

1. GERD কি?

ইচ'ফেগাচ (আহাৰ নলী) হৈছে খাদ্যবস্তু মুখৰ পৰা পেটলৈ লৈ যোৱা নলী। গেষ্ট্ৰোইচোফেজিয়েল বিফ্লাক্স তেতিয়া হয়, যেতিয়া পেটৰ বস্তু আকৌ আহাৰ নলীলৈ ঘূৰি আহে। গেষ্ট্ৰোইচোফেজিয়েল বিফ্লাক্স ডিজিজ (GERD) হৈছে এক গুৰুতৰ আৰু দীৰ্ঘস্থায়ী বেমাৰ, য'ত বিফ্লাক্সৰ কাৰণে বাৰে বাৰে লক্ষণসমূহৰ উদ্ভৱ হয় বা দীৰ্ঘ সময়ত ই জটিলতাৰ ৰূপ ধাৰণ কৰিব পাৰে।



2. লক্ষণ আৰু কাৰণ

GERD-এ সাধাৰণতে বুকুত জ্বলা পোৰা কৰা আৰু উগাৰি পেলোৱাৰ দৰে লক্ষণ দেখুৱায়।¹ বুকুত জ্বলা-পোৰা কৰা হৈছে GERD ৰ আটাইতকৈ সাধাৰণ লক্ষণসমূহৰ ভিতৰত এটা, প্ৰায়েই ব্ৰেষ্টব'নৰ পিছফালে জ্বলনৰ দৰে অনুভৱ হয়, যি ওপৰৰ ডিঙি আৰু টেটুলৈকে হ'ব পাৰে।²



GERD-হোৱাৰ সম্ভাৱনা তেতিয়া হয়, যেতিয়া ইচ'ফেগাচৰ সিৰাৰ মাংসপেশীসমূহ (ল'ৱাৰ ইচোফেজিয়েল স্পিংষ্টাৰ) দুৰ্বল হৈ পৰে আৰু ভালদৰে বন্ধ নহয়। ইয়াৰ ফলত পেটৰ বস্তু ইচ'ফেগাচলৈ পুনৰ ঘূৰি অহা আৰু জ্বলন সৃষ্টি হোৱা পথ ওলাই যায়।¹

3. ৰোগৰ নিদান

আপোনাৰ চিকিৎসকে GERD ধৰা পেলায় লক্ষণ আৰু চিকিৎসনীয় ইতিবৃত্ত পৰীক্ষণৰ ভিত্তিত। যদি জীৱনশৈলীত পৰিৱৰ্তন আৰু ঔষধৰ দ্বাৰা লক্ষণসমূহ কম নহয়, তেন্তে আপুনি চিকিৎসনীয় পৰীক্ষা কৰিবলগীয়া হ'ব পাৰে।¹



4. বিফ্লাক্স প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে মই কি কৰিব পাৰো?³

কেফিনৰ পৰিমাণ সীমিত কৰক:



কেফিন প্ৰতি দিনে 2-3 কাপলৈ সীমিত কৰক।
অন্য কেফিন-যুক্ত প্ৰদৰ্থ (চাহ, চফট ড্ৰিংক্চ) ৰ পৰিমাণ সীমিত কৰি ৰাখিলে সহায় হ'ব পাৰে।



টান কাপোৰ পৰিধান কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক:

টান বেল্ট মাৰিলে, টান পেন্ট পিন্ধিলে বা টঙালি বান্ধিলে পেটত হেঁচা বঢ়াব পাৰে।



লক্ষণ উদ্ভৱ কৰা খাদ্য-বস্তু নাখাব

এইবোৰ খোৱা বস্তুৰ পৰা বিৰত থাকক:

- মচলাযুক্ত আৰু চৰ্ব্বিযুক্ত খাদ্য-পদাৰ্থ
- বিলাহী আৰু নেমুজাতীয় ফল (যেনে মৌচুম্বী আৰু কমলা টেঙাৰ বস)
- চকলেট, পদিনা, কফি, চাহ, কোলা আৰু এলক'হল-যুক্ত পেয় পদাৰ্থ



ধূমপান কৰা বন্ধ কৰক



আহাৰ খোৱাৰ পাছত 2 ঘণ্টালৈকে নুশুৱ:

ভাৰসাম্য থকা কাম কৰিবলৈ দিয়ক। লগতে, বস্তু দাঙিবৰ বাবে কঁকাল বেঁকা নকৰিব, ইয়াৰ সলনি আঁঠু বেঁকা কৰি হালক



বেড ব্লক্চ:

আপোনাৰ বিছনাৰ মূৰৰ ফালটো কাঠৰ কুন্দা বা ইটাৰে 2-6 ইঞ্চি ওখ কৰক। অতিৰিক্ত গাৰো ব্যৱহাৰ কৰাটো ভাল বিকল্প নহয়। শৰীৰৰ ওপৰৰ ভাগ তলত এটা ফোমৰ টুকুড়া ৰখাটো হৈছে এটা বিকল্প।



আপোনাৰ ওজন সঠিক কৰি ৰাখক:

অত্যধিক ওজনে আপোনাৰ পেটত একেৰাহে হেঁচা দিয়ে। ওজন সামান্যভাৱে হ্রাস হ'লেও সহায়ক হ'ব পাৰে।

5.

