



---

## ERUCTAȚIA

**Erucația** reprezintă eliminarea zgomotoasă prin cavitatea bucală a gazelor acumulate în stomac. Erucația este suficient de severă pentru a avea un impact negativ asupra activităților obișnuite și apare mai mult de 3 zile pe săptămână. Criteriile trebuie îndeplinite pentru ultimele 3 luni, iar debutul simptomelor să fie cu cel puțin 6 luni înainte de diagnostic.

Erucația ocazională după un prânz bogat este normală și nu necesită tratament. Erucația repetată nu este normală. Pacienții aflați în pat pe o perioadă mai mare de 7 zile, de exemplu pacienții aflați în perioada de convalescență postoperatorie, pot prezenta erucații mai frecvent. După mobilizare, erucația dispare fără tratament.

**Recomandări dietetice:** eliminarea din dietă a alimentelor care favorizează apariția erucației: băuturi carbogazoase, bere, fasole, broccoli, varză, porumb, carne de porc, alimente condimentate, piper verde, ceapă, scorțișoara, cuișoare, ghimbirul, mentă.

**Recomandări generale:** se vor evita următoarele activități: mestecatul gumei, fumatul, vorbitul în timpul mesei, mâncatul rapid, omiterea unor mese. Se recomandă un orar fix al meselor.

Deși erucația apare ca un **simptom** izolat la unii pacienți, frecvent apare la pacienții cu boala de reflux gastroesofagian, dispepsie funcțională, tulburare anxioasă, tulburare obsesiv compulsivă, și encefalita. Un număr considerabil de pacienți nu se prezintă la medic pentru acest simptom, deși apare în mod repetat și calitatea vieții este afectată.

**Se recomandă** ca pacientul să se prezinte în ambulatorul de medicină internă sau gastroenterologie în momentul în care erucația este prezentă pentru o perioadă îndelungată sau este însoțită de semne de alarmă: disfagie (durere la deglutiție), scădere ponderală, hemoragie digestivă sau lipsa de răspuns terapeutic la indicațiile medicului de familie.

Dr. Ștefan POPA

---