

SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN BILA MENGALAMI GEJALA ASAM LAMBUNG NAIK

FAKTOR RESIKO



Beberapa faktor yang meningkatkan resiko seseorang dapat mengalami GERD, adalah :

- Obesitas atau kegemukan
- Merokok
- Kebiasaan minum alkohol dan minum kopi dalam keadaan perut kosong
- Terlalu banyak makan makanan pemicu GERD, seperti: makanan pedas, asam, berlemak/di goreng
- Waktu makan terlalu dekat dengan waktu tidur
- Mengonsumsi obat antiperadangan nonsteroid, seperti: aspirin, ibuprofen.
- Sering memakai pakaian yang ketat

pkrs-kkv

PENCEGAHAN



- MENURUNKAN BERAT BADAN
- TIDAK MEROKOK DAN TIDAK MINUM KOPI DALAM KEADAAN PERUT KOSONG
- TIDAK BERBARING ATAU TIDUR SETIDAKNYA DALAM WAKTU 2 HINGGA 3 JAM SETELAH MAKAN
- HINDARI MAKANAN ATAU MINUMAN YANG MEMICU ASAM LAMBUNG NAIK, SEPERTI ALKOHOL, MAKANAN PEDAS/BERLEMAK, SUSU, COKLAT, MINT DAN KOPI
- TIDAK MEMAKAI PAKAIAN YANG KETAT



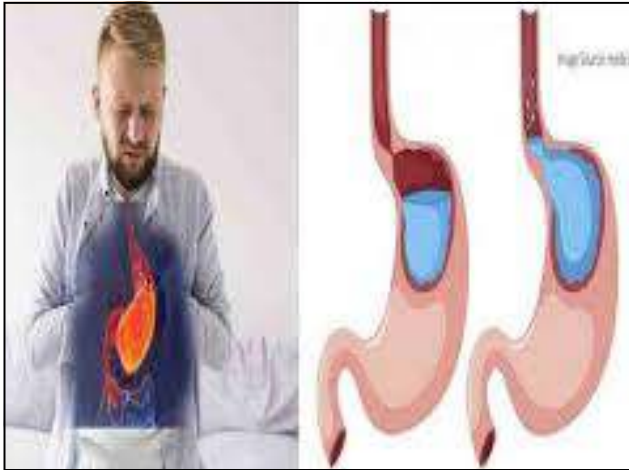
GASTROESOFAGEAL REFLUX DISEASE (GERD)



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022

APA ITU GERD?

GERD : Kondisi yang terjadi ketika asam lambung mengalami reflux atau kembali naik ke kerongkongan (oesofagus)



GEJALA

Gejala yang biasa terjadi saat asam lambung naik adalah rasa asam atau pahit di mulut dan sensasi perih atau panas terbakar di dada dan ulu hati. Kedua gejala ini biasanya akan semakin memburuk saat penderita membungkuk, berbaring atau setelah makan. Selain mulut terasa asam dan nyeri ulu hati, gejala lain yang juga menyertai GERD adalah :

- Kesulitan menelan/ rasa ganjal di kerongkongan
- Suara serak dan sakit tenggorokan
- Mual Muntah

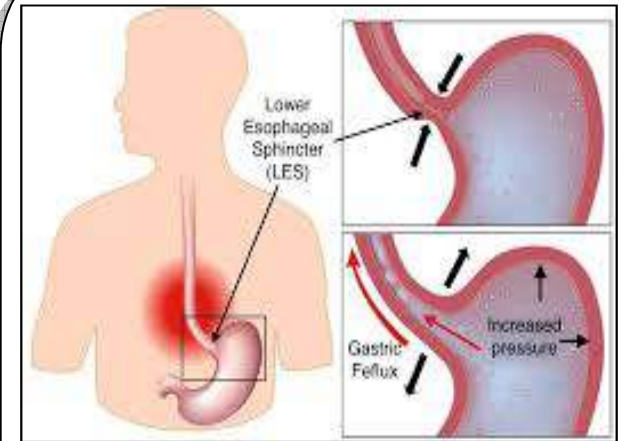
pkrs-kkv

GERD MESTI DIRAWAT DENGAN CEPAT AGAR TIDAK ADA KOMPLIKASI



- Keluarnya isi lambung tanpa disadari
- Gigi rusak karena terkena asam lambung
- Bau mulut dan sering bersendawa
- Gangguan tidur
- Gangguan pernafasan, seperti batuk dan sesak nafas. orang yang memiliki penyakit asma akan sering kambuh ketika gejala GERD kambuh

JANGAN BERBARING/TIDUR SETIDAKNYA DALAM WAKTU 2 HINGGA 3 JAM SETELAH MAKAN



PENYEBAB

GERD (penyakit asam lambung naik) disebabkan oleh melemahnya katup/sphinkter yang terletak di kerongkongan bagian bawah. Normalnya katup ini akan terbuka untuk memungkinkan makanan serta minuman masuk menuju lambung dan dicerna. Setelah makanan dan minuman masuk ke lambung, katup ini akan tertutup kencang untuk mencegah isi lambung kembali naik ke kerongkongan. Namun pada penderita GERD katup ini melemah sehingga tidak dapat menutup dengan baik. Hal ini mengakibatkan isi lambung yang berisi makanan dan asam lambung naik