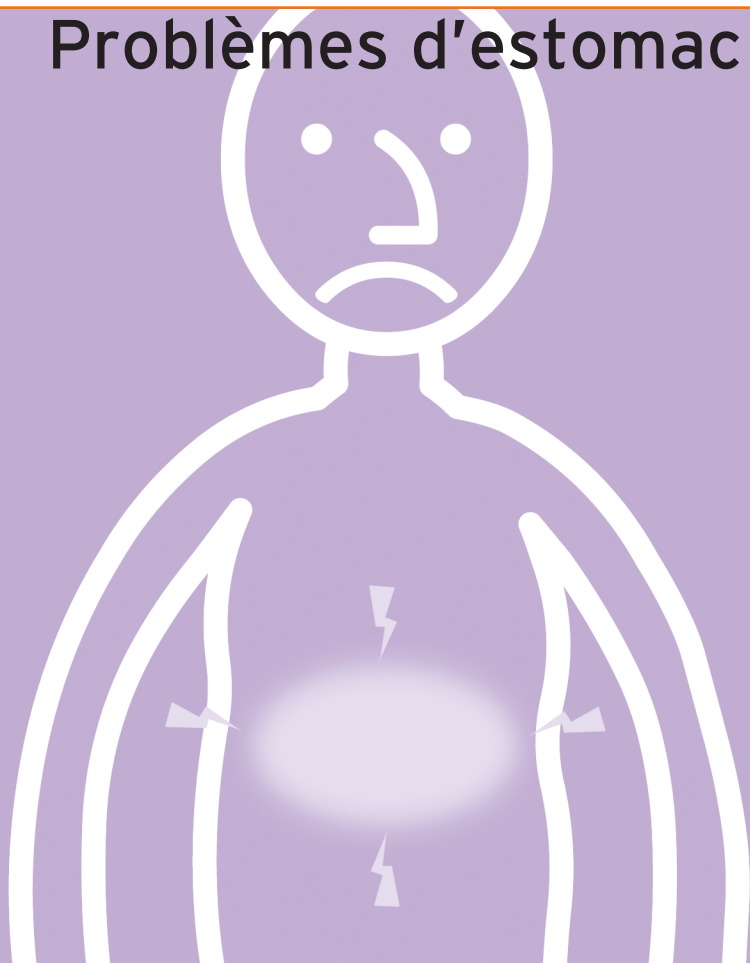


Problèmes d'estomac



De quoi s'agit-il?

Les brûlures d'estomac, les douleurs dans la partie supérieure du ventre, le fait d'avoir souvent envie de roter et les ballonnements sont tous des problèmes d'estomac. Ces problèmes apparaissent souvent simultanément. Les brûlures d'estomac sont provoquées par une remontée du contenu de l'estomac. Elles peuvent entraîner une douleur derrière le sternum et des nausées.

Maagklachten

3

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

Que faire?

Certaines personnes souffrant de l'estomac peuvent obtenir des résultats si elles suivent les conseils suivants :

- Ne mangez pas trop vite mais prenez votre temps et mastiquez bien les aliments ;
- Ne mangez pas trop gras et prenez de petites portions. Il vaut mieux faire six petits repas par jour que trois gros.
- Manger le soir tard provoque souvent des troubles. Ne mangez plus rien pendant les trois heures qui précèdent le coucher.
- Nombreux sont ceux qui supportent mal certains aliments. Tous les estomacs ne réagissent pas de la même façon. Si vous ne souffrez plus de l'estomac, vous pouvez essayer quels aliments vous supportez et lesquels vous ne supportez pas.
- Le café, le thé fort, l'alcool et les boissons gazeuses sont à éviter.
- Il vaut mieux vous arrêter de fumer.
- Il est souvent difficile de remédier au stress. Le fait de parler de vos problèmes peut vous aider à réduire votre stress.
- Si les brûlures et les maux d'estomac surviennent surtout la nuit, vous pouvez surélever la tête de votre lit de dix centimètres. L'acide gastrique remontera ainsi moins facilement dans l'œsophage.
- Des produits contre les brûlures d'estomac et les ballonnements sont en vente dans les pharmacies et les « drogueries ».
- L'exercice physique n'est pas seulement bon pour le cœur et les artères mais il stimule également le transit gastrique et intestinal.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez **immédiatement** votre médecin généraliste:

- Si vous souffrez de l'estomac et que vous ressentez subitement une douleur intense dans la partie supérieure du ventre ou derrière le sternum;
- Si vous vomissez du sang;
- Si vos selles sont totalement noires.

Consultez votre médecin généraliste:

- Si vous souffrez de l'estomac tous les jours et ce depuis plusieurs semaines;
- Si la douleur et la brûlure s'aggravent;
- Si les aliments descendent difficilement;
- Si vous avez besoin tous les jours des médicaments contre les maux d'estomac que vous vous êtes procurés vous-même.

Si d'autres symptômes vous inquiètent, consultez alors votre médecin généraliste.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers