

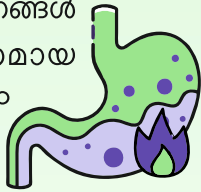
1. എന്താണ് ജിഇആർഡി?

വായിൽ നിന്ന് ആമാശയത്തിലേക്ക് ഭക്ഷണം കൊണ്ടുപോകുന്ന കുഴലാണ് അന്നനാളം. ആമാശയത്തിലെ ഉള്ളടക്കം അന്നനാളത്തിലേക്ക് തിരികെ വരുമ്പോഴാണ് ഗ്യാസ്ട്രോ ഇന്റസോഫേഷ്യൽ റിഫ്ലക്സ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഗ്യാസ്ട്രോ ഇന്റസോഫേഷ്യൽ റിഫ്ലക്സ് ഡിസീസ് (ജിഇആർഡി) കഠിനവും നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതുമായ ഒരു അവസ്ഥയാണ്, അതിൽ റിഫ്ലക്സ് ആവർത്തിച്ചുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു അല്ലെങ്കിൽ കാലക്രമേണ സങ്കീർണതകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.^{1,2}



2. ലക്ഷണങ്ങളും കാരണങ്ങളും

ജി ഇആർഡി സാധാരണയായി നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, തികട്ടൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.¹ ജി ഇആർഡിയുടെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണമായ നെഞ്ചെരിച്ചിലും, നെഞ്ചെല്ലിന് പിന്നിൽ കത്തുന്ന പോലെ അനുഭവപ്പെടുകയും ഇത് കഴുത്തിലേക്കും തൊണ്ടയിലേക്കും നീങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.²



അന്നനാളത്തിന്റെ അറ്റത്തുള്ള പേശികൾ (ലോവർ ഇന്റസോഫേഗസ് സ്മിൻക്ടർ) ദുർബലമാവുകയും ശരിയായി അടയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ജിഇആർഡി ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് ആമാശയത്തിലെ ഉള്ളടക്കങ്ങൾ അന്നനാളത്തിലേക്ക് തിരികെ ഒഴുകാൻ അല്ലെങ്കിൽ റിഫ്ലക്സ് ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുകയും അതിനെ പ്രകോപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.¹

3. രോഗനിർണ്ണയം

നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളും മെഡിക്കൽ ചരിത്രവും അവലോകനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഡോക്ടർ ജിഇആർഡി രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നു. ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങളും മരുന്നുകളും കൊണ്ട് ലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് മെഡിക്കൽ ടെസ്റ്റുകൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.¹



4. റിഫ്ലക്സ് തടയാനോ കുറയ്ക്കാനോ എനിക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?³



കഫീൻ പരിമിതപ്പെടുത്തുക:
കാപ്പി കുടിക്കുന്നത് പ്രതിദിനം 2-3 കപ്പ് ആയി പരിമിതപ്പെടുത്തുക. കഫീൻ അടങ്ങിയ മറ്റ് പാനീയങ്ങൾ (ചായ, ശീതളപാനീയങ്ങൾ) പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതും സഹായകമായേക്കാം.



ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക:
ഇറുകിയ ബെൽറ്റുകളോ ഇറുകിയ പാന്റുകളോ ഗ്രിഡിൽസോ വയറിലെ മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക:
ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:



- എരിവും കൊഴുപ്പും ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ
- തക്കാളി, സിട്രസ് ജ്യൂസുകൾ (മുന്തിരിപ്പഴം, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസുകൾ പോലുള്ളവ)
- ചോക്കലേറ്റ്, പുതിന, കാപ്പി, ചായ, കോള, ലഹരിപാനീയങ്ങൾ



പുകവലി നിർത്തുക



ഭക്ഷണം കഴിച്ച് 2 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കിടക്കരുത്:

ഗുരുത്വാകർഷണം പ്രവർത്തിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. കൂടാതെ, സാധനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കുനിയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക; പകരം, കാൽമുട്ടു കൾ മടക്കി ഇരിക്കുക



ബെഡ് ബ്ലോക്കുകൾ:

നിങ്ങളുടെ കിടക്കയുടെ തലഭാഗം മരക്കഷ്ണമോ ഇഷ്ടികകളോ ഉപയോഗിച്ച് 2-6 ഇഞ്ച് ഉയർത്തുക. കൂടുതൽ തലയിണകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇതിനു പകരമാകില്ല. ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തിന് താഴെ ഒരു ഫോം വെഡ്ജ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും



അനുയോജ്യമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക:

അമിതഭാരം നിങ്ങളുടെ വയറ്റിൽ നിരന്തരം ചെലുത്തുന്ന സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീര ഭാരം ചെറിയ അളവിൽ കുറയ്ക്കുന്നതു പോലും സഹായകമാകും

5. ആസിഡ് റിഫ്ലക്സിൽ വ്യായാമം സഹായകമാകുമോ?

ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് തവണ പതിവായി കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റുകളിലും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്, ജീഇആർഡി യുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ആർക്കെങ്കിലും ആസിഡ് റിഫ്ലക്സ് ഷ്ലെയർ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇംപാക്ട് കുറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങൾ മുറുകെ പിടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.^{4,5}



ഇംപാക്ട് കുറഞ്ഞ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്:

- നടത്തം
- ലൈറ്റ് ജോഗിംഗ്
- സ്ക്വെച്ചിംഗ്
- സ്റ്റേഷണറി ബൈക്ക് ഓടിക്കൽ
- നീന്തൽ
- യോഗ

6. ലക്ഷണങ്ങളുടെ സമയത്ത് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലെ അപകടസാധ്യതകൾ⁴

സാധാരണയായി, വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആസിഡ് റിപ്ലക്സ് സാധ്യത കുറയ്ക്കാനാകും, എന്നിരുന്നാലും, തീവ്രമായ വ്യായാമം ആസിഡ് റിപ്ലക്സ് ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളാക്കാൻ ഇടയാക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് ലക്ഷണം രൂക്ഷമായിരിക്കുന്ന സമയത്ത്. ലക്ഷണം രൂക്ഷമായിരിക്കുന്ന സമയത്ത് ഉയർന്ന തീവ്രതയുള്ള ഇത്തരം വർക്ക്ഔട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട് :

- ഓട്ടം അല്ലെങ്കിൽ സ്പ്രിന്റിംഗ്
- ഉയർന്ന തീവ്രതയുള്ള ഭാരോദ്വഹനം
- ജിംനാസ്റ്റിക്സ്

നിങ്ങളുടെ വ്യായാമത്തിൽ സ്റ്റോമക് ക്രഞ്ച്, അബ്ഡൊമിനൽ പ്രസ്സസ്, അല്ലെങ്കിൽ ഹൈ ഇംപാക്റ്റ് വ്യായാമം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, അത് ആസിഡ് റിപ്ലക്സിനെ കൂടുതൽ വഷളാക്കും. കാരണം, നിങ്ങളുടെ അടിവയറ്റിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്താൻ കാരണമാകുകയും ലോവർ സ്ഫിൻക്റ്റർ പേശികൾക്ക് അയവു വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആമാശയത്തിലെ ആസിഡ് അന്നനാളത്തിലേക്ക് ഒഴുകാൻ കാരണമാകുന്നു.⁵

7. ജിഇആർഡി ഉള്ളവർക്ക് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നൂറുങ്ങൾ⁵

ആസിഡ് റിപ്ലക്സിന് കാരണമാകുമെന്ന് ഭയപ്പെട്ട് നിരുത്സാഹപ്പെടുകയും വ്യായാമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യരുത്, കാരണം ജി ഇആർഡിയെയും നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെയും നേരിട്ട് ബാധിക്കുന്ന ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുന്നതിന് (അല്ലെങ്കിൽ കുറയ്ക്കുന്നതിന്) വ്യായാമം നിർണായകമാണ്.

വ്യായാമ വേളയിൽ സുഖം തോന്നാൻ ഈ നൂറുങ്ങൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും:

- ഭക്ഷണം കഴിച്ചയുടനെ വ്യായാമം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ കടന്നുപോകാൻ അനുവദിക്കുക. ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് നീങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ, അത് റിപ്ലക്സ് ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്.
- വ്യായാമത്തിന് ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ മുമ്പ് നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ജിഇആർഡി ഉളവാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. മിക്ക ആളുകൾക്കും, സങ്കീർണ്ണമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളാണ് വ്യായാമത്തിന് മുമ്പ് കഴിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല തിരഞ്ഞെടുപ്പ്, കാരണം ആമാശയം ഈ ഭക്ഷണങ്ങളെ വേഗത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കുന്നു.
- തറയിൽ കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് ചെയ്യേണ്ടതായ വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ഇത് റിപ്ലക്സ് കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ സംഭവിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ ഉദരത്തിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
- വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ഹൈഡ്രേഷൻ നിലനിർത്താനും ഭക്ഷണം ദഹിക്കാനും വെള്ളം കുടിക്കണം. എന്നാൽ ഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ ദ്രാവകത്തിന് റിപ്ലക്സ് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ അത് അമിതമാകരുത്.
- അയഞ്ഞ/സുഖപ്രദമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. അരക്കെട്ടിൽ ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വയറ്റിൽ അധിക സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തും.
- യോഗ പരീശീലിക്കുക.

8. അനിയന്ത്രിതമായ ജിഇആർഡി യുടെ മറ്റ് അനന്തരഫലങ്ങൾ

റിഫ്ലക്സ് അന്നനാളത്തെ മാത്രമല്ല ബാധിച്ചേക്കാവുന്നത്:⁶

- റിഫ്ലക്സ് കണ്ഠനാളത്തിലും (തൊണ്ടയുടെ ഭാഗം, വായ്ക്ക് പിന്നിൽ), ശബ്ദനാളത്തിലും (സ്വന്തം പേടകം) വീക്കം ഉണ്ടാക്കും.
- ഇത് ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ആസ്മ അല്ലെങ്കിൽ ന്യൂമോണിയ എന്നിവയ്ക്കും കാരണമായേക്കാം.

9. ജിഇആർഡി-ക്കുള്ള ചികിത്സ എത്രകാലം നീണ്ടുനിൽക്കും?

ശരിയായ ചികിത്സയിൽ കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ജിഇആർഡി സാധാരണയായി ഭേദമാകും. എന്നിരുന്നാലും, പലർക്കും ഇത് ഒരു വിട്ടുമാറാത്ത അവസ്ഥയാണ്, ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്നത് അസാധാരണമല്ല.³

10. നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ സ്വയം പരിപാലിക്കാൻ കഴിയും?

നിങ്ങൾക്ക് ജിഇആർഡി ഉണ്ടെങ്കിൽ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടുമെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമായ ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം, സാധാരണ ശരീരഭാരം, നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം മരുന്നുകൾ കഴിക്കൽ എന്നിവ പ്രശ്നങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നത് തടയാൻ സഹായകമാകും.³

11. എപ്പോഴാണ് ഡോക്ടറെ വിളിക്കേണ്ടത്?⁷



വിഴുങ്ങുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വേദന



ചെറിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ പോലും വയർ നിറഞ്ഞ പ്രതീതി



ശ്വാസം മുട്ടൽ



വിശദീകരിക്കാനാവാതെ ശരീരഭാരം കുറയുന്നു



ചർദ്ദി



വിശപ്പില്ലായ്മ



നെഞ്ചുവേദന



രക്തസ്രാവം, നിങ്ങളുടെ മലത്തിൽ രക്തം, അല്ലെങ്കിൽ ഇരുണ്ട, ടാറു പോലുള്ള മലം



തൊണ്ടയടപ്പ്

GERD: Gastroesophageal Reflux Disease

References:

1. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/acid-reflux-gerd-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.