

**Tala: 1**

Heartburn(includes abstract) Wood D; Mahnke D; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052482

Abstract: Ang heartburn ay pakiramdam ng pagpapaso sa ibabang bahagi ng dibdib. Ito ang pangunahing sintomas ng gastroesophageal reflux disease (GERD).

[View English](#)

**Database:** Consumer Health Information -- Tagalog

**Heartburn**

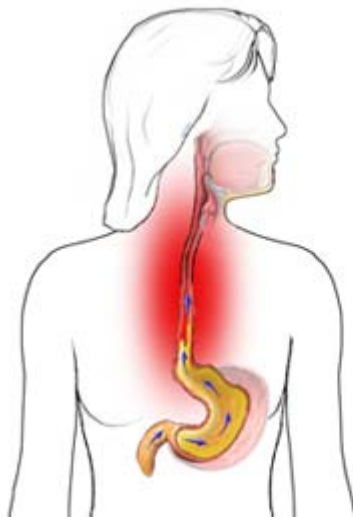
**(Gastroesophageal Reflux Disease; Gastro-oesophageal Reflux Disease [GORD]; GERD; Reflux, Heartburn)**

ni: Debra Wood, RN

[\[View English Version\]](#)

**Kahulugan**

Ang heartburn ay pakiramdam ng pagpapaso sa ibabang bahagi ng dibdib. Ito ang pangunahing sintomas ng gastroesophageal reflux disease (GERD).

**Heartburn**

Mainit na pakiramdam sa dibdib at lalamunan

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

**Mga Sanhi**

Kapag ikaw ay kumakain, naglalakbay ang pagkain pababa sa lalamunan patungo sa sikmura. Pinapapasok ng kalamnan sa pagitan ng lalaugan at sikmura ang pagkain sa sikmura. Kapag nanghina ang kalamnang ito, dumadaloy ang asido ng sikmura papunta sa lalaugan. Nagdudulot ito ng pakiramdam ng pagpapaso, tinatawag na heartburn.

Kasama sa ibang mga sanhi ng GERD ang:

- Mga kondisyon na:
  - Nakakaabala sa pagdaan ng pagkain sa lalaugan
  - Nagdudulot ng sobrang paggawa ng asido
- Posibleng genetic na salik

**Mga Nagbibigay Panganib**

Maaaring pataasin ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng GERD. Sabihan ang iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga panganib na ito:

- Pagiging sobrang mataba
- Pagiging buntis
- Pagkakaroon ng hiatal hernia —panghihina sa diaphragm (malaking kalamnang naghihiwalay sa dibdib at tiyan) na nagiging sanhi upang bahagyang dumulas ang sikmura sa uka ng dibdib
- Pag-eehersisyo kaagad pagkatapos kumain (lalo na ang jogging o pagtakbo)
- Paninigarilyo
- Paggamit ng alak
- Pagkain ng tsokolate (maaaring palalain ang mga sintomas)
- Pag-inom ng mga inuming may caffeine
- Pagkain ng diyetang mayaman sa matatabang pagkain
- Pag-inom ng ilang mga gamot, kabilang ang:
  - Anticholinergics:
  - Calcium channel blocking agents
  - Theophylline
  - Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)
  - Quinidine
  - Tetracycline
  - Potassium at mga pandagdag sa iron
  - Anti- osteoporosis agent alendronate
- Pagkakaroon ng naunang operasyon para sa heartburn, kabilang ang gastric reflux surgery at vagotomy
- Pagkakaroon ng hika at paggamit ng mga gamot sa hika
- Pagkakaroon at paggamot sa peptic ulcer
- Pagkakaroon ng ilang mga karamdaman, kabilang ang diabetes , cancer , scoliosis , cystic fibrosis , at mga karamdaman ng nervous system
- Pagkakaroon ng mga depekto sa respiratory system o gastrointestinal system
- Pagkakaroon ng mga allergy sa pagkain

### Sintomas

Kadalasang nangyayari ang mga sintomas ng heartburn pagkatapos kumain nang sobra o paghiga pagkatapos kumain ng marami. Maaaring magtagal ang mga sintomas na ito nang ilang minuto o ilang oras.

Ang kalubhaan ng mga sintomas ay depende sa:

- Dahilan ng panghihina ng kalamnan
- Dami ng asidong pumapasok sa lalaugan
- Dami ng laway upang kontra-balansehin ang asido

Kasama sa mga sintomas ang:

- Pakiramdam na parang napapaso na nagsisimula sa ibabang bahagi ng dibdib at umaakyat sa lalamunan
- Pakiramdam na bumabalik pataas ang pagkain
- Maasim o mapait na lasa sa lalamunan
- Pananakit na tumitindi kapag yumuyuko, nakahiga, nag-eehersisyo, o nagbubuhat ng mga mabibigat na bagay

Kasama sa ibang mga sintomas at kumplikasyon ng reflux ang:

- Masakit na lalamunan
- Pagkapaos
- Di-magamot-gamot na ubo
- Pakiramdam ng bukol sa lalamunan
- Hika
- Namamaos na boses ( laryngitis )

- Paggising na may pakiramdam na sinasakal

Kung magpapatuloy ang reflux, maaaring pinsalain ng asido ang lalaugan. Kasama sa mga sintomas ng pinsala sa lalaugan ang:

- Pagdurugo at mga ulcer sa lalaugan
- Kahirapan sa Paglunok
- Pagsusuka ng dugo
- Maitim o parang alkitran na dumi
- Pamamaga at pagpepeklat sa lalaugan
- Barrett's esophagus —Ito ay isang maaaring maging cancer na kondisyon ng lalaugan na walang mga natatanging sintomas, ngunit maaaring matuklasan sa pamamagitan ng mga endoscopic exam.
- Mga problemang dental (dahil sa epekto ng asido ng sikmura sa enamel ng ngipin)

### **Pagsuri**

Ang heartburn ay maaaring maramdamang parang pananakit ng atake sa puso . Kung maramdaman mo ang pananakit na ito, tumawag kaagad sa 911.