এচিড ৰিফ্লাক্সত ব্যায়াম সহায়ক হ'ব পাৰে নেকি?

সপ্তাহত তিনি বাৰ, অতি কমেও 30 মিনিটমান সদায় ব্যায়াম কৰিলে GERD ৰ লক্ষণসমূহৰ পৰা আৰাম পাব পৰা যায়। যদি কোনো ব্যক্তিৰ এচিড ৰিফ্লাক্স হৈ আছে, তেন্তে লঘু ব্যায়াম কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিব পাৰে।



লঘু ব্যায়ামসমূহৰ ভিতৰত নিম্নোলিখিত সমূহ অন্তর্ভুক্ত:

- খোজকঢ়া
- সামান্য জগিং
- মেলি ধৰা
- ষ্টেচেনেৰী বাইক চলোৱা
- সাঁতোৰা
- যোগাসন

6. সমস্যা বাঢ়ি গ'লে ব্যায়ামৰ পৰা থকা ক্ষতিশংকা⁴

সাধাৰণতে, ব্যায়ামৰ দ্বাৰা এচিড ৰিল্লাক্স হোৱাৰ ক্ষতিশংকা কম হ'ব পাৰে। কিন্তু, কঠিন ব্যায়ামৰ দ্বাৰা এচিড ৰিল্লাক্সৰ লক্ষণ বাঢ়িব পাৰে, বিশেষকৈ যেতিয়া সমস্যা আগতকৈ বাঢ়ি থাকে। যদি কোনো ব্যক্তিৰ সমস্যা বাঢ়ি থাকে, তেতিয়া তেওঁ বেছি কঠিন ব্যায়ামসমূহৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে, যেনে:

- দৌৰা বা তীব্ৰ গতিত দৌৰা
- কঠিন ব্যায়াম
- জিমনাষ্টিক্চ

যদি আপোনাৰ ব্যায়াম কাৰ্যক্ৰমত ষ্ট'মাক ক্ৰাঙ্গেজ, এবডমিনেল প্ৰেচাৰ বা বেছি কঠিন ব্যায়াম অন্তৰ্ভুক্ত হয়, তেন্তে তাৰ ফলত এচিড ৰিল্লাক্স বাঢ়ি যাব পাৰে। এনে এইকাৰণে হয় যে পেটত হেঁচা পৰা যি কোনো কাৰ্যকলাপে তলৰ স্পিংস্ক্ৰাৰ টিলা কৰি দিয়ে, যাৰ ফলত এচিড ইচ'ফেগাচত ওলোটাকৈ বঁতিয়ায়।⁵

7. GERD থাকিলে কৰিবলগীয়া ব্যায়ামৰ পৰামৰ্শ⁵

নিৰাশ নহ'ব, আৰু এচিড ৰিল্লাক্স হোৱাৰ ভয়ত ব্যায়াম কৰা বন্ধ নকৰিব। ব্যায়াম হৈছে ওজন স্থিৰ কৰি ৰখা (বা কম কৰা) ৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ, যি GERD আৰু আপোনাৰ সম্পূৰ্ণ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত পোনপটীয়া প্ৰভাৱ পেলায়।

নিম্নোলিখিত পৰামৰ্শসমূহে ব্যায়াম কৰা সময়ত উত্তম অনুভৱ কৰাত আপোনাক সহায় কৰিব পাৰে:

