesta condició també pot tenir les seves pròpies complicacions.

Tractament:

Els canvis en l'estil de vida poden ajudar a alleujar la indigestió. El teu metge pot recomanar-te:

- Evitar els aliments que desencadenen la teva indigestió.
- Menjar cinc o sis menjars petits al dia en lloc de tres grans.
- Reduir o eliminar l'ús d'alcohol i cafeïna.
- Evitar certs analgèsics, com aspirina o ibuprofè.
- Trobar alternatives pels medicaments que desencadenen la indigestió.

- Controlar l’estrès i l’ansietat.

Si la teva indigestió persisteix, els medicaments et poden ajudar. Els antiàcids generalment són la primera opció i si no el metge et donarà altres opcions.

Estil de vida:

La indigestió lleu sovint es pot alleujar amb canvis en l’estil de vida:

- **Menjant dinars més petits i més freqüents.**
- **Evitant els desencadenants:** els aliments grassos i picants, els aliments processats, les begudes carbonatades, la cafeïna, l’alcohol i el tabac poden desencadenar indigestió.
- **Mantenir un pes saludable.** L’excés de pes exerceix pressió sobre el seu abdomen, empenyent cap amunt el teu estomac i fent que l’àcid retrocedeixi cap el teu esòfag.
- **Fer exercici regularment.** L’exercici ajuda a evitar l’excés de pes i promou una millor digestió.
- **Controla l’estrès.** Crea un ambient tranquil a l’hora del menjar. Pràctica tècniques de relaxació, com respiració profunda, meditació o ioga. Passa temps fent coses que gaudeixes. Dorm el que necessitis.
- **Canvia els teus medicaments.** Amb la col·laboració del teu metge, atura o redueix els analgèsics o altres medicaments que puguin irritar el revestiment del seu estomac.