

## 1. GERD काय आहे?

अन्ननलिका ही एक नळी आहे जी तोंडातून पोटापर्यंत अन्न वाहून नेते. जेव्हा पोटातील अन्न अन्ननलिकेमध्ये परत येते तेव्हा गॅस्ट्रोएसोफेजल रिफ्लक्स होतो. गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोग (GERD) हा एक गंभीर आणि दीर्घकाळ राहणारी स्थिती आहे ज्यामध्ये रिफ्लक्समुळे वारंवार लक्षणे उद्भवतात किंवा कालांतराने गुंतागुंत होते.<sup>1,2</sup>



## 2. लक्षणे आणि कारणे

GERD मुळे सामान्यतः छातीत जळजळ आणि उलटीसारखी लक्षणे उद्भवतात.<sup>1</sup> छातीत जळजळ, जे GERD चे सर्वात सामान्य लक्षण आहे, सहसा छातीच्या हाडाच्या मागे जळजळ झाल्यासारखे वाटते, मान आणि घशापर्यंत असते.<sup>2</sup>

जेव्हा अन्ननलिकेच्या (खालच्या अन्ननलिकेचा स्फिंक्टर) शेवटचा स्नायू कमकुवत होतो आणि नीट बंद होत नाही तेव्हा GERD विकसित होऊ शकतो. यामुळे पोटातील अन्न अन्ननलिकेमध्ये परत येते किंवा रिफ्लक्स येतो आणि त्याचा त्रास होतो.<sup>1</sup>



## 3. निदान

तुमचे डॉक्टर लक्षणे आणि वैद्यकीय इतिहासाचे पुनरावलोकन करून GERD चे निदान करतात. जीवनशैलीतील बदल आणि औषधांनी लक्षणे सुधारत नसल्यास, तुम्हाला वैद्यकीय चाचण्यांची आवश्यकता असू शकते.<sup>1</sup>



## 4. रिफ्लक्स टाळण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी मी काय करू शकतो?<sup>3</sup>



### कॅफीन मर्यादित करा:

दररोज 2-3 कप पर्यंत कॉफी मर्यादित करा.

इतर कॅफीनयुक्त पेये (चहा, शीतपेये)चा वापर मर्यादित करणे देखील उपयुक्त ठरू शकते.



### घट्ट कपडे टाळा:

घट्ट पट्टे, घट्ट पॅट किंवा कंबरमुळे पोटावर दाब वाढू शकतो.

## तुमच्या लक्षणांना कारणीभूत असलेले अन्न टाळा:



हे पदार्थ टाळावेत:

- मसालेदार आणि फॅटी पदार्थ
- टोमॅटो आणि लिंबूवर्गीय रस (जसे की द्राक्ष आणि संत्र्याचा रस)
- चॉकलेट, पुदिना, कॉफी, चहा, कोला आणि अल्कोहोलिक पेये



धूम्रपान बंद करा



जेवल्यानंतर 2 तास झोपू नका:

गुरुत्वाकर्षणचे कार्य होऊ द्या. तसेच, वस्तू उचलण्यासाठी कंबरेतून वाकणे टाळा; त्याऐवजी, गुडघ्यात वाका



बेड ब्लॉक्स:

तुमच्या पलंगाचे डोके लाकूड किंवा विटांनी 2-6 इंच उंच करा. अतिरिक्त उशा वापरणे हा चांगला पर्याय नाही. शरीराच्या वरच्या अर्ध्या खाली फोम वेजचा वापर हा एक पर्याय आहे



तुमचे वजन नियंत्रणात ठेवा:

जास्त वजनामुळे तुमच्या पोटावर सतत दबाव येण्याचे प्रमाण वाढते. अगदी थोडे वजन कमी करणे देखील मदत करू शकते.

## 5.

### व्यायामामुळे ऍसिड रिफ्लक्स कमी होण्यास मदत होते का ?

आठवड्यातून तीन वेळा किमान 30 मिनिटे नियमित व्यायाम केल्याने GERD लक्षणे कमी होण्यास मदत होते. जर एखाद्याला ऍसिड रिफ्लक्सचा उद्रेक झाला असेल तर, कमी प्रभाव असलेल्या व्यायाम करण्याचा सल्ला दिला जातो.<sup>4,5</sup>



कमी प्रभाव असलेल्या व्यायामांमध्ये हे समाविष्ट असू शकते:

- चालणे
- हलके जॉगिंग
- स्ट्रेचिंग
- स्थिर दुचाकी चालवणे
- पोहणे
- योग

## 6. उद्रेक होत असताना व्यायाम करण्याचे धोके<sup>4</sup>

साधारणपणे, ऍसिड रिफ्लक्सचा धोका व्यायामाने कमी केला जाऊ शकतो. विशेषतः उद्रेक झाल्यावर, तीव्रतेने व्यायाम केल्याने ऍसिड रिफ्लक्सची लक्षणे वाढू शकतात. एखाद्याला उद्रेक होत असल्यास, त्यांनी उच्च तीव्रतेचा व्यायाम टाळावा, जसे की:

