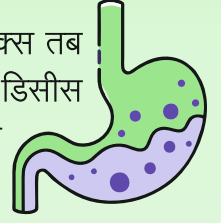


## 1. GERD क्या है?

ईसोफैगस खाने को मुंह से पेट तक ले जाने वाली नली होती है। गैस्ट्रोईसोफैजियल रीफ्लक्स तब होता है जब पेट की सामग्री वापस ईसोफैगस में लौट आती है। गैस्ट्रोईसोफैजियल रीफ्लक्स डिजीस (GERD) एक गंभीर और दीर्घकालीन बीमारी है, जिसमें रीफ्लक्स के कारण बार-बार लक्षण पैदा होते हैं या लंबे समय में यह रुग्णता का रूप ले सकता है।<sup>1,2</sup>



## 2. लक्षण और कारण

GERD आम तौर पर सीने में जलन और उल्टे बहाव जैसे लक्षण पैदा करता है।<sup>1</sup> सीने में जलन, जो कि GERD के सबसे आम लक्षणों में से है, अक्सर ब्रेस्टबोन (उरोस्थि) के पीछे जलन जैसी महसूस होती है, जो ऊपर गर्दन और गले तक हो सकती है।<sup>2</sup>



GERD के होने की संभावना तब होती है, जब ईसोफैगस के सिरे की मांसपेशियाँ (लोअर ईसोफैजियल स्फिंक्टर) कमजोर हो जाती हैं और ठीक से बंद नहीं होतीं। इससे पेट की सामग्री को ईसोफैगस में वापस जाने और जलन पैदा करने का रास्ता मिलता है।<sup>1</sup>

## 3. बीमारी की पहचान

आपके डॉक्टर GERD की पहचान लक्षणों और चिकित्सीय इतिहास की जाँच के आधार पर करते हैं। अगर जीवनशैली में बदलाव और दवाओं से लक्षणों में सुधार नहीं आता, तो आपको मेडिकल जाँच करानी पड़ सकती है।<sup>1</sup>



## 4. रीफ्लक्स को रोकने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?<sup>3</sup>



### कैफीन की मात्रा सीमित रखें:

काँफी को प्रति दिन 2-3 कप तक सीमित रखें।

अन्य कैफीन-युक्त पेय पदार्थों (चाय, सॉफ्ट ड्रिंक्स) की मात्रा सीमित रखना भी सहायक हो सकता है।



### चुस्त कपड़ों से बचें:

चुस्त बेल्ट, चुस्त पैंट या गर्डल्स पेट पर दबाव बढ़ा सकते हैं।



### लक्षण पैदा करने वाली चीज़ें न खाएं।

इन खाने की चीज़ों से बचें:

- मसालेदार और वसायुक्त खाद्य पदार्थ
- टमाटर और नींबू प्रजाति के फल (जैसे मोसंबी और संतरे का रस)
- चॉकलेट, पुदीना, कॉफी, चाय, कोला और अल्कोहल-युक्त पेय पदार्थ



### धूम्रपान बंद करें



### खाना खाने के बाद 2 घंटे तक लेटें नहीं:

गुरुत्वाकर्षण को काम करने दें। साथ ही, चीज़ें उठाने के लिए कमर से न झुकें; इसकी जगह घुटने मोड़ कर झुकें



### बेड ब्लॉक्स:

अपने बिस्तर के सिरहाने को लकड़ी के कुंदों या ईंटों से 2-6 इंच ऊंचा करें। अतिरिक्त तकियों का इस्तेमाल करना अच्छा विकल्प नहीं है। शरीर के ऊपरी भाग के नीचे एक फोम का टुकड़ा रखना भी एक विकल्प है



### अपना सही वज़न कायम रखें:

ज़्यादा वज़न आपके पेट पर लगातार अतिरिक्त दबाव डालता है। वज़न में थोड़ी सी कमी भी सहायक हो सकती है।

## 5.

### क्या व्यायाम एसिड रीफ्लक्स में सहायक हो सकता है?

सप्ताह में तीन बार, कम से कम 30 मिनट तक रोज़ व्यायाम करना GERD के लक्षणों से आराम दे सकता है। अगर किसी व्यक्ति का एसिड रीफ्लक्स हो रहा है, तो कम कठिनाई वाले व्यायाम करने का सुझाव दिया जा सकता है।<sup>4,5</sup>



### कम कठिनाई वाले व्यायामों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- पैदल चलना
- हल्की जॉर्गिंग
- खिंचाव
- स्टेशनरी बाइक चलाना
- तैराकी
- योग

