

GERD SAAT PANDEMI DIDORONG OLEH FAKTOR STRESS

Faktor stres memegang peranan besar di balik penyakit GERD atau gastroesophageal reflux disease saat pandemi Covid-19. Penelitian menunjukkan hampir setengah pasien GERD melaporkan stres sebagai faktor terbesar yang memperburuk gejala.

Dalam kondisi normal, asam lambung berada di dalam lambung, tapi asam lambung itu naik ke kerongkongan pada penderita GERD. Penyakit ini banyak dialami masyarakat di dunia. Berdasarkan data 2016, ada 24,8 persen penduduk di Indonesia yang mengalami GERD.

Pada tahun 2002, Wuerth et al. melaporkan kejadian perdarahan gastrointestinal bagian atas menjadi sekitar 81 kasus per 100.000; angka ini menurun menjadi 67 kasus per 100.000 pada tahun 2012. Penurunan terbesar ditemukan pada populasi penyakit gastritis dan tukak lambung. Penurunan mereka masing-masing adalah 55% dan 30%, dan kemungkinan disebabkan oleh institusi dan penggunaan awal dari penghambat pompa proton (PPI) atau penghambat histamin. [5] Perkiraan bentuk gastritis asimtomatik, pada pasien sakit kritis, yang tidak menerima profilaksis tinggi (sekitar > 75 persen). Ulkus lambung stres dengan perdarahan tersembunyi memiliki angka kejadian 15 sampai 50 persen, dengan perdarahan nyata 1,5 sampai 8,5 persen, dan ulkus lambung stres dengan perdarahan yang signifikan secara klinis bahkan rendah pada 1 sampai 3 persen.



bagaimana sebenarnya cara stres dapat picu terjadinya sakit maag? Berikut ini beberapa caranya:

1. TUBUH YANG SENSITIF

Stres tidak dapat meningkatkan keasaman cairan lambung di tubuh. Seseorang yang sedang mengalami stres, respons tubuh terhadap sesuatu akan menjadi lebih sensitive. Hal ini terjadi ketika perasaan stres dapat menyebabkan perubahan pada otak yang memunculkan reseptor rasa sakit, sehingga seseorang lebih sensitif terhadap peningkatan kadar asam. Selain itu, stres juga dapat mengurangi produksi prostaglandin yang berguna untuk melindungi lambung dari efek asam.

2. LAMBATNYA PENCERNAAN

Seseorang yang sedang mengalami stres, tubuhnya dapat menghasilkan hormon yang dapat memperlambat pencernaan. Hal ini membuat makanan bertahan lebih lama di perut, sehingga asam lambung memiliki banyak waktu untuk naik ke kerongkongan. Bahkan, beberapa orang lebih banyak makan saat sedang merasa stres. Hal ini juga dapat memperparah deretan masalah saat mengalami stres yang bisa picu sakit maag.

Lalu, bagaimana cara mengatasi stres yang dapat picu sakit maag? GERD bisa diatasi dengan obat, tapi itu saja tak efektif bila pasien tidak memodifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat. Setiap orang harus mengetahui cara yang tepat untuk mengelola stres agar dapat membantu mengurangi risiko dari beberapa kondisi berbahaya, seperti penyakit jantung, stroke, obesitas, sindrom iritasi usus besar, dan depresi. Semakin baik kamu mengatasi perasaan stres yang timbul, semakin menurun risiko dari penyakit maag untuk kambuh.



Berikut ini beberapa cara untuk menekan rasa stres sekaligus GERD:

1. OLAHRAGA

Aktivitas fisik dapat membantu untuk mengendurkan otot yang tegang dan melepaskan hormon alami yang membuat seseorang merasa tenang. Olahraga juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang mampu mengurangi tekanan pada perut. Hal ini dapat mengurangi perasaan stres dan juga risiko dari sakit maag secara bersamaan.

2. HINDARI PEMICUNYA

Stres dapat picu terjadinya sakit maag, sehingga kamu harus menghindari segala sesuatu yang dapat menimbulkan penyakit tersebut dan salah satunya adalah makanan. Beberapa makanan yang dapat memicu terjadinya GERD, antara lain cokelat, kafein, buah dan jus jeruk, makanan pedas, serta makanan berlemak. Pastikan untuk menghindari semua itu, bahkan jika kamu tidak merasakan stres.

3. TIDUR YANG CUKUP

Faktanya, tidur adalah kegiatan yang dapat meredam stres secara alami. Dengan berkurangnya rasa stres, tidur menjadi lebih nyenyak. Meski begitu, ada baiknya untuk tidak tidur beberapa saat setelah makan karena dapat meningkatkan risiko dari penyakit maag. Untuk menghindari hal tersebut, cara lainnya adalah menggunakan alas kepala yang lebih tinggi dari badan.

Dengan melakukan beberapa kebiasaan untuk menghindari stres dan GERD, diharapkan gangguan tersebut tidak kambuh lagi. Dengan begitu, aktivitas harian dapat berjalan semestinya tanpa adanya interupsi dari penyakit yang menimbulkan gejala seperti terbakar ini.

Sumber:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499926/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/54585/>
Healthline. Diakses pada 2021. Can Stress Cause Acid Reflux?
<https://healthblog.uofmhealth.org/digestive-health/stress-from-covid-19-upsetting-your-stomach-7-self-comfort-tips-to-try>