

HIPERTENSÃO, PRISÃO DE VENTRE, GASTRITE E ÚLCERA

JÉSSICA SILVEIRA RODRIGUES¹; GUSTAVO DOS SANTOS CARRARO¹; ALINE GREGATTI BORGES¹; ANA CAROLINA SANTOS SOUZA¹; BRUNA AZALINE DA SILVA¹; LAYRIANE LARISSA MADEIRA DE SOUZA¹; Dra. MIRIAM BORGES XAVIER²; MS LILIAN DE OLIVEIRA NUNES³.

1. Discentes da Faculdade São Lourenço
2. Docente de Boromatologia do curso de Biomedicina
3. Coordenadora do curso de Biomedicina

Faculdade São Lourenço - UNISEPE/ Rua Madame Schimidt, 90 – Bairro Federal – São Lourenço MG

Resumo: A alimentação é uma necessidade vital do ser humano, mas a má alimentação é responsável por diversas doenças, como por exemplo, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, gastrite, diabetes entre outras. O consumo exagerado de alguns alimentos causam um sério risco à saúde se consumidos diariamente. Alimentos prontos e congelados ricos em gordura saturada aumentam o nível de colesterol ruim (LDL) podendo elevar a pressão arterial como uso exagerado de sódio nesses alimentos, os embutidos (linguiça, salsicha, salame) também são alimentos com alta quantidade de sódio e muitos conservantes podendo ocasionar problemas estomacais e os industrializados como o salgadinho além do sódio já citado contém glutamato monossódico um inimigo do ser humano é considerado um dos principais responsáveis pela hipertensão.

Palavras-chave: má alimentação, globalização.

Abstract: Food is a vital need of the human being, but poor diet is responsible for several diseases, such as the emergence of cardiovascular disease, hypertension, gastritis, diabetes among others. The exaggerated consumption of some foods cause a serious risk to health if consumed daily. Ready-to-eat foods and frozen foods rich in saturated fat increases the level of bad cholesterol (LDL) and can raise blood pressure as exaggerated use of sodium in these foods, sausages (linguica, sausage, salami) are also foods with high amounts of sodium and many preservatives and can occasion stomach problems and the industrialized as snacks in addition to sodium glutamate 2,2'-

methylenebis(4,6-di-tert-butylphenyl) situated already contains an enemy of the human being is considered one of the main responsible for the hipertensão.

INTRODUÇÃO

Com a globalização o ser humano está num período de transição em ambas das partes: Emocional, físico e principalmente na alimentação. Esses fatores acarretam várias consequências devido a falta de tempo e cumprimento das tarefas diárias. O ser humano no seu dia a dia vem se alimentando de maneira inadequada tais como: Enlatados, embutidos, salgadinhos tudo por motivo de facilidade e adequar o seu horário as tarefas diárias, com esse corre corre as pessoas não se dão conta que é preciso ter uma alimentação saudável rica em proteínas, fibras, sais minerais e todos alimentos naturais necessários para manter o equilíbrio físico, mental e corpo saudável. No entanto existe uma grande diferença das pessoas que se alimentam de qualquer maneira e vão aparecendo os sintomas da má alimentação ocasionando várias consequências:

- **Hipertensão:** É uma doença caracterizada pelo aumento dos níveis tensionais do sangue é um síndrome metabólica acompanhada por outras alterações, como obesidade. A obesidade pode ocorrer quando as artérias sofrem algum tipo de resistência diminuindo a capacidade de contrair e dilatar ou até mesmo quando o volume é muito alto exigindo uma velocidade para circular. Hoje em dia a hipertensão é uma das principais mortes do mundo por desencadear outras doenças. Ela pode ser dividida em três estágios: Estágio I acima de 140 por 90 e abaixo que 160 por 100, Estágio II acima de 160 por 100 e abaixo de 180 por 110, Estágio III acima de 180 por 110. São condições relacionadas que o paciente venha ter como diabetes ou histórico de AVC isso determina se o risco de morte é leve, moderado, alto.
- **Gastrite:** são desconfortos dolorosos ou não, que se localiza na região epigástrica (Boca do Estômago) também denominadas dispepsias. É um início de um padecimento que pode evoluir a uma úlcera e dessa a um câncer gástrico. Acontece uma inflamação nas paredes do estômago que pode produzir sintomas como dor de estômago indigestão e arrotos frequentes. Pode ser causada por várias causas como ingestão de bebida alcoólica, anti-inflamatórios por longa data, estresse e nervosismo.