## 6. समस्या बढ़ने पर व्यायाम से जोखिम<sup>4</sup>

आम तौर पर, व्यायाम से एसिड रीफ्लक्स होने का खतरा कम हो सकता है। लेकिन, कठिन व्यायाम से एसिड रीफ्लक्स के लक्षण बढ़ सकते हैं, खास तौर पर जब समस्या पहले से बढ़ी हुई हो। अगर किसी व्यक्ति की समस्या बढ़ी हुई है, तो उसे ज़्यादा कठिनाई वाले व्यायामों से बचना चाहिए, जैसे:

- दौड़ना या तेज़ दौड़ना
- ज़्यादा भार वाले व्यायाम
- जिमनास्टिक्स

अगर आपके व्यायाम कार्यक्रम में स्टमक क्रंचेज़, एब्डॉमिनल प्रेस या ज़्यादा कठिन व्यायाम शामिल हैं, तो उनसे एसिड रीफ्लक्स बढ़ सकता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि पेट पर दबाव डालने वाली कोई भी गतिविधि निचली स्फिंक्टर मांसपेशी को ढीला कर देती है, जिससे पेट के एसिड ईसोफैगस में उल्टे बह सकते हैं।<sup>5</sup>

## 7. GERD के साथ व्यायाम के सुझाव<sup>5</sup>

निराश न हों, और एसिड रीफ्लक्स होने के डर से व्यायाम करना बंद न करें। व्यायाम वज़न स्थिर रखने (या कम करने) के लिए महत्वपूर्ण है, जो GERD और आपके संपूर्ण स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है।

**निम्नलिखित सुझाव व्यायाम के दौरान बेहतर महसूस करने में आपकी सहायता कर सकते हैं:**

- खाना खाने के ठीक बाद व्यायाम करने से बचें। एक या दो घंटे बीतने दें। खाना पेट से आगे निकल जाने के बाद उसके वापस लौटने की संभावना कम हो जाती है।
- अगर आप व्यायाम से एक या दो घंटे पहले खाते हैं, तो ऐसी चीज़ें न खाएं, जिनसे GERD बढ़ सकता है। ज़्यादातर लोगों के लिए, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स व्यायाम से पहले खाने का उत्तम विकल्प होते हैं, क्योंकि पेट उन्हें ज़्यादा तेज़ी से पचाता है।
- ऐसे व्यायामों से बचें, जिनके लिए आपको सीधा लेटना पड़े, क्योंकि ऐसे व्यायामों से रीफ्लक्स ज़्यादा आसानी से होता है।
- आपके पेट में उछाल लाने वाले कठिन व्यायामों से बचें।
- शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखने और पाचन में सहायता के लिए व्यायाम के दौरान पानी पीते रहें। लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा पानी न पिएं, क्योंकि खाने की तरह ही तरल पदार्थ भी उल्टे बह सकते हैं।
- ढीले/आरामदेह कपड़े पहनें। चुस्त कमरबंद पेट पर ज़्यादा दबाव डाल सकते हैं।
- योग आजमा कर दें।

## 8. अनियंत्रित GERD के अन्य परिणाम

रीफ्लक्स ईसोफैगस के अलावा अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकता है:<sup>6</sup>

- रीफ्लक्स फेरिक्स (मुंह के ठीक पीछे स्थित गले का हिस्सा) और लैरिक्स (आवाज़ का केंद्र) में सूजन का कारण बन सकता है।
- इससे ब्रॉंकाइटिस, दमा या न्युमोनिया हो सकता है।

## 9. GERD का उपचार कितने समय तक चलता है?

GERD अक्सर सही उपचार करने पर कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। हालांकि यह कुछ लोगों के लिए एक दीर्घकालीन बीमारी है, और इसका दुबारा होना असामान्य नहीं है।<sup>3</sup>

## 10. आप अपना ख्याल कैसे रख सकते हैं?

अगर आपको GERD है, तो आपके लिए यह जानना महत्वपूर्ण है, कि लक्षण दुबारा लौट सकते हैं। ऐसी आदतों से बचें, जिनसे पहले लक्षण पैदा हो चुके हैं। सही आहार लेना, सामान्य वज़न बनाए रखना और सुझाव के अनुसार अपनी दवाएँ लेते रहना समस्याओं की रोकथाम के लिए सहायक होता है।<sup>3</sup>

## 11. डॉक्टर को कब कॉल करें?<sup>7</sup>



निगलने में परेशानी  
या दर्द



थोड़ा खाने पर  
पेट भरा हुआ  
लगना



दम घुटना



अकारण  
वज़न घटना



उल्टी



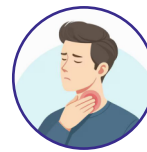
भूख कम होना



छाती में दर्द



रक्तस्राव, आपकी  
शौच में रक्त,  
या गहरे रंग की  
कोलतार जैसी दिखने  
वाली शौच



घरघराहट

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](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.