- पळणे किंवा जोरात धावणे
- उच्च तीव्रतेचे वजन प्रशिक्षण
- जिम्नॅस्टिक्स

जर तुमच्या व्यायामामध्ये पोटाचा व्यायाम, पोट दाबणे किंवा उच्च प्रभावाचा व्यायाम समाविष्ट असेल तर ते ऍसिड रिफ्लक्स वाढवू शकते. कारण तुमच्या पोटावर दबाव आणणारी कोणतीही गोष्ट खालच्या स्फिंक्टर स्नायूला आराम देऊ शकते, ज्यामुळे पोटातील आम्ल अन्ननलिकेवर परत वाहू शकते.<sup>5</sup>

## 7. GERD असताना व्यायाम करण्यासाठी सूचना<sup>5</sup>

तुम्हाला त्याची चिंता आहे म्हणून निराश होऊ नका आणि व्यायाम करणे सोडू नका त्याने ऍसिड रिफ्लक्सला चालना मिळेल. वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी (किंवा कमी करण्यासाठी) व्यायाम महत्वाचा आहे, ज्याचा GERD आणि तुमच्या संपूर्ण आरोग्यावर थेट परिणाम होतो.

### या सुचनानुळे तुम्हाला व्यायाम करताना बरे वाटेल:

- जेवणानंतर लगेच व्यायाम करणे टाळा. एक ते दोन तास जाऊ द्या. एकदा अन्न तुमच्या पोटातून गेले की, रिफ्लक्सची शक्यता कमी होते.
- जर तुम्ही व्यायाम करण्यापूर्वी एक किंवा दोन तास खाल्ले तर तुमच्यासाठी GERDला चालना देणारे पदार्थ टाळा. बहुतेक लोकांसाठी, जटिल कर्बोदके व्यायाम करण्यापूर्वी खाणे हा सर्वोत्तम पर्याय आहे कारण या पदार्थांचे लवकर पचन होते.
- व्यायाम करताना सपाट झोपावे लागणारे व्यायाम टाळा, कारण त्यामुळे रिफ्लक्स सहजपणे येऊ शकतात.
- तुमच्या पोटाला धक्का बसेल असा कठोर व्यायाम वगळा.
- हायड्रेटेड राहण्यासाठी आणि पचनास मदत करण्यासाठी व्यायाम करताना पाणी प्या. ते जास्त पिऊनका, कारण द्रवामुळे अन्नाप्रमाणेच रिफ्लक्स येऊ शकतो.
- सैल/आरामदायक कपडे घाला. घट्ट कंबरपट्ट्यामुळे तुमच्या पोटावर दाब येऊ शकतो.
- योग करा.

## 8. अनियंत्रित GERD चे इतर परिणाम

रिफ्लक्स अन्ननलिकेपेक्षा जास्त प्रभावित करू शकतो:<sup>6</sup>

- रिफ्लक्समुळे घशाचा दाह (तोंडाच्या मागे घशाचा भाग) आणि स्वरयंत्रात (व्हॉइस बॉक्स) जळजळ होऊ शकते.
- यामुळे ब्रॉंकायटिस, दमा किंवा न्यूमोनिया देखील होऊ शकतो.

## 9. GERD वरील उपचार किती काळ टिकतो ?

काही दिवसांनंतर योग्य उपचाराने GERD पासून आराम मिळतो. तथापि, बऱ्याच लोकांसाठी ही एक जुनाट स्थिती आहे आणि पुनरावृत्ती असामान्य नाही.<sup>3</sup>

## 10. तुम्ही तुमची काळजी कशी घेऊ शकता ?

जर तुम्हाला GERD असेल तर, लक्षणे पुन्हा उद्भवू शकतात याची जाणीव असणे महत्त्वाचे आहे. भूतकाळात लक्षणे निर्माण करणाऱ्या सवयी टाळा. योग्य आहार खाणे, योग्यवजन, आणि डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे घेणे हे पुनरावृत्तीच्या समस्या टाळण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.<sup>3</sup>

## 11. डॉक्टरांना कधी बोलवायचे ?<sup>7</sup>



गिळताना समस्या किंवा वेदना



थोडे खाल्ले तरी पोट भरल्या सारखे वाटणे



घशात अन्न अडकणे



विनाकारण वजन कमी होणे



उलटी होणे



भूक न लागणे



छातीत दुखणे



रक्तस्राव, तुमच्या विष्टेत रक्त किंवा गडद विष्टा



कर्कशपणा

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.