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal, at magsasagawa ng eksaminasyong pisikal. Kasama sa mga pagsusuri ang:

- Upper GI series —isang serye ng mga x-ray sa itaas na bahagi ng digestive system na ginagawa pagkatapos uminom ng barium solution
- 24-oras na pagsubaybay sa pH—sinusubaybayan ng isang probe na inilalagay sa lalaugan ang antas ng pagka-asido sa ibabang bahagi ng lalaugan
- Manometry— isang pagsusuring sumusukat sa puwersa ng kalamnan sa ibabang bahagi ng lalaugan
- Endoscopy —isang manipis, may ilaw na tubo ang ipinapasok pababa sa lalamunan upang tingnan ang lalaugan at sikmura, maaaring kunin ang tissue sample
- Biopsy —tinatangal ang maliit na sample ng tissue ng lalaugan upang sukatin ang dami ng asido o puwersa sa lalaugan

### **Paggamot**

Layunin ng paggamot na bawasan ang bilang ng mga pangyayari ng heartburn at mga komplikasyon nito. Ito ay nakatuon sa:

- Pagpigil sa daloy ng asido pabalik sa lalaugan
- Pagbabawas sa paggawa ng asido ng sikmura

Maaaring kasama sa paggamot ang:

### **Gamot**

Maaaring kasama sa mga gamot ang:

- Over-the-counter antacids —upang kontra-balansehin ang asido sa sikmura; mabilis na nagkakabisa, ngunit maaaring magdulot ng mga problema sa matagalang paggamit (halimbawa, Maalox, Tums, Rolaids, Mylanta)
- Over-the-counter H2-blocker drugs—upang pigilan ang sikmura sa paggawa ng masyadong maraming asido (halimbawa, Tagamet , Pepcid , Zantac )
- Proton-pump inhibitors—upang pigilan ang paggawa ng asido o bawasan ang tsansang makapasok ang asido sa lalaugan (halimbawa, omeprazole , lansoprazole )
- Mga gamot na bumabalot at nagpoprotekta sa panloob na balat ng sikmura (halimbawa, sucralfate )
- Mga gamot na nagpapabuti sa tigas ng kalamanan sa lower esophageal sphincter (halimbawa, metoclopramide )

## Mga Pagbabago sa Pamumuhay

Maaaring kabilang sa mga pagbabago sa pamumuhay ang:

- Gumawa ng talaarawan ng pagkain kung ano ang iyong kinakain at ano ang reaksiyon. Gawin ang dahan-dahang mga pagbabago sa iyong diyeta at itala ang mga resulta.
- Iwasan ang mga pagkaing maaaring magdulot ng mga sintomas, gaya ng:
  - Matatabang pagkain
  - Mga pritong pagkain
  - Mga maaanghang na pagkain
  - Mga sibuyas at bawang
  - Tsokolate
  - Peppermint
  - Mga maasim na prutas
  - Kamatis
  - Mga sili
  - Alak
  - Kape
  - Mga may carbon na inumin
- Kumain ng mas maliit na mga bahagi.
- Hayaang may di-kukulangin sa 2-3 oras sa pagitan ng pagkain at paghiga.
- Magbawas ng timbang .
- Kung ikaw ay naninigarilyo, ihinto ito .
- Iwasan ang mga sinturon at mga damit na masyadong masikip. Maaari nitong pataasin ang puwersa sa tiyan.
- Itaas ang ulo ng kama nang 6-8 pulgada.

## Operasyon

Kung malubha ang mga sintomas at hindi mo matiis ang mga gamot, maaaring pagpilian ang operasyon.

## Fundoplication

Ibabalot ng doktor ang sikhura sa paligid ng lalaugan. Gumagawa ito ng puwersa sa kalamnan sa bukasang ng sikhura. Kung mayroon kang hiatal hernia, maaari rin itong kumpunihin sa panahong ito.

Sa ilang mga kaso, maaaring gawin ang operasyon nang may mas maliliit na hiwa, tinatawag na laparoscopy .

Kapwa operasyon at matagalang paggamot ay mabisa para sa GERD. Kung magkaroon ka ng operasyon, maaaring hindi mo na kailanganing uminom ng mga gamot sa heartburn. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pinakamabuting paggamot para sa iyo.

### Pag-iwas

Nakakatulong ang mga pagbabago sa pamumuhay upang maiwasan ang heartburn, kabilang ang:

- Iwasan ang pagkain nang sobra.
- Umupo nang 2-3 oras pagkatapos kumain.
- Iwasang magsuot ng masikip na damit.
- Itaas ang ulo ng kama.
- Huwag manigarilyo.
- Iwasang uminom ng mga inuming naglalaman ng alak o caffeine.
- Palitan ang iyong diyeta upang iwasan ang ilang mga pagkain.
- Ngumuya ng walang asukal na gum nang humigit-kumulang 30 minuto pagkatapos ng pagkain.

Patataasin nito ang daloy ng laway, na maaaring makakontra-balanse sa mga asido ng sikmura sa lalaugan.

- Panatiliin ang tamang timbang.
- Pangasiwaan ang stress .

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

**Pagkukunan:** Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008

**Numero ng Item:** 2010052482