Prolite – Pernah nggak sih kamu ngerasa perut jadi tidak enak dan terasa bengkak? Nah, perut kembung itu sering banget terjadi dan bisa bikin kita kurang nyaman sehari-hari.

Di artikel ini, kita akan membahas apa saja gejala dan sebab perut bisa kembung, dan cara perawatannya.

Gejala dan Penyebab Perut Kembung

Ilustrasi tidak enak perut – Freepik

Gejalanya meliputi:

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

- Perut terasa lebih besar dan bengkak dari biasanya
- Sensasi tidak nyaman atau nyeri di sekitar perut
- Perut bergemuruh
- Sering bersendawa atau kentut
- Kadang ada perubahan dalam pola buang air besar, seperti diare atau sembelit.
- Diisertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, atau perasaan penuh cepat saat makan.

Ilustrasi orang sakit perut – Freepik

Bisa disebabkan oleh beberapa hal, termasuk:

- Menelan udara saat makan atau minum
- Makanan yang sulit dicerna seperti kacang-kacangan atau brokoli, bisa menghasilkan lebih banyak gas dalam perut
- Intoleransi makanan tertentu

Mengatasi Perut Kembung

Ilustrasi minum air setelah berolahraga – Freepik

Rahasia di Balik Perut Kembung : Penyebab dan Tips Perawatan yang Efektif

Baca Selanjutnya
Tragis , Nanie Darham Meninggal Usai Lakukan Sedot Lemak di Klinik Cipete Utara