

Maag, Penyakit Anak Kost

oleh: Ina Shollah W

Gastritis atau yang lebih kita kenal dengan *maag* adalah penyakit kambuhan yang penyembuhannya tidak semudah menyembuhkan flu. Dengan catatan bukan flu babi atau flu burung lho, yang konon kabarnya bisa menghilangkan nyawa seseorang jika terlambat pengobatannya.

Oke, kembali ke pokok bahasan kita, maag. Maag identik dengan anak kost. Bukan berarti yang tidak merasakan *nge-kost* terhindar dari penyakit ini. Penyakit lambung ini bisa menyerang siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan dan dari golongan umur mana saja. Terutama mereka yang tidak memperhatikan pola makan yang teratur.

Penyebab utama maag adalah pola makan yang tidak teratur dan stres. Pola makan sangat terkait dengan produksi asam di lambung. Asam ini berfungsi untuk mencerna makanan yang masuk ke dalam lambung dengan jadwal yang teratur.

Salah satu gejala maag adalah rasa mual hingga menimbulkan rasa ingin muntah. Pola makan yang tidak teratur membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Kalau ini berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga mengiritasi dinding mukosa pada lambung. Hal inilah

yang menyebabkan rasa perih dan mual.

Selain mual, maag juga ditandai dengan rasa nyeri pada bagian perut atas. Juga perut bagian atas terasa penuh setelah makan.

Sakit maag sangatlah menyiksa karena datangnya selalu tiba-tiba dan membuat kegiatan kita secara otomatis menjadi terganggu. Sampai sejauh ini tidak ada cara yang lebih baik untuk mencegah datangnya sakit maag selain merubah pola hidup dan pola makan menjadi lebih baik lagi. Pola hidup baik tersebut salah satunya adalah makan dengan teratur. Selain itu juga hindari merokok dan stress. Karena stress ini dapat memicu pengeluaran asam lambung.

Menjadi anak kost memang harus *ngirit*. Tapi *ngirit* disini bukan berarti *ngirit* makan juga. Ingat lho, harga makanan tidak semahal harga obat yang harus kita beli jika kita sakit...