- **Úlcera:** É uma lesão que ocorre na mucosa do trato gastro intestinal, caracterizada por desequilíbrio entre os fatores agressores e protetores da mucosa gástrica. Uma das principais causas do aparecimento da úlcera é o uso frequente de medicamentos, estresse, má alimentação, comidas processadas e muito gordurosas, refrigerantes, alimentos ácidos, excesso de bebidas alcoólicas e fumo.
- **Prisão de ventre:** Mal conhecida como intestino preguiçoso, obstipação ou prisão de ventre atinge cerca de um a cada cinco pessoas. O tratamento é bastante simples, mas na falta dele a prisão de ventre pode evoluir para quadros mais evoluídos como hemorroidas, apendicite ou até mesmo um câncer. Esse problema é caracterizado pela diminuição de frequência e também pela dificuldade de evacuar.

METODOLOGIA

Efetou-se uma revisão de literatura com pesquisa bibliográfica.

DESENVOLVIMENTO

O baixo consumo de alimentos ricos em fibras e o elevado consumo de açúcares e gorduras saturadas compõem um dos principais fatores de risco para obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e outras doenças de agravos crônicos não transmissíveis. A hipertensão é uma das doenças mais comuns na população onde as proporções aumentam progressivamente com a idade, na população idosa cerca de 65% a 80% em mulheres acima de 75 anos. Em diabetes é duas vezes maior do que os não diabéticos que chegam aos 65 anos sem HAS têm aproximadamente 90% de chance de se tornarem hipertensos.

A alimentação da população urbana brasileira sofreu modificações elevadas com o aumento no consumo de proteínas animal, e lipídeos de origem animal e vegetal e reduziu o consumo de cereais, legumes, tubérculos com a hereditariedade, obesidade e inatividade física tem contribuído para o aumento de aparições de doenças.

Em crianças obesas o risco da pressão arterial é muito maior do que em crianças que tem um peso recomendável a sua idade e uma boa alimentação também contribui para o controle da pressão arterial. Esses quilos podem causar complicações até sua vida adulta mesmo que a

obesidade será revertida nesse tempo doenças como diabetes e colesterol alto são algumas consequências da obesidade infantil.

Na gravidez a hipertensão também está presente capaz de causas outras doenças sendo síndrome pré eclampsia/eclampsia, reconhecida quando há elevação da pressão arterial pela primeira vez durante a gravidez, e a hipertensão preexistente (crônica). Pré-eclâmpsia ocorre mais frequentemente e é mais grave em mulheres com hipertensão crônica do que em mulheres normotensas antes da gravidez.

Gastrite

É uma doença relacionada infecção, inflamação e erosão do revestimento do estômago ela pode durar por pouco tempo conhecida como gastrite aguda ou pode durar meses até anos conhecida como gastrite crônica.

A causa mais provável da gastrite é a fraqueza da barreira mucosa que protege a parede estomacal, permitindo que os sucos digestivos produzidos pelo estômago causem danos ao tecido que reveste o órgão.

Essa fraqueza pode ser causada pela bactéria *Helicobacter pylori*, que vive justamente no revestimento do estômago e que, se não for tratada, pode levar ao surgimento de úlceras e até mesmo ao câncer de estômago. Outras bactérias e vírus também podem causar infecções que levam à gastrite. Especialistas apontam também o refluxo da bile para dentro do estômago como uma causa para a gastrite.

Gastrite às vezes pode passar despercebida, mas também pode manifestar alguns sinais. Conheça os principais sintomas da gastrite:

- Indigestão
- Queimação e azia
- Náuseas
- Vômitos
- Perda de apetite
- Dores abdominais.

Em caso de sangramento da parede do estômago:

- Fezes escuras
- Vômito de sangue ou material semelhante à borra do café.

São três tipos de gastrite:

Gastrite por Estresse: Ocorre em pacientes em vigência de doença grave, como Grandes Queimados, Insuficiência

Renal, (Politraumatizados e outros). Tem se observado que pessoas muito nervosas apresentam também gastrites, entretanto, ao se examinar também são encontrados outros agentes causadores desta doença que serão citados posteriormente.

Gastrite Medicamentosa: Geralmente pessoas com uso crônico de anti-inflamatórios não hormonais podem apresentar Gastrites de intensidades variáveis. Isto ocorre principalmente em idosos.

Gastrite por Alimentos: Nos dias atuais a má alimentação ou a alimentação rápida é um dos fatores consideráveis no aparecimento desta doença. O excesso de álcool e o tabaco também têm seu papel fundamental. Alimentos condimentados, frituras, gorduras e frutas ácidas aumentam os sintomas de gastrite. Segue abaixo uma tabela com alimentos que devem ser evitados ou diminuídos sua ingestão.

Úlcera

Na mais é do que uma evolução da gastrite gástrica decorrida de uma ferida desenvolvida na mucosa da parede do trato gastrointestinal devido a má alimentação e ao excesso de produção de acidez do próprio organismo ou até mesmo a quantidade elevada de medicamentos e consumo de bebidas alcoólicas, fatores genéticos e estresse.

Para identificar a úlcera gástrica, recomenda-se uma endoscopia digestiva alta. Nela, o médico irá colocar uma sonda, com uma microcâmera na ponta, dentro da boca do indivíduo até o seu estômago, conseguindo visualizar com clareza as paredes internas do estômago e suas lesões.

