

# 5

## PENYEBAB PEDIH HULU HATI

**MENURUT** National Institutes of Health, paling tidak manusia akan berhadapan dengan ketidakselesaan fizikal yang dikenali sebagai rasa hulu hati sekali seumur hidup. Hadir dengan cetusan rasa yang agak menyeksakan, pedih hulu hati akan disertai rasa panas terbakar pada bahagian dada, tekak selain rasa pahit pada lidah tatkala ia 'menyerang' mangsanya.

Tidak dinafikan ramai yang sering menyebut simptom itu berlaku dek kerana pengambilan makanan pedas dan berlemak. Namun, bagi Ketua Endaskopi dari Stony Brook University Hospital, Dr. Juan Carlos Bucobo, ia terjadi kerana lebihan asid refleks dalam tubuh.

Jika situasi itu terjadi secara berulang dalam beberapa siri 'serangan', gangguan tersebut digelar sebagai GERD yang memerlukan rawatan segera daripada sekumpulan pakar perubatan.

Tambah Dr. Bucobo lagi, terdapat dua punca utama yang menyebabkan asid refleks terjadi. Pertama, masalah perubatan seperti Hiatal Hernia yang berlaku apabila bahagian bawah perut tertolak ke bahagian dada atau akibat otot sphincher dalam esophagus yang 'berehat' sehinggalah asid perut naik terlepas naik ke bahagian atas organ seterusnya ke tekak. Tabiat amalan gaya hidup turut menjadi pemangkin kepada pedih hulu hati antaranya:

### PERUT JADI

#### 'KARUNG' MAKANAN?

Baru lepas makan malam 20 minit yang lalu dan tidak semana-mana dada anda 'merasa perit'? Itu tandanya makanan yang diambil sebelum ini sedang dihancurkan oleh asid refleks. Tetapi apabila anda secara berterusan menyumbat perut dengan pelbagai jenis makanan khasnya jenis menu berat pada waktu yang sama, penghasilan asid ini akan dihalalkan dengan lebih banyak sehingga melimpahi esofagus. Jadi rasa perit dengan sensasi panas dan pahit pada lidah akan datang menghantui.

#### PABILA AIR LIUR MEROSOT

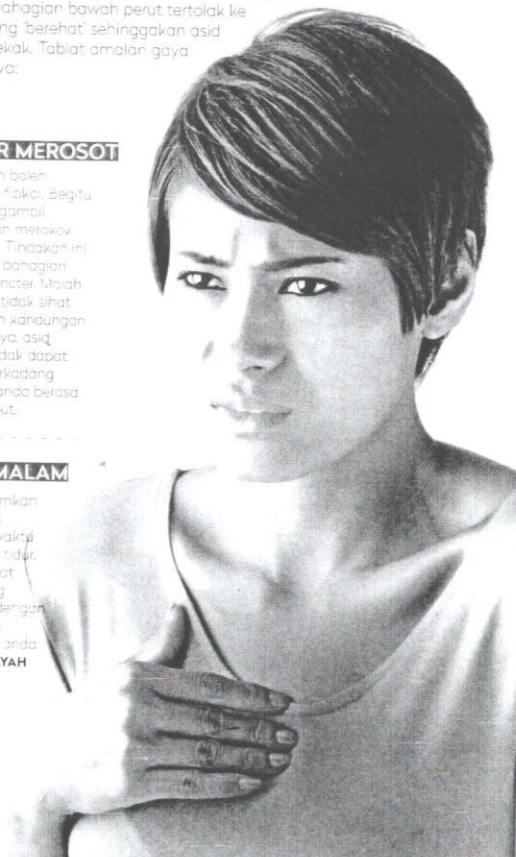
Makanan dan minuman boleh memberi kesan kepada fizikal. Begitu juga apabila anda mengambil minuman beralkohol dan merokok pada masa yang sama. Tabiat ini memberi kesan kepada bahagian bawah esophageal sphincter. Malah gabungan tabiat hidup tidak sihat itu akan mengakibatkan kandungan air liur merosot. Kesannya, asid refleks di dalam perut tidak dapat dibersihkan sehingga terkadang mengakibatkan tekak anda berasa pahit kerana asid tersebut.

#### BILA PUDINA TAKE OVER...

Sekiranya anda seorang penggemar gula-gula getah perisa pudina, pasti sukar untuk mengheutkan rasa kepingin untuk terus mengunyah snek ini. Mampu memberi kesan sama seperti ketagihan kafein, makanan dengan perisa pudina atau mengandungi minyak pudina akan memuatkan rembesan asid refleks berlaku. Tidak mahu rasa pedih hulu hati? Kurangi tabiat mengunyah makanan perisa ini.

#### MAKAN LEWAT MALAM

Dr. Bucobo memelukkan kepada pesakitnya untuk menikmati makanan di waktu malam dua jam sebelum tidur. Mengappa? Kerana ia dapat mengelakkan graviti yang memburukkan keadaan dengan mengurangkan semua asid refleks ke atas perut saat anda berbaring. **UKHINOOR HIDAYAH SHAFIEE**



Women Health  
Pg. 96-97