

Dispepsia funcțională: Când rezultatele probelor sunt normale, dar simptomele digestive persistă

Ce este dispepsia funcțională?

Este o problemă frecventă și benignă, care provoacă neplăceri în partea superioară a abdomenului („capul pieptului”), precum durere, arsuri, senzație de plenitudine în timpul mesei sau de sațietate după doar câteva înghițituri, balonare ori greață. Se numește „funcțională” deoarece stomacul și intestinul devin mai sensibile sau funcționează într-un mod diferit. Deși investigațiile nu evidențiază nicio boală gravă, persoana care suferă de aceasta are o afectare importantă a calității vieții.

De ce apare?

Poate fi cauzată de:

- **Sensibilitate crescută a stomacului și a intestinului.** Aparatul digestiv poate deveni mai sensibil și poate provoca durere sau neplăceri la contactul cu alimentele ori cu acidul gastric. De obicei, acest lucru li se întâmplă persoanelor sensibile care, în multe cazuri, au probleme de anxietate sau probleme emoționale.
- **Modificări ale mișcărilor stomacului în timpul digestiei.** Atunci când stomacul se golește mai lent sau nu se relaxează în mod suficient, apare senzația de greutate ori de digestie lentă.
- **Stresul.** Influențează funcționarea aparatului digestiv și îi crește sensibilitatea.
- **Modificări la nivelul intestinului și al florei intestinale.** Modificările mucoasei intestinale (stratul care protejează interiorul intestinului) sau ale bacteriilor intestinale, care fac parte în mod normal din organismul nostru (așa - numita microbiotă), cresc sensibilitatea intestinală și favorizează apariția simptomelor.

Ce pot face ca să mă simt mai bine?

Dispepsia funcțională nu este exclusiv o problemă a stomacului, ci reflectă faptul că trebuie să se efectueze anumite schimbări. **Cu monitorizare acestora și cu câteva schimbări ale obiceiurilor, multe persoane se simt mai bine și duc o viață normală:**

● Aveți grijă la alimentație.

Măncați porții mai mici și acorda-ți-vă timpul necesar pentru a mânca. Identificați alimentele care vă provoacă mai multe neplăceri și evitați-le (alimente grase, cafea, alcool, ciocolată, alimente picante, băuturi carbogazoase).



● Mențineți obiceiuri sănătoase.

Dormiți bine, renunțați la fumat și practicați activitate fizică moderată.



● Gestionați stresul și emoțiile.

Practicați exerciții fizice și tehnici de relaxare. Sprijinul psihologic le poate ajuta pe unele persoane.



Medicul vă poate recomanda medicamente pentru a reduce aciditatea gastrică, pentru a îmbunătăți digestia sau pentru a vă ajuta în cazul anxietății ori al problemelor emoționale.

● **Dacă se depistează prezența bacteriei *Helicobacter pylori* și aceasta este tratată,** de obicei simptomele se ameliorează.

● **La unii pacienți, utilizarea probioticilor** poate ajuta la îmbunătățirea echilibrului bacteriilor

Consultă-ți medicul dacă aveți nelămuriri sau dacă simptomele se modifică.