

07 QUIM

L'acidesa d'estómac i la neutralització

Material Addicional

Si us plau, cita aquesta pràctica com:

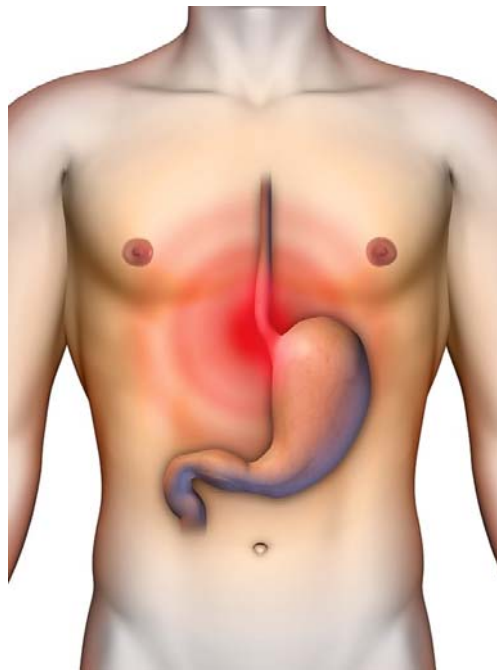
Marek Skorsepa. (2014) L'acidesa d'estómac i la neutralització. Pp1-8. Disponible a <http://comblab.uab.cat>

Aquesta feina està sota una Llicència Creative Commons BY-NC-SA 4.0 Atribució-No Comercial-Compartir Igual. Més informació a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Aquest projecte ha rebut fons de la Comissió Europea. La present publicació només reflecteix la visió dels autors i la Comissió no pot ser considerada responsable dels usos que es faci de la seva informació continguda en el Projecte N. 517587-LLP-2011-ES-COMENIUS-CMP.

Què és l'acidesa?

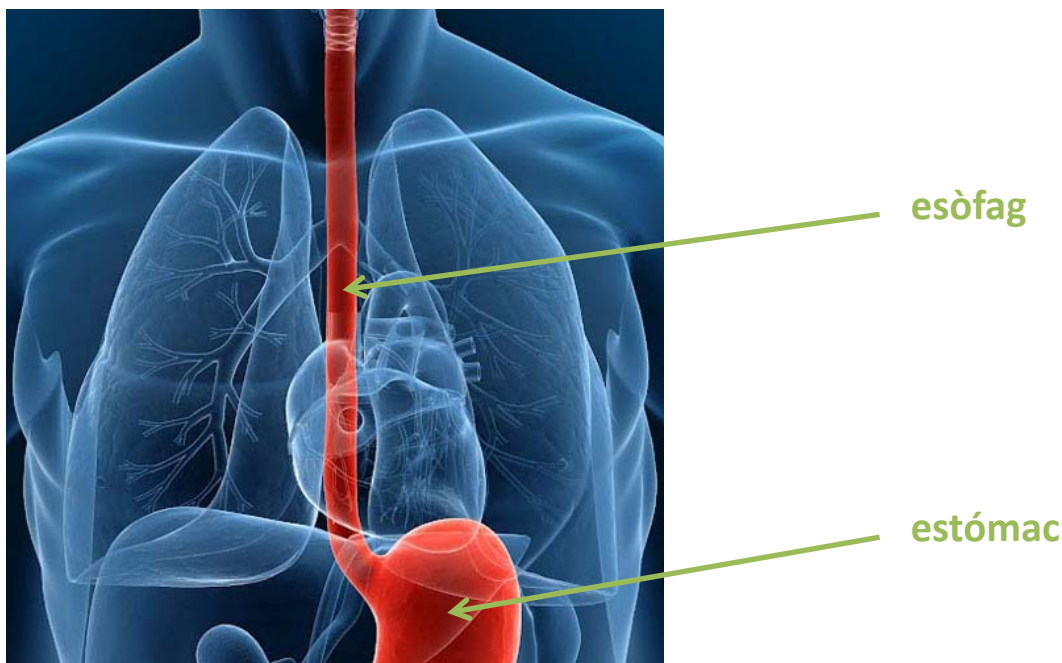
- **Un dolor agut d'ardor a l'alçada del pit, darrere l'estèrnium.**
- Es pot notar un gust àcid o amarg a la boca.
- A vegades el dolor pot arribar al coll, espatlles i braços.
- El dolor normalment s'incrementa quan estàs estirat o ajupit.



- L'acidesa és el símptoma més comú del **reflux**

Què és el reflux?

