



Ada GERD atau gastrik tapi takut hendak puasa? Baca ini dulu

SETIAP kali Ramadan, satu soalan hampir pasti muncul di klinik: “Doktor, saya ada gastrik dan GERD... boleh ke saya puasa?” Soalan ini kedengaran mudah, tetapi jawapannya jarang hitam putih. Lebih menarik, banyak perkara tentang puasa dan kesihatan perut sebenarnya disalah erti termasuk oleh mereka yang telah lama menghidap simptom gastrik.

Ramai beranggapan perut yang kosong terlalu lama akan menyebabkan asid ‘memakan’ dinding perut. Hakikatnya, perut manusia merupakan organ dinamik yang mempunyai mekanisme perlindungan tersendiri dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan corak makan, termasuk ketika berpuasa. Dalam banyak keadaan, masalah bukannya terletak pada puasa itu sendiri, tetapi pada apa yang kita lakukan sebelum dan selepasnya.

GASTRIK DAN GERD: DUA MASALAH, SATU LABEL

Kesilapan paling lazim adalah menyamakan semua pedih ulu hati sebagai ‘gastrik’. Dari sudut perubatan, gastrik merujuk kepada keradangan lapisan perut, manakala GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) berlaku apabila asid perut naik ke esofagus akibat kelemahan injap di antara perut dan esofagus.

Simptomnya boleh hampir serupa pedih, perit, rasa panas tetapi puncanya berbeza, dan tindak balas terhadap puasa juga tidak sama.

Pesakit gastrik yang stabil selalunya boleh berpuasa dengan baik, malah ada yang mendapati simptom mereka berkurangan. Sebaliknya, pesakit GERD yang tidak terkawal mungkin mengalami simptom lebih ketara jika corak makan ketika berpuasa tidak dijaga.

PUASA SEBAGAI PELUANG PERUT BEREHAT

Dalam gaya hidup moden, perut jarang benar-benar berehat. Makan lewat malam, snek tanpa henti, minuman bergula dan kafein menyebabkan perut berada dalam keadaan dirangsang hampir sepanjang masa. Asid dirembes berterusan, hormon pencernaan tidak pernah reda, dan sistem pencernaan kehilangan

fasa ‘senyap’ yang penting. Puasa memperkenalkan tempoh rehat ini. Dari sudut fisiologi, penghasilan asid gastrik ketika perut kosong sebenarnya lebih rendah berbanding ketika rangsangan makanan berlaku berulang kali. Inilah sebab mengapa sebahagian pesakit gastrik kronik melaporkan perut mereka terasa lebih tenang ketika berpuasa, walaupun mereka menyangka sebaliknya sebelum mencuba.

IRONINYA: MASALAH SEBENAR BERMULA SELEPAS BERBUKA

Perut yang telah berehat seharian secara tiba-tiba dibebani dengan makanan dalam kuantiti besar, tinggi lemak, pedas dan manis sering kali dalam masa singkat.

Keadaan ini meningkatkan tekanan dalam perut dan merangsang penghasilan asid secara mendadak.

Bagi pesakit GERD, tekanan ini memudahkan asid menolak injap yang lemah dan naik ke esofagus. Lebih memburukkan keadaan, ramai terus berbaring sejurus selepas makan besar, menyebabkan graviti tidak lagi membantu menahan asid di perut.

Maka tidak hairanlah simptom seperti pedih dada, rasa masam di tekak, batuk malam dan kembung menjadi lebih ketara sepanjang Ramadan bukan kerana puasa, tetapi kerana cara kita berpuasa.

PUASA jarang menjadi punca utama gastrik atau gerd.

SAHUR: BENTENG YANG DIPANDANG REMEH

Sahur sering dianggap sekadar pengalas lapar. Hakikatnya, ia memainkan peranan penting dalam kestabilan asid perut. Sahur yang seimbang membantu mengurangkan lonjakan asid pada awal pagi dan melindungi lapisan perut sepanjang hari. Kesilapan lazim adalah bersahur dengan kopi pekat, makanan bergoreng atau hanya minum air kosong. Kafein tanpa alas makanan boleh merangsang asid secara berlebihan. Sebaliknya, sahur sederhana dengan protein, sedikit karbohidrat kompleks dan serat memberi kesan perlindungan lebih baik kepada perut.

USUS, HORMON DAN DIMENSI YANG JARANG DIBINCANGKAN.

Perbincangan tentang gastrik dan GERD sering terlalu tertumpu kepada asid, sedangkan sistem pencernaan dikawal oleh rangkaian hormon dan saraf yang kompleks.

