

Reflux gastro-œsophagien



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Qu'est-ce que le RGO ?

Le reflux gastro-œsophagien ou RGO survient lorsque l'acide gastrique circule à sens inverse jusqu'à l'œsophage, le tube qui relie la bouche à l'estomac. C'est ce qu'on appelle le reflux gastrique. Il peut parfois survenir à n'importe qui, pendant de courtes périodes, souvent après un repas, sans toutefois engendrer de problèmes. Si le reflux gastrique survient fréquemment ou persiste, il cause des brûlures à l'œsophage et peut occasionner des symptômes, connus sous le nom de RGO. Les symptômes communs du RGO sont les brûlures gastriques (une sensation de brûlure dans l'estomac ou dans le bas de la poitrine) ou la régurgitation (des aliments ou des liquides qui remontent vers la gorge ou la bouche). La sensation d'avoir une boule dans la gorge en permanence est aussi un symptôme. Certaines personnes atteintes du RGO peuvent avoir de la difficulté à avaler, un mal de gorge, de la toux, une voix rauque, des nausées ou une douleur localisée dans la partie supérieure de l'estomac et/ou sous les côtes.



QUELLE EST LA CAUSE DU RGO ?

Le RGO survient lorsque la valve entre l'œsophage et l'estomac ne se referme pas entièrement et laisse passer des aliments ou de l'acide en provenance de l'estomac vers la gorge et la bouche. Quelques facteurs peuvent contribuer au risque de développer le RGO :

- Manger ou boire certains aliments, comme ceux à haute teneur en gras, le chocolat, le café, l'alcool et les boissons gazeuses.
- Être en surpoids.
- Fumer des cigarettes.

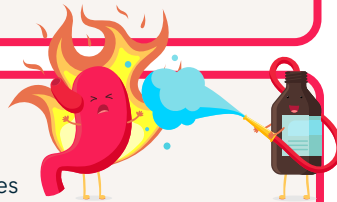


- Être enceinte.
- La prise de certains médicaments utilisés afin de traiter la douleur, les infections, le diabète, la tension artérielle, la maladie cardiaque, l'ostéoporose ou l'anxiété.



Que pouvez-vous faire afin de prévenir le RGO ?

- Évitez de manger des aliments ou de boire des boissons qui peuvent causer le RGO (voir la liste ci-dessus).
- Perdez du poids (si vous êtes en surpoids).
- Arrêtez de fumer (si vous fumez).
- Mangez plusieurs petits repas plus fréquemment.
- Restez assis bien droit après un repas (ne vous couchez pas) et ne mangez pas avant d'aller dormir.
- Ne portez pas de vêtements étroits au niveau de l'estomac.
- Ne faites pas d'exercice et ne vous penchez pas vers l'avant lorsque votre estomac est plein.
- Élevez votre tête de lit d'environ 10 cm en plaçant des blocs sous les deux pieds.
- Demandez à votre professionnel de la santé si un de vos médicaments sous ordonnance ou en vente libre pourrait être la cause de votre RGO ou pourrait aggraver vos symptômes.



Comment traiter le RGO ?

Les médicaments qui réduisent l'acide dans l'estomac vont permettre de traiter les symptômes du RGO et vont aider à empêcher l'acide d'endommager votre gorge. Les médicaments utilisés lorsque l'intensité du RGO est légère sont les antiacides, les alginates ou les antagonistes des récepteurs de l'histamine. Lorsque l'intensité des symptômes du RGO est plus grande, on le traite généralement avec des médicaments nommés inhibiteur de la pompe à protons (IPP). Demandez l'aide de votre professionnel de la santé afin de choisir le médicament qui vous convient le mieux.

Quand devriez-vous voir un professionnel de la santé ?

Vous devriez faire un suivi avec votre professionnel de la santé si votre RGO ne s'améliore pas après avoir pris un médicament pendant 2 semaines. Il ou elle pourrait vous suggérer de changer la dose, d'essayer un médicament différent ou de passer quelques tests afin de s'assurer que ce n'est pas un problème plus grave.

Allez voir votre professionnel de la santé immédiatement si vous :

- Avez des douleurs à la poitrine.
- Avez de la difficulté à avaler, vous étouffez, ressentez de la douleur ou avez la sensation que les aliments restent coincés dans votre gorge ou votre poitrine.
- Perdez du poids sans en avoir eu l'intention.
- Vomissez du sang.
- Produisez des selles noires ou qui ont l'apparence du goudron.
- Vous sentez étourdi, excessivement fatigué, devenez pâle ou avez les mains ou les pieds inhabituellement froids.
- Sentez une masse ou une bosse dans votre estomac ou votre gorge.