- আহাৰ খোৱাৰ ঠিক পাছত ব্যায়াম নকৰিব। এঘণ্টা বা দুঘণ্টা পাৰ হ'বলৈ দিব। খোৱা বস্তু পেটৰ পৰা আগলৈ ওলাই যোৱাৰ পাছত সেয়া পুনৰ ঘূৰি অহাৰ সম্ভাৱনা কম হয়।
- যদি আপুনি ব্যায়াম কৰাৰ এঘণ্টা বা দুঘণ্টাৰ আগতে খায়, তেন্তে এনে ধৰণৰ বস্তু নাখাব, যাৰ ফলত GERD বাঢ়ি যাব পাৰে। অধিকাংশ লোকৰ বাবে, কমপ্লেক্স কাৰ্ব'হাইড্ৰেট্চ ব্যায়ামৰ পূৰ্বে খোৱাৰ উত্তম বিকল্প, কিয়নো ই অধিক দ্ৰুতগতিত হজম কৰায়।
- এনেবোৰ ব্যায়ামৰ পৰা বিৰত থাকক, যাৰ বাবে আপুনি পোনকৈ শুবলগীয়া হয়, কিয়নো এনে ব্যায়ামৰ পৰা ৰিল্লাক্স বেছি সহজভাৱে হয়।
- আপোনাৰ পেট ওফন্দি যোৱা কঠিন ব্যায়ামৰ পৰা বিৰত থাকক।
- শৰীৰত পানীৰ পৰিমাণ বাহাল ৰখা আৰু হজমত সহায় কৰাৰ বাবে ব্যায়াম কৰাৰ সময়ত পানী খাই থাকিব। কিন্তু প্ৰয়োজনতকৈ বেছি পানী নাখাব, কিয়নো গোটা বস্ত্ৰৰ দৰে তৰল পদাৰ্থও ওলোটাকৈ বঁতিয়াব পাৰে।
- টিলা / আৰামদায়ক কাপোৰ পিন্ধিব। ককাঁল আৱৰি থকা পোছাকে পেটত বেছি হেঁচা মাৰি ধৰিব পাৰে।
- যোগাসন কৰি চাব পাৰে।

8. অনিয়ন্ত্ৰিত GERD ৰ অন্য পৰিণাম

বিপ্লবাক্সে ইচ'ফেগাৰচ উপৰি অন্য অংগবোৰো প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে:⁶

- বিপ্লবাক্স ফেৰিণ্চ (মুখৰ ঠিক পিছফালে থকা টেটুৰ অংশ) আৰু লেৰিণ্চ (কণ্ঠৰ কেন্দ্ৰ) ত ফুলি যোৱাৰ কাৰণে তৈয়াৰ হ'ব পাৰে।
- ইয়াৰ ফলত ব্ৰংকাইটিছ, এজমা (হাঁপানী) বা নিউম'নিয়া হ'ব পাৰে।

9. GERD ৰ চিকিৎসা কিমান সময়লৈকে চলে?

সঠিক চিকিৎসা কৰিলে GERD ৰ পৰা অলপ দিনৰ ভিতৰতে পৰিত্ৰাণ পাব পৰা যায়। যদিও, কিছুমান মানুহৰ বাবে ই এক দীৰ্ঘস্থায়ী বেমাৰ আৰু ই আকৌ হোৱাটো কোনো অস্বাভাৱিক কথা নহয়।

10. আপুনি আপোনাৰ যত্ন কেনেকৈ ল'ব পাৰে?

যদি আপোনাৰ GERD হয়, তেন্তে আপোনাৰ বাবে এই কথা জনাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে লক্ষণসমূহে আকৌ দেখা দিব পাৰে। এনেবোৰ অভ্যাসৰ পৰা বিৰত থাকক, যাৰ ফলত প্ৰথম লক্ষণ উদ্ভৱ হৈছে। সঠিক আহাৰ খোৱা, স্বাভাৱিক ওজন বজাই ৰখা আৰু পৰামৰ্শ অনুসৰি ঔষধসমূহ লৈ থাকিলে সমস্যাবোৰ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায়ক হয়।³

11. চিকিৎসকক কেতিয়া কল কৰিব?⁷



গিলাত কষ্ট পালে
বা বিষ হ'লে



অলপ খালেই
পেটটো পূৰ হোৱা
যেন লাগিলে



শ্বাসৰুদ্ধ যেন লগা



বিনা কাৰণত
ওজন হ্রাস পালে



বমি হ'লে



ভোক কমি যোৱা



বুকুত বিষ
অনুভৱ কৰিলে



ৰক্তস্ৰাৱ, আপোনাৰ
শৌচত তেজ গ'লে,
বা গাঢ় ৰঙৰ দৰে
শৌচ হ'লে



ঘৰঘৰণি শব্দ হোৱা

GERD: Gastroesophageal Reflux Disease

References:

1. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/acid-reflux-ger-gerd-adults>
2. https://www.asge.org/docs/default-source/about-asge/newsroom/doc-gerd_infographic_final.pdf
3. <https://www.med.umich.edu/1libr/CCG/GERD.pdf>
4. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/acid-reflux-and-exercise#does-exercise-worsen-acid-reflux>
5. <https://www.orlandohealth.com/content-hub/7-tips-for-exercising-with-gerd#:~:text=Choose%20activities%20such%20as%20walking,might%20make%20acid%20reflux%20worse>
6. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/gastroesophageal-reflux-disease-gerd-treatment>
7. <https://www.mountsinai.org/health-library/discharge-instructions/gastroesophageal-reflux-discharge>

Disclaimer: This material is for patient education/awareness purpose only. It does not replace the advice or counsel of a doctor or health care professional. Sun makes every effort to provide information that is accurate and timely, but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your physician or health care professional. No part of this may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to Sun.