

1. GERD কী?

অন্নালী হলো নল যা মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদ্য বহন করে। গ্যাস্ট্রোএসোফাজিাল রিফ্লাক্স ঘটে যখন পাকস্থলীর উপাদান অন্নালীতে ফিরে আসে। গ্যাস্ট্রোএসোফাজিাল রিফ্লাক্স ডিজিজ (GERD) হলো একটা দুঃসহ এবং দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা, যেটাতে রিফ্লাক্স-এর কারণে বারবার লক্ষণ ঘটে বা সময়ের সঙ্গে সঙ্গে জটিলতার দিকে নিয়ে যায়।^{1,2}



2. লক্ষণ ও কারণ

GERD'র প্রচলিত কারণের লক্ষণগুলো হলো যেমন বুকজ্বলা এবং ওগরানো।¹ বুকজ্বলা, যেটা GERD'র সবথেকে প্রচলিত কারণ, সাধারণতঃ বুকের হাড়ের পিছনে জ্বলনের মতো অনুভব হয়, যা গলা ও টাগড়ায় চলে যায়।²



অন্নালীর শেষ প্রান্তের (নীচের এসোফাজিাল স্ফিন্ক্তার) পেশী দুর্বল হয়ে যাওয়া এবং যথাযথভাবে বন্ধ না হওয়ার ক্ষেত্রে GERD হতে পারে। এটা পাকস্থলীর উপাদানকে অন্নালীতে ফিরে আসা বা রিফ্লাক্সের সুযোগ দেয় ও অন্নালীকে উত্তেজিত করে।¹

3. রোগনির্ণয়

নানা লক্ষণ এবং মেডিক্যাল ইতিহাস পুনর্সমীক্ষা করার দ্বারা আপনার ডাক্তার GERD রোগনির্ণয় করেন। জীবনশৈলী পরিবর্তন এবং ওষুধ সহযোগে লক্ষণের উন্নতি না হলে, আপনার মেডিক্যাল পরীক্ষার দরকার হতে পারে।¹



4. রিফ্লাক্স প্রতিবোধ করা বা কমানোয় আশি কী করতে পারি?³



ক্যাফাইন সীমিত করা :

প্রতি দিন কফি 2-3 কাপে সীমিত করুন।

অন্যান্য ক্যাফাইন সম্বলিত পানীয় (চা, সফ্ট ড্রিন্‌স) সেবন সীমিত করাও উপকারী হবে।



আঁটোসাঁটো পোশাক এড়ানো :

টাইট বেল্ট, টাইট প্যান্ট বা গ্রিডলস পেটের ওপর চাপ বাড়াতে পারে।

সেইসব খাদ্য এড়ানো যা আপনার লক্ষণের কারণ হয় :



এড়ানোর খাদ্যসমূহ হলো :

- মশালাদার এবং ফ্যাটি খাদ্য
- টমেটো এবং লেবুর রস (যেমন মুসুন্নি ও কমলালেবুর রস)
- চকোলেট, মিন্ট, কফি, চা, কোলা এবং অ্যালকোহলিক ড্রিঙ্কস



ধূমপান বন্ধ করা



খাওয়ার 2 ঘণ্টা পর পর্যন্ত না শোওয়া :

কাজে মাধ্যাকর্ষণ প্রদান করুন। এছাড়াও, জিনিস ওঠাতে কোমর নোয়ানো এড়ান; পরিবর্তে হাঁটু ভাঁজ করুন



বেড ব্লকস :

কাঠের ব্লক বা ইঁট দিয়ে আপনার বেডের মাথার দিক উঁচু করুন। বাড়তি বালিশ ব্যবহার করা উত্তম বিকল্প নয়। বিছানায় দেহের উপরি অর্ধেক অংশের নীচে ফোম ওয়েজ ব্যবহার করা একটা বিকল্প



আপনার আদর্শ ওজন বজায় রাখুন :

বাড়তি ওজন ধারাবাহিকভাবে আপনার পেটের ওপর চাপের পরিমাণ বাড়ায়। এমনকি অল্প পরিমাণ ওজন কমানোও সাহায্য করতে পারে।

5. ব্যায়াম কী অ্যাসিড রিফ্লাক্সে সাহায্য করতে পারে?

সপ্তাহে তিন বার, কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্যে, নিয়মিতরূপে ব্যায়াম করা, GERD'র লক্ষণ লাঘব করায় সাহায্য করে। কেউ অ্যাসিড রিফ্লাক্স বিস্তারণের অভিজ্ঞতালাভ করলে, কম-প্রভাব ব্যায়ামে অবিচল থাকাটা সম্ভাব্যরূপে পরামর্শযোগ্য।^{4,5}



কম-প্রভাব ব্যায়ামে शामिल থাকতে পারে :

- হাঁটা
- হালকা জগিং
- স্ট্রেচিং
- স্টেশনারী বাইক চড়া
- সাঁতারকাটা
- যোগা

6. জ্বলন চলাকালীন ব্যায়াম করার বিপদ⁴

সাধারণতঃ, ব্যায়ামের দ্বারা অ্যাসিড রিফ্লাক্সের বিপদ কমতে পারে। যদিও, জোরদার ব্যায়াম করা রিফ্লাক্স লক্ষণের কারণ অধিক মন্দ করতে পারে, বিশেষতঃ জ্বলন চলাকালীন। কেউ জ্বলনের অভিজ্ঞতালাভ করলে, তাঁর ব্যাপক জোরদার ব্যায়াম করা এড়ানো দরকার, যেমন :

