

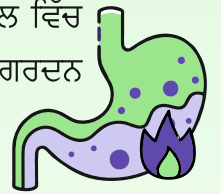
1. GERD ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਜਾਂ ਈਸੋਫੇਗਸ ਉਹ ਨਲੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੈਸਟ੍ਰੋਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਰਿਫਲਕਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਪਸ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੈਸਟ੍ਰੋਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਰੀਫਲਕਸ ਬਿਮਾਰੀ (GERD) ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲਕਸ ਕਾਰਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।^{1,2}



2. ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨ

GERD ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਉਗਲੱਛਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।¹ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਜੋ ਕਿ GERD ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਜਲਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²



GERD ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ (ਲੋਅਰ ਈਸੋਫੇਜੀਅਲ ਸਪਿੰਕਟਰ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਪਸ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਵਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।¹

3. ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ GERD ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹



4. ਰਿਫਲਕਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?³



ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

ਕੋਫੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਕੱਪ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਚਾਹ, ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ) ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ:

ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਬੈਲਟ, ਤੰਗ ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਕਮਰਬੰਦ ਨਾਲ ਪੇਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਿਟਰਸ ਜੂਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ)
- ਚਾਕਲੇਟ, ਪੁਦੀਨੇ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ



ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਘੰਟੇ ਤਕ ਨਾ ਲੋਟੋ:

ਗੁਰੂਤਾ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਨਾਲ ਹੀ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਮਰ ਤੋਂ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਝੁਕ



ਬੈੱਡ ਬਲਾਕ:

ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬਲਾਕਾਂ ਜਾਂ ਇੱਟਾਂ ਨਾਲ 2-6 ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ। ਵਾਧੂ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੱਧ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਫੋਮ ਦੇ ਪਾੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਕੀ ਕਸਰਤ ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, GERD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।^{4,5}



ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ਹਲਕੀ ਜੌਰਿੰਗ
- ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ
- ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਤੈਰਾਕੀ
- ਯੋਗਾ

6. ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ⁴

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ
- ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਭਾਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਕਰੰਚ, ਪੇਟ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਹੇਠਲੀ ਸਪਿੰਕਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਾ ਐਸਿਡ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁵

7. GERD ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ⁵

ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਐਸਿਡ ਰਿਫਲਕਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਸਰਤ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ (ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ) ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ GERD ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲੰਘਣ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ GERD ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਟ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਫਲਕਸ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਵਾਂਗ ਤਰਲ ਵੀ ਰਿਫਲਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਢਿੱਲੇ / ਅਰਾਮਦੇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਤੰਗ ਕਮਰਬੈਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯੋਗਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

8. ਬੇਕਾਬੂ GERD ਦੇ ਹੋਰ ਨਤੀਜੇ

ਰਿਫਲਕਸ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:⁶

- ਰਿਫਲਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਰੀਨਕਸ (ਮੂੰਹ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੇ ਗਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ) ਅਤੇ ਕੰਠ (ਘੰਡੀ) ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9. GERD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ GERD ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।³

10. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ GERD ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਰ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।³

11. ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ?⁷



ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ
ਦਰਦ



ਬੌੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ
ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ
ਭਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ



ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ



ਭਾਰ ਘਟਣ ਦਾ
ਕਾਰਨ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ



ਉਲਟੀ



ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ



ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਖੂਨ ਵਗਣਾ,
ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ
ਖੂਨ, ਜਾਂ ਕਾਲੀ,
ਲੁੱਕ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ



ਘੱਗਾਪਣ

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.