GERD - Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya



Refluks Gastroesofageal atau GERD adalah penyakit pada sistem pencernaan manusia di mana asam lambung dan isi lambung kembali naik ke kerongkongan. Aliran balik atau refluks penyebab GERD ini dapat menyebabkan kita menjadi mulas dan juga dapat menimbulkan sensasi nyeri dan panas seperti rasa terbakar di bawah tulang dada yang biasa disebut dengan istilah *heartburn*, dan rasa pahit di mulut. Selain itu, GERD juga dapat memicu gejala lain.

Apa saja gejala GERD yang biasa dirasakan?

- Karies pada gigi atau kerusakan pada lapisan struktur gigi secara bertahap
- Regurgitasi (makanan kembali ke mulut dari kerongkongan)
- Nyeri menelan atau kesulitan menelan
- Batuk kronis
- Sakit tenggorokan dan suara serak
- Bau mulut

Meskipun sama-sama menyerang lambung, GERD dan Maag berbeda. Maag adalah peradangan pada lambung, sedangkan GERD gejalanya ditandai dengan naiknya asam lambung ke kerongkongan. Naiknya asam lambung ke kerongkongan pada GERD disebabkan oleh melemah atau rusaknya katup esofagus bagian bawah atau *Lower Esophageal Sphincter* (LES). LES adalah otot yang memisahkan esofagus dan lambung. Ketika LES berfungsi dengan baik, katup ini menutup setelah makanan masuk ke lambung, sehingga mencegah asam lambung kembali ke kerongkongan yang menyebabkan terjadinya GERD. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko melemahnya LES dan menyebabkan GERD.

Apa Saja Penyebab dari GERD?

- Makanan yang tinggi lemak, pedas, susu, gorengan
- Efek obat-obatan seperti: obat asma, tekanan darah tinggi, alergi, sampai obat penenang
- Kegemukan

- Gangguan jaringan ikat, seperti scleroderma
- Tekanan pada perut seperti yang dialami ibu hamil, namun jika tidak terjadi penambahan berat badan yang banyak, rasa panas pada dada tersebut akan hilang setelah melahirkan.

Gejala GERD juga dapat diperburuk dengan beberapa perilaku antara lain merokok, makan malam terlalu larut, makan berlebihan, serta mengonsumsi makanan dan minuman pemicu GERD. Merokok dapat melemahkan otot-otot di esofagus bagian bawah yang bertugas mencegah naiknya asam lambung. Makan malam yang terlambat dan makan berlebihan menyebabkan perut kenyang dan meningkatkan tekanan pada lambung, yang menyebabkan naiknya asam lambung dan terjadinya GERD. Selain itu, makanan dan minuman tertentu, seperti makanan berlemak, pedas, coklat, kafein, dan minuman berkarbonasi, juga dapat memicu gejala GERD.

Mengatasi GERD tidak hanya membutuhkan pengobatan, yang terpenting adalah tindakan preventif atau pencegahan yaitu dengan menjaga pola hidup sehat yang bisa Anda terapkan untuk mengatasi dan mengurangi risiko dan gejala GERD

Cara Apa Saja Yang Bisa Dilakukan Untuk Mencegah GERD?

- Menurunkan berat badan
- Berhenti merokok
- Hindari makan makanan besar dan berat di malam hari.
- Hindari makanan pemicu seperti coklat, kopi, teh, minuman berkarbonasi, jus tomat atau jeruk, karena juga mempengaruhi produksi asam lambung.
- Makanlah maksimal 3 jam sebelum tidur.
- Jangan langsung berbaring setelah makan
- Angkat kepala saat berbaring agar posisi kepala lebih tinggi

Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal sering mengalami dada terasa panas atau kesulitan menelan, jangan abaikan gejalanya. GERD (penyakit refluks gastroesofageal) dapat berdampak serius pada kualitas hidup Anda. Hubungi dokter Anda segera untuk meresepkan pengobatan yang tepat untuk penyakit GERD ini. Kunjungi website kami untuk informasi lebih lanjut tentang penyebab, gejala dan cara mengatasi GERD. Jangan tunggu sampai parah, ambil tindakan untuk kesehatan pencernaan Anda sekarang!

Referensi:

Kemenkes. 2023. GERD