Ketika berpuasa, hormon seperti ghrelin dan motilin mengalami perubahan pola rembesan yang mempengaruhi pergerakan perut dan kepekaan terhadap rasa pedih.

Puasa juga mengaktifkan *migrating motor complex* (MMC) iaitu satu mekanisme pembersihan semula jadi usus yang hanya berfungsi ketika perut kosong. MMC membantu menolak sisa makanan, gas dan bakteria berlebihan keluar dari perut dan usus kecil. Inilah sebab mengapa sesetengah individu melaporkan perut terasa lebih ringan,

kurang kembung dan kurang sendawa ketika berpuasa. Selain itu, tempoh tanpa

makan memberi ruang kepada mikrobiota usus untuk menstabilkan keseimbangan bakteria. Pengurangan fermentasi berlebihan boleh mengurangkan gas dan ketidakselesaan yang sering disalah anggap ‘gastrik’.

UBAT, PUASA DAN SALAH FAHAM YANG BERTERUSAN

Ramai pesakit bimbang pengambilan ubat gastrik akan ‘membatalkan’ puasa atau menjadi tidak berkesan. Sebenarnya, kebanyakan ubat seperti *proton pump inhibitor* boleh diambil sebelum sahur atau sejurus selepas berbuka dengan keberkesanan yang baik.

Malah, jadual makan yang lebih tersusun sepanjang Ramadan sering memudahkan kawalan simptom jika ubat diambil secara konsisten. Yang penting bukan sekadar mengambil ubat, tetapi memahami masa dan tujuannya.

Walaupun berpuasa umumnya selamat, ada keadaan yang memerlukan penilaian individu: kesakitan perut yang berpanjangan atau melampau (mungkin disebabkan gastrik berdarah atau ulser), GERD teruk beserta dengan komplikasi, muntah berulang atau penurunan berat badan tanpa sebab jelas. Dalam situasi ini, berbincang dengan doktor adalah keutamaan. Islam sendiri memberi kelonggaran apabila mudarat melebihi manfaat.

PUASA BUKAN UJIAN PERUT, TETAPI CERMINAN GAYA HIDUP

Kesimpulannya, puasa jarang menjadi punca utama masalah gastrik atau GERD. Yang sering menjadi punca tabiat makan berlebihan, lewat malam, kurang tidur, stres berpanjangan dan pengambilan kafein tanpa kawalan. Puasa hanya mendedahkan kelemahan gaya hidup yang telah lama wujud.

Puasa mengajar kita disiplin makan, menghargai isyarat lapar dan memberi ruang kepada sistem pencernaan untuk pulih. Mungkin sudah tiba masanya kita berhenti bertanya: “Boleh ke saya berpuasa kalau ada gastrik?” Dan mula berfikir bagaimana puasa boleh mengajar saya menjaga perut.

Penulis ialah Pakar Perunding Gastroenterologi & Hepatologi, Sunway Medical Centre Ipoh

5 FAKTA RINGKAS MENGENAI GERD, GASTRIK & PUASA

1 Sensitiviti saraf berubah

Puasa boleh mengurangkan kepekaan saraf perut, jadi rasa pedih mungkin berkurang walaupun paras asid tidak berubah. Ini berlaku kerana sebahagian pesakit mengalami *visceral hypersensitivity*, iaitu saraf perut terlalu sensitif terhadap rangsangan biasa.

2 GERD waktu malam

Simptom GERD pada waktu malam lebih dipengaruhi oleh jarak antara makan terakhir dan waktu tidur, bukan tempoh berpuasa di siang hari. Berbuka lewat dan terus tidur meningkatkan risiko refluks berbanding makan lebih awal dan terancang.

3 Stres Ramadan

Perubahan rutin, kurang tidur dan ibadah malam yang panjang boleh meningkatkan hormon stres seperti kortisol. Hormon ini meningkatkan rembesan asid dan kepekaan perut, menyebabkan simptom gastrik bertambah walaupun diet sudah terkawal.

4 Bau mulut ketika puasa

Bau mulut semasa puasa sering disalah anggap sebagai tanda GERD atau gastrik. Hakikatnya, ia lebih kerap berpunca daripada pengurangan air liur dan perubahan bakteria dalam mulut, bukan kerana asid perut naik.

5 Ubat GERD

Sebahagian pesakit GERD ringan mungkin mendapati simptom mereka berkurang ketika berpuasa kerana kekerapan makan menurun dan berat badan sedikit berkurang. Dalam kes tertentu, doktor boleh menyesuaikan dos ubat secara sementara tanpa menjejaskan keberkesanan.

