

# Remédios e maus hábitos são causas da úlcera de estômago

**Beber e fumar em excesso são fatores de risco para lesão. Uso de anti-inflamatórios também é perigoso**

A má alimentação, ao contrário do que muitos imaginam, não está ligada ao surgimento de úlceras do estômago. Os maus hábitos, como fumar e beber em excesso, são os grandes vilões que provocam essas feridas que causam muita dor.

Mas os anti-inflamatórios e aspirinas, se usados em excesso e por muito tempo, também entram na lista das causas para essa doença.

"Vários remédios agredem o estômago. Essa automedicação pode ser extremamente perigosa. Alcool e sais de fruta também levam a essas feridas profundas", diz o especialista em gastroenterologia Eduardo Antonio André, da Federação Brasileira de Gastroenterologia.

"Nos Estados Unidos, por exemplo, 100 mil pessoas morrem por ano por causa de úlcera estomacal", diz. Segundo ele, no Brasil não há esses dados compilados".

André explica que a úlcera é uma inflamação que favorece o surgimento de ferimentos profundos em órgãos como estômago e esôfago. "Além da dor, pode haver sangramento e até perfuração do órgão", explica.

O especialista afirma que maiores de 60 anos devem tomar remédios, como anti-inflamatórios, acompanhados de um protetor de estômago, receitado por médico.

Outra dica do gastro, em qualquer idade, é tomar qualquer medicamento com o estômago cheio. Abandonar refrigerantes, em especial os que possuem cola, ajuda a evitar o mal.

"Não existe fórmula mágica. Manter uma alimentação e hábitos saudáveis é essencial", diz André. Alimentos e bebidas em temperaturas extremas (quentes ou frias), podem ser prejudiciais.

O médico alerta, sobre o perigo do uso de suplementos, comuns em academias de ginástica. As mulheres podem adquirir úlcera se tomarem em excesso remédios para cólica. "O ideal é sempre consultar um médico", conclui. (Tatiana Cavalcanti)

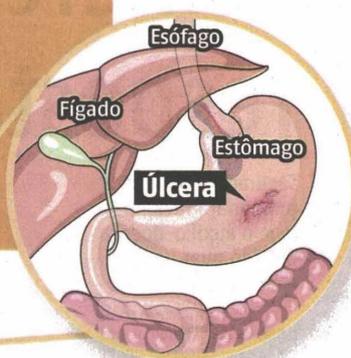
## Bactéria pode ser fator para complicação

Do total de diagnosticados com úlcera estomacal, cerca de 30% pode ser ter como causa a infecção pela bactéria *Helicobacter pylori* (H. pylori), segundo Claudio Coy, coordenador do Centro de Diagnóstico de Doenças do Aparelho Digestivo Gastrocentro da Unicamp.

"O paciente pode ser infectado e não acontecer nada, mas também há o risco de desenvolver câncer de estômago", explica. (RQ)

## Entenda a doença

**?** O que é?  
 A úlcera é uma ferida profunda no estômago



### Causas principais:

- Uso contínuo de anti-inflamatórios e aspirinas
- Estresse prolongado
- Excesso de álcool e de tabaco
- Câncer de estômago



### Sintomas possíveis

- Dor de estômago (pontada) persistente que piora ao ingerir comida ou bebida
- Queimação na "boca do estômago"
- Fezes com sangue ou escuras
- Perda de peso
- Enjoo e vômito com sangue



### Diagnóstico

- Conversa com o médico
- Exame de endoscopia (microcâmera levada por sonda até o estômago)
- Análise de fragmento do estômago para ver se há a bactéria H. Pylori
- Exame pode detectar eventual câncer



### Tratamento

Medicamentos orais (antiácido, combinado ou não com antibiótico)

### É mito

- Tomar leite não ameniza a dor de estômago
- Poder haver alívio inicial, mas depois tende a piorar

## Alimentação

Bem controlada, ajuda no tratamento das úlceras do estômago

### Refeições

- Pode-se comer de tudo, sem exagero
- O ideal é ingerir pequenas porções, várias vezes ao dia (4 ou 5 refeições)



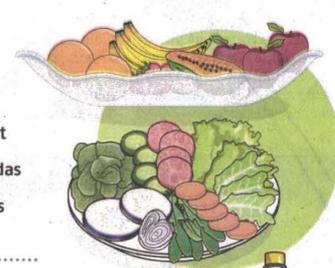
### O que é saudável

- Frutas
- Laticínios light
- Legumes
- Verduras cozidas
- Grãos
- Carnes magras
- Pão



### O que evitar

- Alimentos muito quentes ou frios
- Doces
- Bebidas alcoólicas
- Café
- Refrigerantes
- Chá preto
- Sanduíches
- Condimentos
- Fast food
- Molhos picantes
- Frituras
- Frutas e alimentos ácidos



## Onde procurar ajuda gratuita

Especialistas: gastroenterologista

Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>