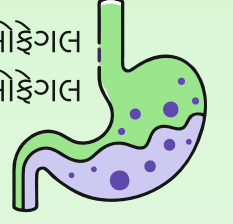


1. GERD શું છે ?

અન્નનળી એક એવી નળી છે, જે મોંથી પેટ સુધી ખોરાકને લઈ જાય છે. ગેસ્ટ્રોઈસોફેગલ રિફ્લક્સ ત્યારે થાય છે જ્યારે પેટમાં રહેલી સામગ્રી અન્નનળીમાં પાછી ફરે છે. ગેસ્ટ્રોઈસોફેગલ રિફ્લક્સ રોગ (GERD) ગંભીર અને લાંબો સમય ચાલતી સ્થિતિ છે, જેમાં રિફ્લક્સ પુનરાવર્તિત લક્ષણો પેદા કરે છે અથવા સમય જતા જટીલતાઓ થાય છે.^{1,2}



2. લક્ષણો અને કારણો

GERD સામાન્યપણે છાતીમાં બળતરા અને ઊલટી જેવા લક્ષણો કરે છે.¹ GERDનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છાતીમાં બળતરા છે, જે સામાન્યપણે છાતીનાં હાડકાની પાછળ બળતરાની સંવેદનાની અનુભૂતિ કરાવે છે, જે ગરદન અને ગળા સુધી જાય છે.²



જ્યારે અન્નનળીના અંત ભાગમાં (અન્નનળીના નીચલા સ્કિન્ક્ટર) સ્નાયુ તબળા બને છે અને યોગ્ય રીતે બંધ ન થાય ત્યારે GERD વિકસે છે. જેને લીધે પેટમાંથી સામગ્રી અન્નનળીમાં પાછી ફરે છે અથવા રિફ્લક્સ થાય છે અને તેમાં બળતરા કરે છે.¹

3. બળતરા

તમારા ડોક્ટર લક્ષણો અને તબીબી ઇતિહાસની સમીક્ષા કરીને GERDનું નિદાન કરે છે. જો લક્ષણોમાં જીવનશૈલીમાં કરેલા ફેરફાર અને દવાઓથી સુધારો ન થાય તો તમારે તબીબી પરીક્ષણો કરાવવા પડી શકે છે.¹



4. હું રિફ્લક્સને રોકવા અથવા ઘટાડવા માટે શું કરી શકું છું ?³



કેફેઇન મર્યાદિત કરો:

દિવસદીઠ કોફી 2-3 કપ સુધી મર્યાદિત કરો.
અન્ય કેફેઇન ધરાવતા પીણાં (ચા, હળવા પીણાં)નું સેવન મર્યાદિત કરવાથી પણ મદદ મળી શકે છે.



ચુસ્ત વસ્ત્રો પહેરવાનું ટાળો:

ચુસ્ત પટ્ટા, ચુસ્ત પેન્ટ અથવા કમરપટ્ટા પેટ પર દબાણ વધારી શકે છે.

તમને લક્ષણો કરી શકે એવો આહાર લેવાનું ટાળો:



ટાળવા જેવા આહાર છે:

- તીખા અને ચરબીયુક્ત ખોરાક
- ટામેટાં અને ખાટા રસ (જેમ કે ગ્રેપફ્રુટ અને નારંગીનો રસ)
- ચોકલેટ, મિન્ટ, કોફી, ચા, કોલા અને આલ્કોહોલિક પીણાં



ધુમ્રપાન કરવાનું ટાળો



જમ્યા પછી 2 કલાક સુધી ઊંઘશો નહીં:

ગુસ્વાકર્ષણને કાર્ય કરવા દો. આ ઉપરાંત, વસ્તુ લેવા માટે કમરથી વળવાનું ટાળો; તેને સ્થાને ઘૂંટણથી વળો



બેડ બ્લોક્સ:

તમારા પલંગના હેડને લાકડાના બ્લોક્સ અથવા ઇંટથી 2–6 ઇંચ ઊંચો ઉઠાવો. વધારાના ઓશિકાનો ઉપયોગ કરવો એ સારો વિકલ્પ નથી. શરીરના ઊપલા અડધા ભાગની નીચે ફોમ વેજનો ઉપયોગ કરવો એ વિકલ્પ છે



તમારા આદર્શ વજનને જાળવો:

વધુ પડતું વજન તમારા પેટ પર સતત પડતા દબાણની માત્રાને વધારે છે. વજનમાં થોડો ઘટાડો પણ સહાય કરી શકે છે.

5. શું કસરત એસિડ રિફ્લક્સમાં સહાય કરી શકે છે ?

સપ્તાહમાં ત્રણ વખત ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ સુધી નિયમિતપણે કસરત કરવાથી GERDના લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ એસિડ રિફ્લક્સ સ્કેરનો (બળતરાનો) અનુભવ કરી રહી હોય તો ઓછી અસરકારક કસરત કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.^{4,5}



ઓછી અસરકારક કસરતોમાં સામેલ હોઈ શકે છે:

- ચાલવું
- હળવું જોગિંગ
- સ્ટ્રેચિંગ
- સ્થિર સાઈકલ ચલાવવી
- તરવું
- યોગ

6. ફ્લેર-અપ (બળતરા) દરમિયાન કસરત કરવાનું જોખમ⁴

સામાન્યપણે, એસિડ રિફ્લક્સનું જોખમ કસરત દ્વારા ઘટાડી શકાય છે. જો કે, તીવ્ર કસરત કરવાથી એસિડ રિફ્લક્સના લક્ષણો ખરાબ થઈ શકે છે, ખાસ કરીને ફ્લેર (બળતરા) દરમિયાન. જો કોઈ વ્યક્તિ ફ્લેરનો (બળતરાનો) અનુભવ કરે તો તેમણે ઊંચી તીવ્રતાની કસરત કરવાનું ટાળવું જોઈએ, જેવી કે:

