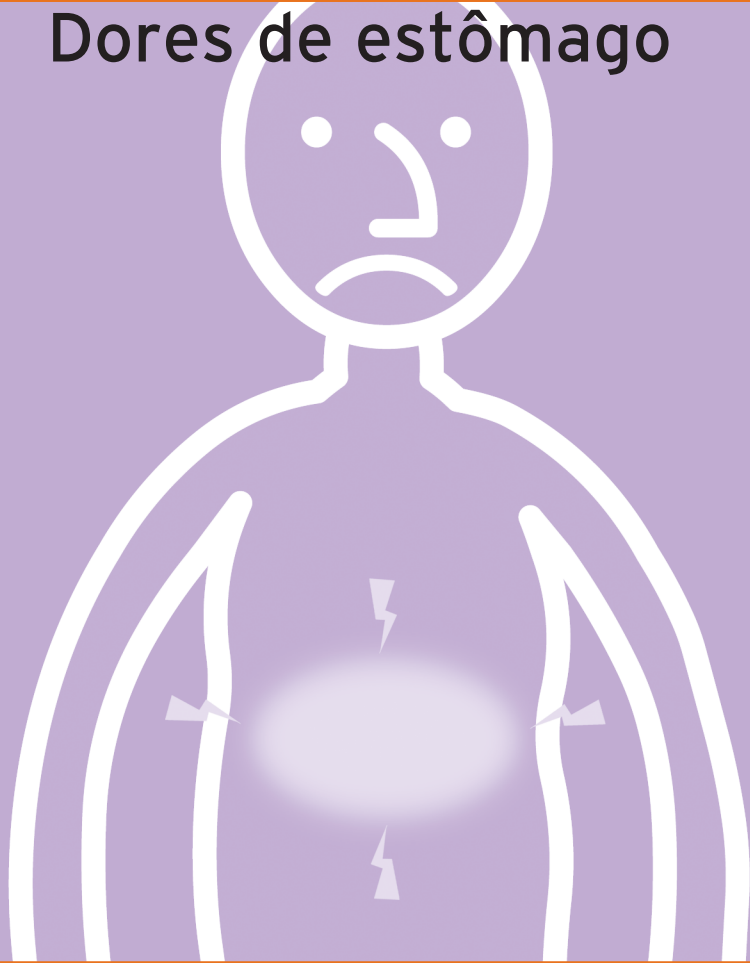


Dores de estômago



O que é?

Acidez do estômago, dor na parte de cima da barriga, arrotar muito e uma sensação de dilatação são problemas do estômago. Os problemas aparecem muitas vezes ao mesmo tempo. A acidez é provocada pela subida do conteúdo do estômago. Isto pode provocar dor por trás do esterno e enjoo.

Maagklachten

3

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

O que pode fazer?

Para algumas pessoas com dores de estômago os seguintes conselhos podem ajudar.

- Não coma à pressa, tome o seu tempo e mastigue bem os alimentos.
- Não coma muita gordura e sempre em pequenas porções. É melhor fazer seis pequenas refeições por dia do que três grandes.
- Comer demasiado tarde à noite provoca muitas vezes problemas. Não coma durante as últimas três horas antes de se deitar.
- Muitas pessoas não suportam determinado tipo de comida. Nem todos os estômagos reagem da mesma forma. Quando deixar de ter problemas de estômago pode tentar descobrir o que lhe faz bem ou mal.
- Deve evitar o café, chá forte, bebidas alcoólicas e refrescos com gás.
- O melhor é deixar de fumar.
- As tensões são difíceis de resolver. Falar sobre os seus problemas pode contribuir para diminuir as tensões.
- Se sobretudo à noite tiver problemas de azia ou dores de estômago pode levantar a cabeceira da cama dez centímetros. Assim a acidez não sobe tão facilmente até ao esófago.
- A drogeria ou a farmácia vendem produtos para combater a acidez e a sensação de dilatação.
- Os exercícios físicos não são somente benéficos para o coração e os vasos sanguíneos mas estimulam também o estômago e a evacuação das fezes.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

Quando deve ir ao seu médico de família?

Entre **imediatamente** em contacto com o seu médico de família se:

- Tiver dores de estômago e repentinamente dor intensa na parte de cima da barriga e atrás do esterno;
- Vomitar sangue;
- As fezes tiverem uma cor muito escura.

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- Durante algumas semanas tiver dores de estômago todos os dias;
- A dor e a ardência piorarem cada vez mais;
- A comida não é digerida facilmente;
- Precisa de tomar todos os dias os medicamentos que comprou para o estômago.

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers