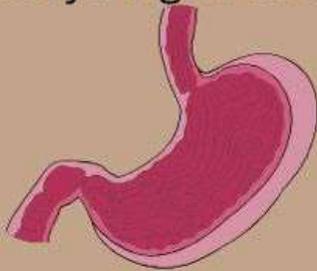




Sakit Maag (Gastritis)

Adalah kondisi medis yang ditandai dengan peradangan pada lapisan dalam lambung. Peradangan ini terjadi ketika lapisan pelindung lambung melemah atau rusak, sehingga asam lambung yang kuat dapat mengiritasi jaringan lambung.



Gejala

1. Nyeri atau Rasa Perih di Perut Bagian Atas (Epigastrium)
2. Mual
3. Muntah
4. Kembung
5. Sendawa Berlebihan
6. Hilang Nafsu Makan
7. Perasaan Cepat Kenya
8. Rasa Asam atau Pahit di Mulut
9. Penurunan Berat Badan
10. Tinja Berwarna Hitam atau Darah dalam Tinja (Melena)
11. Lemas dan Pusing

Pencegahan

1. Hindari Konsumsi Alkohol Lebihan
2. Konsumsi Makanan Sehat dan Teratur
3. Hindari Makan Terlalu Cepat atau Lebihan
4. Kelola Stres dengan Baik
5. Berhenti Merokok
6. Batasi Kafein dan Minuman Berkarbonasi

dr. Eko Yunianto, Sp. F., M.H.Kes
No. Serdik : 202409002020