

HEALTH CORNER

Batuk Karena GERD? Jangan Anggap Sepele!



Source: Freepik

Salah satu pemicu terjadinya batuk yang mungkin jarang disadari banyak orang adalah GERD.

GERD atau *Gastroesophageal Reflux Disease* adalah suatu kondisi dimana asam lambung membalik naik ke kerongkongan dengan melewati klep antara kerongkongan dan lambung dan mengiritasi kerongkongan serta

merangsang refleks batuk. Jadi, dengan kata lain batuk GERD adalah batuk yang disebabkan karena naiknya asam lambung ke kerongkongan.

Lalu, apakah batuk yang tidak sembuh-sembuh juga merupakan gejala batuk GERD? dr. Candra Wiguna, Sp.PD dari Siloam Hospitals Kebon Jeruk menjelaskan bahwa batuk yang

berlangsung lama bisa saja disebabkan oleh GERD. Namun, penilaian perlu dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui kemungkinan-kemungkinan penyebab lainnya, terutama infeksi dan alergi.

Apabila dalam kurun waktu 3 minggu batuk sudah diobati dengan pengobatan biasa namun tak kunjung membaik, Anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan yakni *rontgen* dada. Jika setelah *rontgen* dada tidak ditemukan adanya infeksi tapi batuk masih terus berlanjut, maka kemungkinan besar batuk yang dialami disebabkan oleh GERD.

Pemeriksaan yang dilakukan pun akan berbeda dengan sebelumnya, dimana diperlukan pemeriksaan lebih lanjut yaitu endoskopi atau prosedur medis yang dilakukan untuk melihat dan mendeteksi gangguan atau masalah di sepanjang saluran cerna dengan menggunakan alat khusus yang dimasukkan ke dalam tubuh.

Apa saja yang dapat memicu GERD? Merokok dan konsumsi alkohol berlebihan, unsur kafein pada teh dan kopi, terlalu sering konsumsi makanan asam dan pedas, postur tubuh yang gemuk, stres berlebih, hingga menjalankan pola makan yang tidak teratur ada beberapa faktor utama.

GERD yang tidak tertangani dengan baik bisa berbahaya dan memicu timbulnya penyakit lain.

Salah satunya adalah *Barrett's Esophagus* yang terjadi karena asam lambung dan kerongkongan sering terpapar sehingga menyebabkan perubahan sel-sel di dalam kerongkongan.

Sekitar 5%-10% kondisi *Barrett's Esophagus* bisa meningkatkan risiko kanker esofagus.

Apakah ada cara yang bisa kita lakukan untuk mencegah batuk GERD? Gaya hidup sehat adalah jawabannya dan Anda dapat memulainya dari diri sendiri!



Source: Freepik

Memperbaiki pola makan, menjaga berat badan ideal, hindari langsung berbaring setelah makan, mengurangi konsumsi alkohol, teh, kopi dan merokok, serta menghindari stres adalah beberapa diantaranya.

Selain itu, Anda juga mungkin membutuhkan tambahan obat-obatan, misalnya obat yang menghambat produksi asam lambung, obat lambung berfungsi memperbaiki kerja lambung (prokinetik) sehingga pengosongan asam lambung dipercepat, dan juga obat lambung yang sifatnya

melapisi dinding lambung sehingga tidak terjadi gangguan atau kerusakan pada lambung tersebut.

Segera konsultasikan dengan dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan pemeriksaan medis secara cermat jika Anda mengalami gejala-gejala GERD.

Penanganan yang terbaik dapat diberikan berdasarkan kondisi Anda setelah melalui penilaian dokter dan pemeriksaan menyeluruh.


Lippo Insurance

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini
tanpa seizin*

PT Lippo General Insurance Tbk