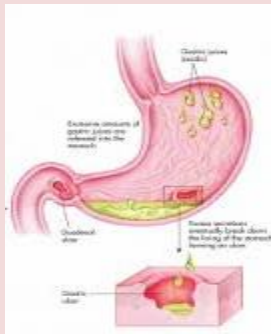


GASTRITIS

APA ITU SAKIT GASTRITIS??

Sakit Maag atau Gastritis adalah suatu peradangan yang terjadi pada lapisan lambung.



Proses Terjadi Gastritis ???

Dinding lambung mempunyai lapisan untuk melindungi dari asam lambung, karena berbagai penyebab lapisan tersebut bisa terluka

Tanda Dan Gejala

1. Nyeri Ulu Hati
2. Mual, Muntah
3. Tekanan Darah Menurun, Pusing
4. Keringat Dingin
5. Terkadang Berat Badan Menurun
6. Nafsu Makan Menurun
7. Perut Terasa Kembang

Penyebab Gastritis

1. Pola Makan Tidak Teratur
2. Sering makan makanan yang asam
3. Suka makan makanan yang pedas.
4. Suka makan makanan yang banyak mengandung gas.
5. Suka minum kopi.
6. Stress.
7. Suka minum minuman beralkohol.
8. Kebiasaan merokok.
9. Kuman *Helicobacter Pylori*.



Jenis-Jenis Gastritis

1. Akut : Terjadi mendadak / baru (kurang dari 6 bulan)
2. Kronik : Terjadi menahun / lama (lebih dari 6 bulan)

Bahaya Jika Gastritis Tidak Ditangani

1. Perdarahan saluran cerna
2. Luka pada dinding lambung
3. Kebocoran pada dinding lambung
4. Gangguan penyerapan makanan
5. Kanker lambung



Cara Mencegah Gastritis

1. Makan teratur setiap 2 – 4 jam
2. Mengurangi makan makanan yang merangsang lambung seperti makanan pedas, asam, dan bergas
3. Menyediakan makanan ringan
4. Mengurangi stress dengan mendekatkan diri pada Tuhan yang Maha Esa dan keluarga.



Cara Merawat Penderita Gastritis Dirumah

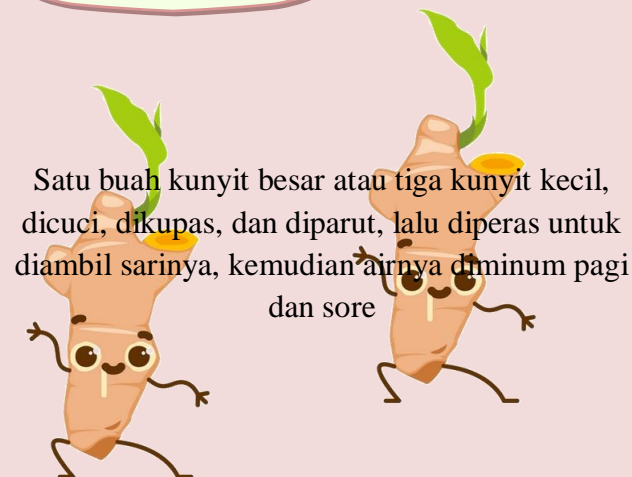
1. Segera makan jika timbul keluhan
2. Minum air hangat sebelum makan jika terasa mual
3. Makan makanan yang agak lunak
4. Makan dengan porsi sedikit tapi sering



5. Berikan kompres air hangat didaerah ulu hati (botol air dilapisi handuk)
6. Minumsusu untuk menetralkan lambung



Obat tradisional untuk mengobati gastritis



Satu buah kunyit besar atau tiga kunyit kecil, dicuci, dikupas, dan diparut, lalu diperas untuk diambil sarinya, kemudian airnya diminum pagi dan sore

Dimana dapat memastikan sakit perut anda adalah gastritis???

Datanglah ke Puskesmas atau ke fasilitas kesehatan yang mudah dan terjangkau