- દોડવું અથવા ઝડપથી દોડવું
- ઊંચી તીવ્રતાની વેઈટ ટ્રેનિંગ
- જિમ્નેસ્ટિક્સ

જો તમારી કસરતમાં સ્ટમક કન્વિસ, પેટ પર દબાણ અથવા ઊંચી અસર ધરાવતી કસરત સામેલ હોય તો તે એસિડ રિફ્લક્સને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. તેથી તમારા પેટ પર દબાણ મૂકી શકે એવું કોઈ પણ કાર્ય નીચલા સ્કિન્કટર સ્નાયુને હળવા બનાવી શકે છે, જેને લીધે પેટનો એસિડ અગ્નનળી સુધી પાછો પ્રવાહિત થઈ શકે છે.⁵

7. GERD સાથે કસરત કરવા માટેની ટિપ્સ⁵

હતાશ થશો નહીં અને કસરત કરવાનું છોડશો નહીં, કારણ કે તમને ચિંતા થાય છે કે તે એસિડ રિફ્લક્સ ઉત્તેજિત કરશે. વજન જાળવવા (અથવા ઘટાડવા) માટે કસરત મહત્વપૂર્ણ છે, જે સીધું GERDને અને તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

આ ટિપ્સ તમને કસરત દરમિયાન વધુ સારું લાગે તે માટે સહાય કરશે:

- ખાધા પછી તરત જ કસરત કરવાનું ટાળવાનો પ્રયત્ન કરો. એકથી બે કલાક વિતી જવા દો. એક વખત ખોરાક તમારા પેટમાંથી પસાર થઈ જાય ત્યાર પછી રિફ્લક્સ થવાની શક્યતા ઘણી ઓછી હોય છે.
- જો તમે કસરતના એક કે બે કલાક પહેલા ખોરાક ખાઓ છો તો તમારામાં GERDને ઉત્તેજિત કરે એવો ખોરાક લેવાનું ટાળો. મોટા ભાગના લોકો માટે કસરત કરતા પહેલા જટીલ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લેવા શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે પેટ આવા ખોરાકનું ચચાપચચ ઝડપથી કરે છે.
- તમારે સીધા સૂવાની આવશ્યકતા પડે એવી કસરત કરવાનું ટાળો, કારણ કે આનાથી રિફ્લક્સ વધુ સરળતાથી થાય છે.
- તમારા પેટને આંચકો મારી શકે એવી સખત કસરત કરવાનું ટાળો.
- હાઈડ્રેટેડ રહેવા માટે અને પાચનમાં સહાય કરે તે માટે તમે કસરત કરો તે દરમિયાન પાણી પીવો. તેને વધારે પડતું લેશો નહીં, કારણકે પ્રવાહી પણ ખોરાકની જેમ જ રિફ્લક્સ કરી શકે છે.
- ઢીલા/અનુકૂળ વસ્ત્રો પહેરો. ચુસ્ત કમરપટ્ટા તમારા પેટ પર વધારાનું દબાણ કરી શકે છે.
- યોગ કરો.

8. અનિયંત્રિત GERDનાં અન્ય પરિણામો

રિફ્લક્સ અત્રનળી કરતા વધુ અસર કરી શકે છે:⁶

- રિફ્લક્સથી ગ્રસની કે કંઠનળી (મોંની ઠીક પાછળનો ગળાનો ભાગ) અને સ્વરપેટી (લેરિન્ક્સ)માં બળતરા થાય છે.
- તે બ્રોન્કાઈટિસ, અસ્થમા અથવા ન્યુમોનિયા પણ કરી શકે છે.

9. GERD માટે સારવાર કેટલી લાંબી ચાલે છે ?

GERD સામાન્યપણે થોડા દિવસો પછી ચોચ સારવારથી ઠીક થાય છે. જો કે, આ ઘણા લોકો માટે દીર્ઘકાલિન સ્થિતિ હોય છે અને તેનો ઉદભવો અસામાન્ય નથી³

10. તમે તમારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકો છો ?

જો તમને GERD હોય તો એ જાણવું આવશ્યક છે કે લક્ષણો વારંવાર થઈ શકે છે. એવી આદતો ટાળો જેનાથી ભૂતકાળમાં લક્ષણો થયા હોય. ચોચ આહાર લેવો, સામાન્ય વજન ધરાવવું, અને સૂચવ્યા પ્રમાણે તમારી દવાઓ લેવાથી સમસ્યાનું પુનરાવર્તન થતું રોકવામાં સહાય મળશે.³

11. ડોક્ટરનો સંપર્ક ક્યારે કરવો?⁷



ગળામાંથી ઉતારતી વખતે સમસ્યા થાય અથવા દુઃખાવો થાય



ઓછું ભોજન ખાધા પછી પેટ ભરાઈ જવાનો અહેસાસ થવો



અટકી જવું



અસ્પષ્ટ કારણથી વજન ઘટવું



ઊલટી



ભૂખ ન લાગવી



છાતીમાં દુઃખાવો



તમારા મળમાં રક્ત, અથવા ઘટ્ટુ રંગનો, કાળો દેખાતો મળ



અવાજ બેસી જવો

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.