

El reflux gastroesofàgic (les cremors)

A l'estómac hi ha una gran quantitat d'àcid. No produeix molèsties perquè les seves parets estan preparades per suportar-ho. Quan l'àcid puja de l'estómac a l'esòfag es té la sensació de cremor perquè les parets de l'esòfag són més sensibles. Això s'anomena "reflux gastroesofàgic". Les següents mesures generals són senzilles i li milloraran els símptomes.

Mesures posturals:

▶ Esperi 2-3 hores després de sopar abans de posar-se al llit. Durant aquest temps, pot beure aigua, però no es recomana prendre líquids calents ni grassos just abans d'anar a dormir.



- ▶ Eviti inclinar-se cap endavant ni enllitar-se després dels menjars (becaina...).
- ▶ Aixequi 15 cm les potes de la capçalera del llit (pot posar uns tacs de fusta).

Alimentació:

- ▶ Faci els menjars poc abundants i freqüents, 5 al dia.
- ▶ Alguns aliments i algunes begudes empitjoren les cremors. Eviti els greixos (com carns roges, embotits, fregits, pastisseria i llets i lactis no descremats). La xocolata, els picants, la llimona i la taronja àcida, li poden augmentar la seva cremor d'estómac, al igual que el cafè, el te, la menta, les begudes alcohòliques i les que portin cola o gas.
- ▶ Són recomanables la verdura, la patata i la fruita del temps.

Altres mesures:

- ▶ Si pateix d'obesitat, li anirà bé perdre pes per reduir la pressió sobre l'estómac. Per això també és bo vestir-se amb roba que no premi (inclòs el cinturó).
- ▶ El tabac empitjora les cremors, és millor deixar-lo.
- ▶ Algunes medicacions poden produir reflux (aspirina, antiinflamatoris, algunes hormones, pastilles per dormir). Si en pren alguna, comenti-ho amb el seu metge de capçalera. Pot ser recomanable canviar-la per una altra.

