



# PENYAKIT GASTRIK

BIL. 6/2013

DISEDIAKAN OLEH :  
BHG. PENGURUSAN DAN PEMAKANAN

Bertentangan dengan kepercayaan umum, kesakitan atau ketidakselesaan pada bahagian atas perut tidak semestinya berpunca daripada penyakit gastrik. Ia dikenali sebagai penyakit gastrik apabila lapisan perut anda meradang.

Penyakit gastrik berhakis akan merosakkan lapisan perut anda, walaupun ia tidak menyebabkan keradangan yang ketara.

Penyakit gastrik ini akan menyebabkan pendarahan, hakisan atau

**PENYAKIT GAS-TRIK AKUT**  
Keradangan lapisan perut yang menyerang secara tiba-tiba dan singkat.

**PENYAKIT GAS-TRIK KRONIK**  
Keradangan lapisan perut yang berlanjutan.



**AWAS!**

Kebanyakan pesakit kepada penyakit ini tidak menunjukkan gejala-gejala. Namun, terdapat sesetengah golongan yang menunjukkan gejala-gejala seperti berikut:

- Kesakitan dan ketidakselesaan pada bahagian atas perut
- Loya dan / atau muntah

Pendarahan dalam perut adalah petanda penyakit gastrik berhakis. Ia dapat dikesan daripada:

- Darah semasa muntah
- Tinja berwarna hitam bertar
- Tinja berwarna merah

## Apakah Penyebab Penyakit Gastrik?

Pejabat utama penyakit gastrik yang tidak behakis adalah bakteria yang dikenali sebagai *Helibacter pylori* (*H.pylori*). Ia mengjangkiti lapisan perut anda dan menyebabkan keradangan. *H. pylori* boleh dijangkiti melalui orang kepada orang, dan melalui makanan dan minuman yang tercemar.

Penyakit gastrik berhakis boleh berpunca dari penggunaan ubat anti-keradangan yang tidak mengandungi steroid (NSAID) seperti aspirin dan ibuprofen secara jangka panjang. Punca-punca lain yang mungkin menyebabkan penyakit gastrik jenis ini adalah seperti alkohol, kokain dan radiasi.

## RAWATAN PENYAKIT GASTRIK

Pengambilan ubat-ubatan yang boleh mengurangkan jumlah asid dalam perut mampu merawat penyakit gastrik, kemudiannya meringankan gejala-gejala dan menyembuhkan lapisan perut. Ubat-ubatan ini termasuk 'antacids', 'histamine 2 blockers' dan 'proton pump inhibitors'. Jangkitan *H.pylori* boleh dirawat dengan menggunakan kombinasi 'proton pump inhibitors' dan antibiotik.

## PANDUAN KEPADA HARI TANPA PENYAKIT GASTRIK!

- **Makan secara betul** - makan secara kerap dan sedikit. Kunyahlah makanan anda sepenuhnya untuk penghadaman yang sihat.
- **Elakkan alkohol** - alkohol yang berlebihan akan menyebabkan ketidakselesaan dan hakisan kepada mukus di lapisan perut, kemudiannya meradang dan berdarah.
- **Berhenti merokok** - merokok merangsang penghasilan asid perut yang melewati penyembuhan perut. Ini merupakan faktor risiko yang utama kepada barah perut.