Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

GERD ITU APA?!

Bagaimana mencegahnya naik ke kerongkongan

rsmhpromkes rsmh-Promkes palembang promkesrsmh21@gmail.com RSMH promkes

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

APA GERD ITU

Gastroesophageal reflux disease (GERD) merupakan suatu kondisi naiknya cairan asam lambung ke kerongkongan atau esofagus. Apabila asam lambung ini meningkat, maka bisa saja asam lambung akan naik ke kerongkongan, hal ini berdampak pada timbulnya rasa nyeri atau panas di ulu hati

rsmhpromkes rsmh-Promkes palembang promkesrsmh21@gmail.com RSMH promkes

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

YANG PERLU DIHINDARI

1. HINDARI MAKAN BERLEBIHAN

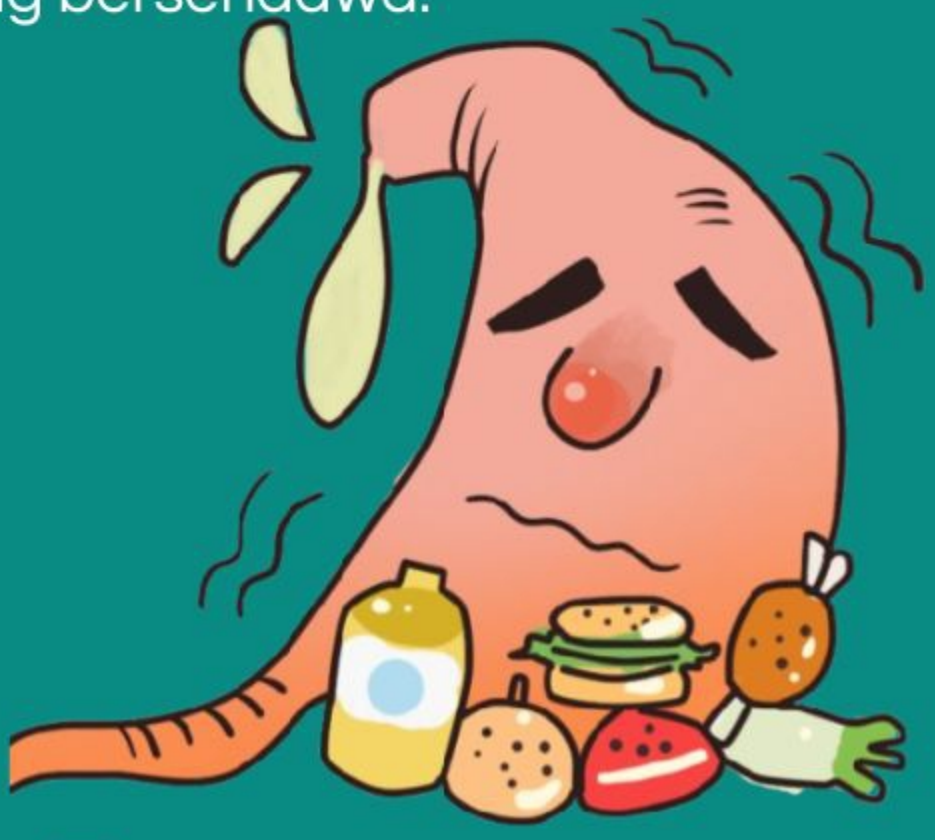
Mengonsumsi makanan dalam jumlah besar atau makan secara berlebihan dapat melemahkan otot sfingter esofagus bawah sehingga tidak dapat menutup dengan benar. Hal ini dapat memicu naiknya asam lambung ke kerongkongan

2. KUNYAH MAKANAN DENGAN PERLAHAN

Makanan ketika masuk ke dalam mulut akan bercampur dengan air liur sehingga akan mengubah makanan menjadi lebih lembut dan hancur

3. PILIH MAKANAN YANG TEPAT

Makanan yang salah satunya dihindari adalah karbohidrat berlebihan. Karbohidrat yang yang tidak dicerna dengan baik bisa menyebakan pertumbuhan bakteri berlebihan, hal ini bisa meningkatkan tekanan dalam perut sehingga membuat perut kembung karena banyak berisi gas dan sering membuat seseorang bersendawa.



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

4. KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Walaupun tidak bisa menyembuhkan, konsumsi sayur dan buah bisa meredakan gejala asam lambung naik. Sayuran yang disarankan adalah bayam, kangkung, asparagus, kembang kol, brokoli, kentang, dan mentimun. Sedangkan buahan yang disarankan adalah semangka, melon, pisang, papaya, dan alpukat.

5. ATUR POSISI TUBUH

Ketika keluhan asam lambung meningkat saat berbaring, segera posisikan tubuh anda untuk duduk atau berdiri. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tekanan pada katup sfingter esofagus yang menutup naiknya asam lambung.

6. HENTIKAN KEBIASAAN MINUM KOPI

Kandungan kafein pada kopi yang menyebabkan melemahnya sfingter esofagus bagian bawah yang berisiko meningkatnya asam lambung. Walaupun tidak sepenuhnya penelitian menyatakan hal ini.

7. HINDARI MINUM ALKOHOL

Konsumsi alkohol dapat meningkatkan keparahan asam lambung dan rasa terbakar di dada. Alcohol ini juga bisa mengendurkan sfingter esofagus bagian bawah sehingga menyebabkan naiknya asam lambung.

rsmhpromkes
rsmh-Promkes palembang
promkesrsmh21@gmail.com
Creator RSMH

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

8. JAGA BERAT BADAN IDEAL

Ketika berat badan meningkat, sfingter esofagus bagian bawah yang fungsinya mencegah kontraksi asam lambung mengalir ke esofagus mengalami gangguan. Hal ini disebut hiatus hernia. Kondisi ini terjadi biasanya pada orang yang obesitas (berat badan lebih dari normal) dan wanita hamil karena lemak pada perut bisa meningkatkan risiko GERD ini.

9. HINDARI KONSUMSI BAWANG MENTAH

Bawang mentah bisa mengiritasi lapisan kerongkongan dan menyebabkan heartburn semakin memburuk yang bisa menyebabkan meningkatnya asam lambung.

rsmhpromkes
rsmh-Promkes palembang
promkesrsmh21@gmail.com
Creator RSMH

Kemenkes
RS Mohammad Hoesin

APABILA CARA INI MASIH BELUM EFEKTIF UNTUK ANDA YANG SERING MENAGALAMI GERD, SEGERA KONSULTASIKAN KE PETUGAS KESEHATAN AGAR BISA MENDAPATKAN PENANGANAN DENGAN SEGERA.

TERIMA KASIH
PROMKES

rsmhpromkes
rsmh-Promkes palembang
promkesrsmh21@gmail.com
Creator RSMH