A **úlcera duodenal**, o tipo mais comum de úlcera péptica, surge no duodeno (os primeiros centímetros de intestino delgado imediatamente a seguir ao estômago). As **úlceras gástricas**, que são as menos frequentes, normalmente situam-se na parte alta da curvatura do estômago. Se for extirpada cirurgicamente parte do estômago, podem desenvolver-se **úlceras marginais** na zona em que o estômago remanescente voltou a ligar-se ao intestino. A repetida regurgitação de ácido procedente do estômago para o segmento inferior do esófago pode provocar inflamação (esofagite) e **úlceras esofágicas**. As úlceras que aparecem como consequência do *stress* derivado duma doença grave, queimaduras ou traumatismos, denominam-se **úlceras de stress**.

Prisão de ventre

A prisão de ventre está frequentemente relacionada com hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo. Também é muito comum que o problema seja causado pela simples vergonha, o que faz com que muitas pessoas se esforcem para adiar o momento da evacuação. O grande problema é que esse tipo de comportamento traz consequências importantes para a saúde. “Para evacuar, contamos com um delicado mecanismo de contração ritmada. É gerado por reflexo, quando o reto – que é a parte final do intestino – avisa o cérebro que está na hora de eliminar fezes. Sempre que ignoramos esse sinal, assim como a vontade de libertar gases, contrariamos a ordem do organismo. O que acontece é que, com o passar do tempo, o reto acostuma-se com a ideia de que não é obedecido e para de transmitir esses sinais. Ao longo do tempo, a pessoa pode começar a apresentar disfunções nesse processo, o que prejudica ainda mais o funcionamento do intestino”. Além disso, quanto mais tempo as fezes permanecerem no intestino, maior será a perda de água do bolo fecal. O resultado é o endurecimento do material, que será expelido com mais dificuldade algumas horas depois.

A prisão de ventre também pode ser resultado de falhas do funcionamento intestinal – ocasionadas por problemas congênitos – ou de outras doenças, como a hipertensão (alta pressão arterial), alterações da tireoide ou a depressão. Isto porque os medicamentos utilizados para tratar tais problemas podem aumentar no paciente a predisposição a sofrer de prisão de ventre.

O que realmente funciona, Aumentar a ingestão de fibras: elas facilitam a formação do bolo fecal, aumentando a velocidade do trânsito intestinal e a frequência das evacuações. “Ainda amolecem as fezes, tornando mais fácil a sua eliminação”, explica a nutricionista Renata Padovani. A quantidade recomendada, num dia, é de 25g para as mulheres e 38g para os homens. Diminuir o consumo de carnes vermelhas: como são alimentos de difícil digestão, elas retardam o funcionamento intestinal.

Entenda o problema

A prisão de ventre está frequentemente relacionada com hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo. Também é muito comum que o problema seja causado pela simples vergonha de frequentar casas-de-banho públicas, o que faz com que muitas pessoas se esforcem para adiar o momento da evacuação. O grande problema é que esse tipo de comportamento traz consequências importantes para a saúde. “Para evacuar, contamos com um delicado mecanismo de contração ritmada. É gerado por reflexo, quando o reto – que é a parte final do intestino – avisa o cérebro

que está na hora de eliminar fezes. Sempre que ignoramos esse sinal, assim como a vontade de libertar gases, contrariamos a ordem do organismo. O que acontece é que, com o passar do tempo, o reto acostuma-se com a ideia de que não é obedecido e para de transmitir esses sinais. Ao longo do tempo, a pessoa pode começar a apresentar disfunções nesse e processo, o que prejudica ainda mais o funcionamento do intestino”. Além disso, quanto mais tempo as fezes permanecerem no intestino, maior será a perda de água do bolo fecal. O resultado é o endurecimento do material, que será expelido com mais dificuldade algumas horas depois.

REFERENCIAS

- Sociedade Brasileira de Hipertensão SBH.

<<http://www.tuasaude.com/gastrite>>

- Reis NT. Nutrição clínica: sistema digestório. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio; 2003
- Artigo científico cuidados nutricionas na úlcera peptídica, Nutritional care in peptic ulcer
Nathália Dalcin VOMERO, Elisângela COLPO
- Revista Brasileira de Cardiologia, volume 23, número 3 maio/junho 2010
Biblioteca medica online, <http://www.manuaismsd.pt/?id=128&cn=1088>
- GASTRITES (DISPEPSIAS): SUGESTÕES DE COMO ABORDAR O TEMA COM
PACIENTES FAZENDO-OS ENTENDER O PROBLEMA E BUSCAREM SOLUÇÕES
Jorge Alberto Langbeck OHANA
Recebido para publicação: 17/12/2012 Aceito para publicação: 05/03/2013
- Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional Volume 15 - Nº 1 - jan/mar de 2006 Epidemiologia e Serviços de Saúde