- দৌড়নো বা স্প্রিন্টিং
- ব্যাপক জোরদার ওজন নিয়ে প্রশিক্ষণ
- জিমন্যাস্টিক্স

আপনার ব্যায়ামে পেট সঙ্কোচন, তলপেটে চাপ দেওয়া বা ব্যাপক প্রভাবের ব্যায়াম शामिल থাকলে, এটা অ্যাসিড রিফ্লাক্সকে অধিক মন্দ করতে পারে। কারণ আপনার তলপেটে চাপ ফেলে এমন কোনকিছু নিম্ন স্পিন্ডটার পেশীকে শিথিল করতে পারে, যা পেটের অ্যাসিডকে অননালীতে ফিরতি প্রবাহের সুযোগ দেয়।⁵

7. GERD নিয়ে ব্যায়াম করার জন্যে টিপস⁵

অ্যাসিড রিফ্লাক্স হানা দেবার চিন্তার কারণে নিরুৎসাহ হবেন না বা ব্যায়াম পরিত্যাগ করবেন না। ওজন বজায় রাখার (বা কমানোর) জন্যে ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ, যেটা প্রত্যক্ষভাবে GERD'কে এবং আপনার সার্বিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।

এইসব টিপস ব্যায়াম চলাকালীন আপনাকে উত্তম অনুভব করায় সাহায্য করবে :

- খাওয়ার পরে অবিলম্বে ব্যায়াম করা এড়াতে চেষ্টা করবেন। এক থেকে দু' ঘণ্টা যেতে দেবেন। খাদ্য একবার আপনার পাকস্থলীর মাধ্যমে চলে গেলে, এটা রিফ্লাক্সের সম্ভাবনা অনেক কম করে।
- ব্যায়াম করার এক বা দু' ঘণ্টা আগে আপনি খেলে, আপনার GERD হানা দিতে পারে এমন খাদ্য এড়াবেন। অধিকাংশ ব্যক্তির জন্যে, কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেটস হলো ব্যায়ামের পূর্বে সেবন করার সেরা পছন্দ, কেননা এইসব খাদ্য পাকস্থলী বেশী তাড়াতাড়ি বিপাকীয় করে।
- আপনার সোজা শোওয়ার দরকার এমন ব্যায়াম এড়াবেন, যেহেতু এটা অধিক সহজে রিফ্লাক্স ঘটানোর সুযোগ দেয়।
- আপনার পাকস্থলীকে ধাক্কা দিতে পারে এমন শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বাদ দেবেন।
- জলযোজিত থাকতে ও পরিপাকে সহায়তা দিতে আপনি ব্যায়াম করার সময়ে জল পান করবেন। তবে এটা মাত্রাধিক নয়, যেহেতু, তরল পদার্থ ঠিক খাদ্যের মতো রিফ্লাক্স ঘটাতে পারে।
- ঢিলে/আরামদায়ক পোশাক পরবেন। টাইট কোমরবন্ধনী আপনার তলপেটে অতিরিক্ত চাপ ফেলতে পারে।
- যোগা চেষ্টা করুন।

8. অনিয়ন্ত্রিত GERD'র অন্যান্য পরিণাম

রিফ্লাক্স শুধুই অনমনালীর থেকেও অধিক প্রভাবিত করতে পারে :⁶

- রিফ্লাক্স গলকোষ (ঠিক মুখগহুরের পিছনে টাগড়ার অংশ) এবং স্বরযন্ত্রের (ভয়েস বক্স) প্রদাহকে অগ্রণী করতে পারে।
- এটা ব্রঙ্কাইটিস, হাঁপানি বা নিউমোনিয়ার কারণও হতে পারে।

9. GERD'র জন্যে চিকিৎসা কত দীর্ঘ স্থায়ী হয়?

সঠিক চিকিৎসার কয়েক দিন পরেই সাধারণতঃ GERD'র উপশম হয়। যদিও, এটা অনেক ব্যক্তির জন্যে দীর্ঘ দিনের পুরনো অবস্থা হয়, আর পুনঃপুনঃ ঘটা অস্বাভাবিক নয়।³

10. আপনি নিজের জন্যে কতটা যত্ন নিতে পারেন?

আপনার GERD থাকলে, এটা অবগত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে লক্ষণ পুনঃপুনঃ হতে পারে। অতীতে লক্ষণের কারণ হয়েছে এমন অভ্যাস এড়াবেন। সঠিক আহার খাওয়া, স্বাভাবিক ওজনে থাকা, আর নির্দেশিত মতো আপনার ওষুধ সেবন করা বারবার ঘটার সমস্যা প্রতিরোধে উপকারী হবে।³

11. কখন ডাক্তার ডাকতে হবে?⁷



গলাধঃকরণে
সমস্যা বা ব্যথা



অল্প ভোজন
খাওয়ার পর
পেটভরা অনুভব করা



বিষম লাগা



ব্যায়ামহীন
ওজন কমা



বমি করা



খিদে কমা



বুকে ব্যথা



রক্তক্ষরণ, আপনার
মলে রক্ত বা কালো,
আলকাতরার মতো
দেখতে মল



কর্কশতা

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.