

Gejala Maag Kronis yang Perlu Diwaspadai, Apa Saja?



Maag kronis adalah peradangan lapisan dinding lambung yang terjadi dalam jangka waktu yang lama, biasanya lebih dari 6 bulan. Kondisi ini umumnya disertai oleh berbagai gejala, seperti sakit pada perut (paling sering di bagian atas dan ulu hati), mual dan muntah, hingga penurunan nafsu makan. Untuk mengenal apa saja gejala maag kronis selengkapnya, mari simak artikel berikut ini sampai tuntas.

Berbagai Gejala Maag Kronis yang Perlu Diwaspadai

Dalam dunia medis, maag disebut juga sebagai gastritis. Terdapat sejumlah faktor yang bisa menyebabkan terjadinya gastritis, seperti infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi obat golongan antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dalam jangka panjang, hingga reaksi autoimun. Jika terjadi dalam jangka waktu lama, gastritis kerap disertai dengan berbagai gejala kronis.

Berikut adalah uraian lengkapnya:

1. Sakit pada Perut Bagian Atas

Gejala maag kronis yang pertama adalah nyeri pada perut bagian atas serta ulu hati. Hal ini dapat terjadi karena adanya peradangan pada organ lambung yang terletak pada perut bagian atas. Jika sudah kronis, nyeri perut biasanya bertahan cukup lama dan tidak mudah hilang dengan sendirinya.

2. Mual dan Muntah

Tanda maag kronis berikutnya adalah mual dan muntah. Hal ini dapat berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi oleh penderita maag kronis, misalnya ketika mengonsumsi makanan-makanan pedas atau gorengan.

3. Perut Kembung

Perut kembung juga bisa muncul sebagai salah satu gejala maag kronis. Gejala ini disebabkan karena adanya peradangan dan iritasi yang terjadi pada lapisan dalam lambung. Lalu, kembung juga dapat terjadi apabila mengonsumsi makanan-makanan yang memicu produksi gas, misalnya bawang dan susu.

4. Mudah Kenyang saat Makan

Gejala maag kronis berikutnya adalah merasa mudah kenyang saat makan. Peradangan dan iritasi pada lapisan lambung dapat memengaruhi proses pencernaan, sehingga makanan lebih lambat dicerna. Hal ini kerap membuat penderitanya merasa begah dan lebih cepat kenyang saat makan, meskipun jumlah makanan yang masuk masih sedikit.

5. Sering Bersendawa

Karena adanya gas yang menumpuk di dalam perut, maag juga kerap menyebabkan penderitanya lebih sering bersendawa. Sebab, saat bersendawa, gas dan udara yang ada di dalam saluran pencernaan akan keluar sedikit demi sedikit sehingga bisa membantu meringankan sensasi tidak nyaman di perut. Sendawa akibat maag kronis umumnya terjadi beberapa kali dalam sehari.

6. Penurunan Nafsu Makan

Penurunan nafsu makan juga menjadi salah satu gejala maag kronis yang kerap terjadi. Pada dasarnya, gejala ini berkaitan dengan perut kembung dan mudah merasa kenyang saat makan. Penurunan nafsu makan akibat maag kronis biasanya terjadi karena adanya sensasi tidak nyaman pada perut di saat maupun setelah makan. Selain itu, berkurangnya nafsu makan akibat maag kronis juga bisa berdampak pada penurunan berat badan.

Pencegahan Gejala Maag Kronis

Agar terhindar dari risiko munculnya gejala maag kronis, penting untuk menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Dalam hal ini, terdapat beberapa pola hidup yang bisa diterapkan sebagai langkah pencegahan gejala maag kronis, di antaranya sebagai berikut:

- Membatasi asupan makanan pedas, berlemak tinggi, dan makanan yang mengandung gas.
- Membatasi asupan makanan atau minuman yang mengandung kafein.
- Menghindari konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.
- Tidak langsung berbaring setelah makan.
- Mengelola stres sebaik mungkin.
- Berhenti merokok.

Artikel ini bersumber dari silohospitals.com