



CARA TERBAIK CEGAH MAAG ADALAH HINDARI PENCETUSNYA



PENANGANAN

- Makan Dengan Porsi Sedikit-Sedikit Tapi Sering
- Minum Obat Maag, Seperti Antasida
- Minum Obat Antibiotik Sesuai Resep Dokter
- Diet Lambung

Sakit Maag Umumnya Bersifat Ringan Dan Membaik Dengan Mengubah Pola Hidup. Namun Bila Berlangsung Terus Menerus Atau Memburuk Maka Segeralah Ke Fasilitas Kesehatan Terdekat Agar Mendapatkan Penanganan Lebih Lanjut

PENCEGAHAN



- Jangan Terlambat Makan Atau Makan Dengan Waktu Teratur
- Batasi Minum Kopi Dan Hindari Minum Kopi Dalam Keadaan Perut Kosong
- Tidak Makan Makanan Asam Atau Minuman Asam Terlalu Sering
- Tidak Makan Makanan Yang Pedas Atau Berminyak/Berlemak Terlalu Sering
- Hindari Stress Berlebihan Atau Kelola Stress Dengan Baik
- Tidak Merokok
- Tidak Minum Alkohol

PKRS-KKV

MAAG (DISPEPSIA)

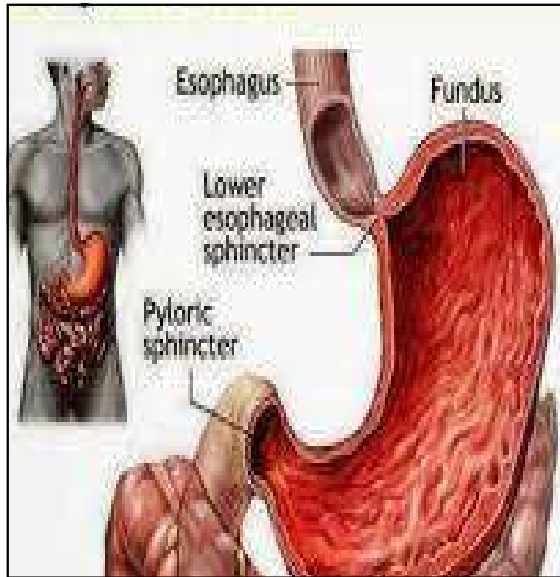


UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z.JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022

SAKIT MAAG SEBAIKNYA JANGAN DIBIARKAN ,SEGERALAH KE FASILITAS KESEHATAN...

TAHU PENYEBABNYA...TEPAT MENGATASINYA...TAHU CARA CEGAHNYA...

APA SIH SAKIT MAAG ITU ???



Maag Atau Dispepsia Adalah Rasa Tidak Nyaman Di Perut, Seperti Perut Terasa Penuh, Rasa Panas Pada Perut Bagian Atas Serta Kembang. Gejala Ini Paling Sering Terjadi Selama Atau Beberapa Saat Setelah Makan.

Sakit Maag Merupakan Gejala Sangat Umum Terjadi. Tergantung Penyebabnya Sakit Maag Bisa Berlangsung Sese kali Atau Bahkan Setiap Hari.

APA PENYEBAB SAKIT MAAG ?



Penyebab Sakit Maag/Dispepsia Adalah :

- Tukak Lambung
- Infeksi Kuman Penyakit : Bakteri Heliobacter Pylori
- Radang Pada Lambung (Gastritis)
- Penggunaan Obat-Obatan, Seperti Obat Antiperadangan Nonsteroid (OAINS)

GEJALA SAKIT MAAG



Sakit Maag Dapat Menimbulkan Beberapa Gejala, Yaitu :

- Nyeri Di Perut Bagian Atas
- Perut Kembang Dan Mual
- Perut Mudah Terasa Penuh Baik Ketika Makan Maupun Setelah Makan
- Sering Bersendawa Dan Kentut.
- Rasa Panas Pada Ulu Hati/Perut Bagian Atas