

## **Què és la dispèpsia?**

La dispèpsia (que col·loquialment coneixem com a gastritis o indigestió) es defineix com qualsevol dolor o molèstia a la zona alta de l'abdomen. El símptomes de dispèpsia poden ser dolor, sensació de distensió o inflor, cremor o sensació d'atipar-se molt ràpidament amb poca quantitat de menjar.

## **Què he de fer si tinc dispèpsia?**

La dispèpsia es un símptoma molt freqüent. En general si els símptomes de dispèpsia són ocasionals i tenen una causa clara (per exemple, un sopar abundant el dia abans) és suficient amb fer tractament amb un antiàcid si els símptomes són prou molestos. En general la simptomatologia desapareixerà espontàniament en pocs dies.

Si els símptomes són més intensos o persistents, es possible que sigui necessari consultar al metge per buscar un tractament més efectiu.

## **Què em pot passar si tinc dispèpsia?**

La dispèpsia rarament és signe de malaltia greu. Com altres símptomes freqüents (com el mal de cap) és freqüent no trobar cap lesió que justifiqui les molèsties. Això no vol dir que no siguin reals ni que no calgui fer tractament.

Així, una de les causes més freqüents de dispèpsia és el que denominem dispèpsia funcional. Aquest terme significa que no trobem cap malaltia major com a causa dels símptomes. En aquests casos, caldrà col·laborar amb el seu metge per trobar el tractament més adequat dels símptomes, que no sempre és fàcil.

Altres causes freqüents de dispèpsia son la infecció de l'estómac per un bacteri que es denomina *Helicobacter pylori*, les molèsties degudes al pas del contingut de l'estómac a l'esòfag (el que se'n diu malaltia per reflux gastroesofàgic, que a vegades es difícil de diferenciar de la dispèpsia), i el consum de medicaments. Entre aquests, els calmants del grup dels antiinflamatoris no esteroïdals (AINEs) és un dels més importants.

Hi ha moltes altres malalties que podem produir dispèpsia. El seu metge s'encarregarà de fer les proves per descartar les més freqüents.

## En quin cas cal que vagi al metge amb més urgència?

Si, a més de dispèpsia, té algun dels símptomes de la llista següent, li recomanem que ho comenti amb el seu metge:

- Indigestió que no havia tingut mai abans si vostè té més de 55 anys.
- Vòmits persistents inexplicables.
- Vòmit de sang o femta negra.
- Pèrdua de pes involuntària sense fer dieta.
- Dificultats o dolor a l'empassar.
- Dolor a la boca de l'estómac que li apareix quan fa un esforç.

## Que farà el meu metge si li explico que tinc dispèpsia?

Si es la primera vegada i no hi ha cap dada per preocupar-se, es probable que li recomani tractament i que torni si no millora.

Els medicaments més efectius són els que disminueixen la producció d'àcid de l'estómac, en especial els de la família de l'omeprazol i els que ajuden al buidament de l'estómac que es denominen procinètics. En funció del tipus i la gravetat dels símptomes el seu metge li recomanarà un dels dos, o tractament combinat amb tots dos; i també ajustarà les dosis.

També és possible que, o bé d'entrada, o bé quan repeteixi els símptomes, el seu metge li recomani una endoscòpia digestiva alta (gastroscòpia) amb biòpsia per *Helicobacter pylori* o una prova no invasiva (prova de l'alè o prova en femta; veure el full informatiu sobre *Helicobacter pylori*) per la infecció. Si les proves li surten positives, és molt probable que li recomani tractament. La meitat dels pacients amb dispèpsia i infecció per *Helicobacter pylori* milloren de manera perllongada si s'elimina el bacteri de l'estómac.

També és possible que li faci una analítica per descartar alteracions del funcionament de la glàndula tiroïdal, o altres problemes com una malaltia celíaca.

## Ja m'han fet totes les proves i no em troben res. Com pot ser?

Es tracta d'una situació molt freqüent i cal carregar-se de paciència. En aquest cas (veure més amunt) diem que es tracta d'una dispèpsia funcional. La seva gravetat oscil·la en el temps, amb períodes de més simptomatologia, i altres de menys.

Descartada patologia orgànica greu, té l'inconvenient que pot arribar a ser molt molesta i que no hi ha un tractament 100% efectiu en tots els pacients. Tot sovint cal provar diferents tractaments abans de trobar el que clarament millora els símptomes.

## I què puc fer?

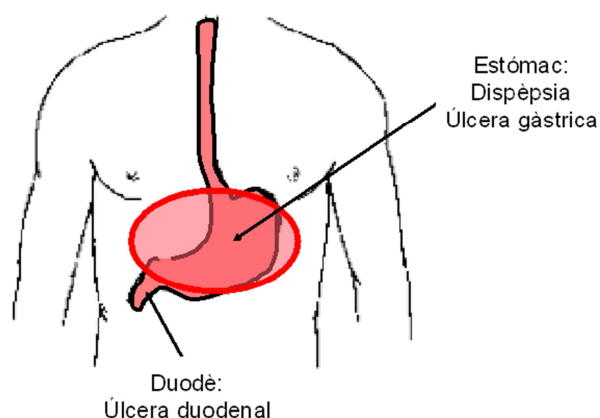
Les mesures de millora de la salut general, i dietètiques, poden ser útils per millorar la dispèpsia. Entre elles destaquem:

- a) Mantenir un pes normal disminueix de manera marcada els símptomes de reflux i a vegades la dispèpsia.
- b) Evitar els menjars molt abundants.
- c) Evitar ingerir aliments molt tard, ni tampoc anar a dormir immediatament després de menjar.
- d) Consultar amb el seu metge, especialment abans de prendre antiinflamatoris. Aquests medicaments poden produir símptomes i provocar úlceres.
- e) Deixar de fumar i disminuir la ingesta de begudes alcohòliques. L'alcohol i el tabac són dues de les causes més importants de símptomes de reflux o dispèpsia.

Si aquestes no funcionen, els tractament mèdics emprats són els anomenats inhibidors de la bomba de protons (omeprazol) i els procinètics (*veure apartats anteriors*).

Si això tampoc funciona, els medicaments antidepressius del grup de la amitriptilina (a dosis més baixes de les que s'utilitzen per la depressió) s'han demostrat útils fins i tot en pacients que no presenten cap símptoma depressiu. És conegut que aquests medicaments disminueixen la sensibilitat al dolor i, per tant, augmenten molt la tolerància a les molèsties de la dispèpsia. S'ha de començar a dosis baixes i augmentar progressivament en funció de la resposta i la tolerància. Altres antidepressius de famílies diferents també poden ser útils pel tractament dels casos que responen pitjor al tractament.

*Figura 1. Localització habitual dels símptomes de dispèpsia (cercle vermell) i causes freqüents de dispèpsia.*



## Webs d'interès

[http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/dispepsia\\_0.pdf](http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/dispepsia_0.pdf)

<http://www.nhs.uk/Conditions/Indigestion/Pages/Introduction.aspx>