

# NOTIUNI PRACTICE DESPRE ERUCTATIE

Eructația reprezintă emisia zgomotoasă de aer din stomac. Dacă aceasta apare după o masă bogată se consideră normală din punct de vedere fiziologic, fiind chiar o eliminare necesară a aerului din stomac. Totuși pentru unele persoane eructația reprezintă o problemă serioasă, considerând că este vorba despre o boală, gazul eructat avându-și originea în stomac. Toate dovezile disponibile, indică faptul că aerul înghițit este sursa gazului din stomac și a senzației de eliminare a acestuia, proces denumit aerofagie.

## AEROFAGIA

Reprezintă înghițirea de aer, fiind un fenomen normal. În timpul inspirului scade presiunea în esofag iar aerul este aspirat. O dată cu expirul, presiunea intraesofagiană crește și aerul poate fi eliminat. În mod obișnuit, aerofagia reprezintă un obicei nedorit în cazul persoanelor care eructează repetat, uneori ca răspuns la o senzație de balonare.

O dată cu înghițirea salivei sunt aspirați aproximativ 5 ml de aer și o cantitate probabil mai mare în timpul alimentației. La efectuarea radiografiei abdominale pe gol, s-a observat prezența unei cantități mai mare de gaz la nivel intestinal, în cazul pacienților nervoși în comparație cu cei relaxați.

Mecanisme care determină aerofagia: sugerea degetelor, mestecarea de gumă, mâncatul rapid, dantura deficitară. Băuturile carbogazoase și medicația antiacidă, prin reacția cu acidul clorhidric produc bioxid de carbon. S-a observat însă eliminarea rapidă a gazului din stomac.

Atunci când stomacul este destins de către alimente, mușchii sub tensiune determină senzația de sațietate (senzația de plenitudine), uneori discomfort. Acesta poate fi uneori ameliorat prin eructație. Dacă eliminarea de gaz ameliorează senzația de plenitudine, chiar și tranzitor, se poate declanșa un ciclu de aerofagie și eructație. Acest ciclu poate continua mult timp după dispariția discomfortului prezent inițial.

## ASPECTE CLINICE

Poziția pacientului poate împiedica eructația. Pacienții aflați în pat, cum ar fi cei în perioada de convalescență postoperatorie, pot reține aer în stomac. Aerul nu poate fi eliminat atunci când persoana este culcată pe spate, ci doar cu fața în jos. Dormitul pe partea dreaptă poate favoriza o eructație terapeutică.

Erucția repetată nu este normală. Deși unii pacienți consideră că stomacul lor produce cantități importante de gaz, în realitate aerul este aspirat în mod repetat în esofag și eliminat după cum a fost descris anterior.

## **TRATAMENT**

Erucția ocazională după un prânz bogat este normală și nu necesită tratament. Pacienții care eructează excesiv trebuie să înțeleagă relația erucție - aerofagie. Aceștia trebuie convinși că nu există nici o afecțiune la baza simptomatologiei. Mâncatul lent asigură timp pentru ca aerul să înainteze de-a lungul intestinului sau să fie absorbit. Mestecatul sau suptul excesiv trebuie evitat. Tehnicile de relaxare pot fi benefice.

## **SFATURI DIETETICE ÎN SCOPUL REDUCERII CANTITĂȚII DE GAZ**

### ➤ **Alimente producătoare de gaz:**

băuturi carbogazoase, bere, fasole, broccoli, varză de Bruxelles, varză, porumb, carne de porc, alimente condimentate, piper verde, ceapă

### ➤ **Acțiuni generatoare de gaz:**

mestecatul gumei, fumatul, vorbitul în timpul mesei, mâncatul rapid, omiterea unor prânzuri

Este obligator un orar fix al meselor.

### ➤ **Contribuie la formarea de gaz:**

scorțișoara, cuișoare, ghimbirul, menta

### ➤ **Mâncăruri generatoare de miros:**

alcool, asparagus, fasole, varză, cafea, ouă, pește, usturoi, ceapă, nuci, prune, ridichi, mâncăruri de sezon

### ➤ **Alimente care reduc mirosul:**

laptele bătut, pătrunjel, spanac, iaurt