

Kenali Penyakit Dyspepsia



Sumber Foto : Pexels.com

Kenali tanda dan gejala gangguan pencernaan, bisa jadi ada Anda mengalami sindrom dispepsia, yuk kenali lebih lengkap pada artikel berikut!

Dispepsia merupakan gangguan pencernaan yang ditandai dengan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas yang disebabkan karena peningkatan asam lambung atau penyakit magh. Hal ini biasanya dirasakan setelah makan atau minum.

Dispepsia sendiri bukanlah sebuah penyakit melainkan kumpulan berbagai gejala atau sindrom. Gejala yang dirasakan seperti kembung, tidak nyaman, merasa terlalu kenyang, dan mual.

Penyebab dispepsia

Gangguan pencernaan dapat disebabkan oleh gaya hidup atau kebiasaan diet, kondisi medis, atau penggunaan beberapa obat.

Penyebab umum gangguan pencernaan meliputi:

- Faktor makanan
- Merokok
- Kegemukan
- Stres

Jika tidak ada penyebab struktural atau metabolik yang dapat diidentifikasi, umumnya dokter akan mendiagnosis Anda dengan dispepsia fungsional.

Dispepsia juga bisa menjadi gejala dari berbagai kondisi kesehatan, termasuk:

- GERD
- Penyakit ulkus peptikum
- Kanker perut atau jenis kanker lainnya
- Obat-obatan, seperti antibiotik dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID)
- Kegemukan
- Pankreatitis
- Batu empedu
- Penyakit hati
- Gastritis, atau radang lambung
- Hernia hiatus
- Infeksi, terutama dengan H. pylori
- Penyakit celiac
- Penyakit iritasi usus
- Sindrom iritasi usus

Gejala dispepsia

Seseorang dapat dikatakan mengalami dispepsia apabila Anda mengalami satu atau lebih dari gejala berikut:

- Rasa sakit yang berkaitan dengan sistem pencernaan
- Sensasi terbakar di saluran pencernaan
- Merasa terlalu kenyang setelah makan
- Merasa kenyang terlalu cepat saat makan
- Kembung dan mual

Seseorang dapat memiliki gejala bahkan jika mereka belum makan dalam jumlah besar.

Pengobatan dispepsia

Pengobatan yang dilakukan untuk mengatasi dispepsia dapat dengan cara mengubah pola hidup ataupun dengan mengonsumsi obat yang dapat meredakan gejala yang dirasakan.

Perubahan pola hidup yang dapat dilakukan seperti:

- Membatasi asupan makanan pemicu, seperti gorengan, coklat, bawang merah, dan bawang putih
- Minum air putih bukan soda
- Membatasi asupan kafein dan alkohol
- Makan makanan kecil lebih sering
- Makan perlahan
- Mempertahankan berat badan ideal
- Menghindari menggunakan pakaian ketat
- Menunggu 3 jam atau lebih sebelum tidur setelah makan
- Menggunakan bantal saat tidur
- Menghindari atau berhenti merokok, jika perokok

Dengan mengonsumsi obat dapat membantu Anda mengatasi keluhan dispepsia. Obat-obatan ini dapat membantu mengurangi asam di perut Anda meliputi:

- Antasida
- Penghambat pompa proton

Beberapa obat gangguan pencernaan paling baik dikonsumsi setelah makan karena efeknya bertahan lebih

lama.

Apabila keluhan tidak membaik konsultasikan diri Anda ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat.

Referensi :

- Medical New Today (2020). What to know about indigestion or dyspepsia
- Cleveland Clinic (2022). Functional Dyspepsia
- American Family Physician (2010). Dyspepsia: What It Is and What to Do About It
- NHS (2020). Indigestion