Sinusitis dan GERD : 2 Musuh Bersatu di Dalam Tubuh!

Category: LifeStyle
7 Juli 2023

Prolite – Kalian pernah gak sih pilek gak sembuh-sembuh, hidung mampet sampe bikin kepala sakit? Nah, itu bisa jadi tandanya kamu lagi mengidap sinusitis, loh!

Kondisi ini emang umum terjadi dan biasanya disebabkan oleh infeksi virus atau alergi. Tapi, kalau gejalanya berlangsung dalam waktu yang lama dan makin parah, mungkin kamu ngalamin sinusitis. Dan tahukah kamu bahwa sinusitis bisa berhubungan dengan asam lambung kronis? Mari kita bahas lebih lanjut!

Sinuitis Itu Apa Sih?

Sinusitis adalah kondisi di mana sinus-sinus yang terletak di sekitar hidung dan mata yang ngalamin peradangan atau infeksi. Gejala yang sering terjadi antara lain hidung tersumbat, sakit kepala, nyeri wajah, batuk, dan bahkan demam. Penyebab umum

sinusitis adalah infeksi virus atau bakteri, jamur, alergi, atau *polip* hidung.

Hubungan Antara Sinusitis dan GERD

pediatricpulmonologist

Ada penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara sinus dan asam lambung kronis. Asam lambung kronis, atau *gastroesophageal reflux disease* (GERD), adalah kondisi di mana asam lambung naik ke kerongkongan secara berulang.

Jadi kalau kamu kena GERD, cairan asam dari perutmu bisa naik sampe ke hidung dan tenggorokan. Lalu, bikin selaput lendir di hidung dan tenggorokan ikutan ketemu asam dari perut, dan ini bakal mempengaruhi fungsinya. Kondisi tersebut bisa menyebabkan radang *mukosa nasofaring*, dan pembengkakan di lokasi ini menghalangi bukaan sinus, sehingga menyebabkan sinusitis deh.

Mekanisme hubungan antara keduanya belum sepenuhnya dipahami. Tapi, dipercaya kalau ketika asam lambung naik ke kerongkongan, sebagian asam tersebut juga bisa mencapai sinus-sinus melalui saluran yang terhubung. Paparan asam lambung secara berulang pada sinus-sinus itu bisa menyebabkan peradangan dan merusak lapisan lendir yang melapisi sinus-sinus tersebut.

Selain itu, keduanya juga memiliki gejala yang hampir mirip, seperti batuk, hidung tersumbat, dan nyeri wajah. Karena gejalanya mirip, seringkali sulit untuk membedakan apakah gejala tersebut disebabkan oleh sinusitis, asam lambung kronis, atau keduanya.

Namun biasanya, sinusitis yang disebabin sama GERD hanya berlangsung singkat, gejalanya berupa hidung tersumbat dan meler, postnasal drip, dan sakit tenggorokan. Oleh karena itu,

penting banget untuk segera mengkonsultasikan kondisi kamu dengan dokter untuk mendapatkan diagnosis yang tepat.

Bagaimana cara mengatasi sinusitis yang terkait dengan asam lambung kronis?

Pertama-tama, dokter mungkin akan meresepkan obat untuk mengurangi peradangan pada sinus-sinus dan mengontrol produksi asam lambung. Jika diperluin, dokter juga dapat merekomendasikan tindakan medis lainnya, seperti operasi sinus atau pengobatan GERD yang lebih intensif.

Selain itu, beberapa perubahan gaya hidup juga bisa membantu, seperti menghindari makanan yang memicu produksi asam lambung, menghindari makan terlalu banyak sebelum tidur, dan mengangkat kepala saat tidur.

Ada juga beberapa cara simpel dan bahan alami yang bisa kamu konsumsi untuk mengatasi GERD atau asam lambung seperti; makan permen karet, minum cuka apel, minum larutan baking soda, minum jus lidah buaya dan makan buah pisang.

Oke, guys! Sekarang udah pada paham kan tentang sinusitis dan hubungannya sama asam lambung kronis?

Dalam kasus ini, penanganan yang tepat dan komprehensif itu penting banget. Mengobati asam lambung kronis secara efektif dapat membantu mengurangi peradangan pada sinus-sinus dan bisa mempercepat pemulihan sinusitis.

So, jangan ragu buat konsultasi dengan dokter jika kamu ngalamin gejala yang mencurigakan atau jika pilek kamu gak sembuh-sembuh. Tapi, semoga kalian nggak pernah deh kena penyakit sinus ataupun GERD.

Yuk mulai peduli sama kondisi tubuh kamu, jangan dianggap

sepele terus, ya! Sampai jumpa di artikel kesehatan berikutnya! *Stay healty guys!* □□□⚕□□□⚕□