- **El reflux té lloc quan un àcid del teu estómac puja per l'esòfag**
- L'esòfag és el tub que connecta la teva boca amb l'estómac
- Contràriament a l'estómac, l'esòfag no està dissenyat per suportar condicions àcides. Per tant, el comportament corrosiu de l'àcid de l'estómac l'irrita provocant dolor

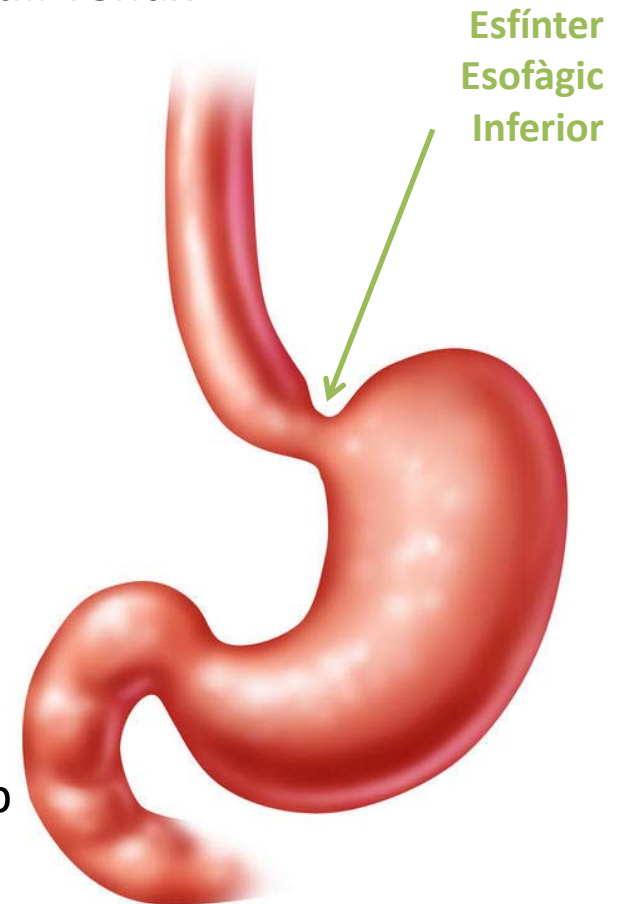


Quina és la causa del reflux?

- Una fallada a l'Esfínter Esofàgic Inferior pot produir reflux

I què és l'Esfínter Esofàgic Inferior?

- És un múscul en forma d'anell que normalment separa l'esòfag de l'estómac
- Evita que el contingut de l'estómac retorni a l'esòfag.
- Actua com una vàlvula d'una sola via, permetent que el menjar entri a l'estómac però no retorni pel mateix camí.
- A vegades aquesta vàlvula no funciona correctament i part de l'àcid de l'estómac puja cap a l'esòfag.



- **Alguns aliments i begudes poden relaxar l'Esfínter Esofàgic Inferior i part de l'àcid de l'estómac pot entrar a l'esfòfag**

Quins aliments causen reflux?

- Alcohol
- Cafè
- Begudes ensucrades
- Aliments fregits
- Aliments grassos
- Aliments picants o àcids
- Suc de taronja
- Tomàquet
- Ceba
- Xocolata
- Menta

Altres factors a tenir en compte

- Obesitat
- Embaràs

Com alleugem l'acidesa?

- Una manera és prendre un **Antiàcid**

Què és un antiàcid?

- **Un producte farmacèutic que neutralitza l'acidesa de l'estómac**
- Químicament, els antiàcids són bases febles
- El nom Antiàcid prové del Grec ***anti* = contra** i ***acidum* = àcid**

Per què hi ha Àcid a l'estómac?

- Per ajudar-nos a digerir el menjar
- Per activar enzims (com la pepsina) responsables de digerir les proteïnes dels aliments

Quin és l'àcid que tenim a l'estómac?

- Àcid Clorhídric (~0.01 M)

Consells per reduir els símptomes del reflux

Dietètics

- Evitar aliments que augmentin el risc d'acidesa (veure diapositiva no. 5)
Aquests aliments poden variar de persona a persona.
- Evitar menjar abans d'anar a dormir
- Fer àpats més freqüents, menjant menys quantitat

Estil de vida

- Deixar de fumar
- Intentar perdre excés de pes
- Intentar reduir l'estrès
- Mantenir el cap més alt que el teu estómac quan estiguis estirat

Medicació

- Demanar al doctor que et faci un que et tracti l'acidesa i el reflux amb una medicació que neutralitzi o redueixi la quantitat d'àcid present a l'estómac