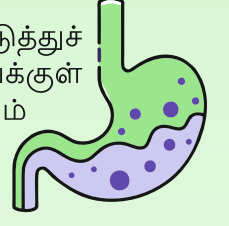


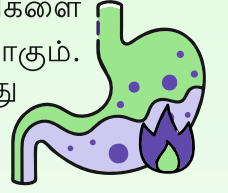
1. GERD என்றால் என்ன?

உணவுக்குழாய் என்பது உணவை வாயிலிருந்து இரைப்பைக்கு எடுத்துச் செல்லும் குழாய். இரைப்பையில் உள்ள உள்ளடக்கம் உணவுக்குழாய்க்குள் திரும்ப வரும்போது இரைப்பை உணவுக்குழாய் பின்னோட்டம் ஏற்படுகிறது. இரைப்பை உணவுக்குழாய் பின்னோட்ட நோய் (எஃஈஈ) என்பது ஒரு கடுமையான மற்றும் நீடித்திருக்கும் ஒரு நிலை. இதில் பின்னோட்டம் மீண்டும் மீண்டும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது அல்லது காலப்போக்கில் சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.^{1,2}



2. அறிகுறிகள் மற்றும் காரணங்கள்

GERD பொதுவாக நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் ஏப்பம் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது.¹ நெஞ்செரிச்சல் என்பது GERD-ன் பொதுவான அறிகுறியாகும். பொதுவாக மார்பு எலும்புக்கு பின்னால் எரியும் உணர்வு ஏற்படும், இது கழுத்து மற்றும் தொண்டை நோக்கி நகரும்.²



உணவுக்குழாயின் இறுதியில் உள்ள தசை (கீழ் உணவுக்குழாய் வட்டவடிவ தசை) பலவீனமடையும் போது மற்றும் சரியாக மூடிக்கொள்ள முடியாத போது GERD உருவாகலாம். இது இரைப்பை உள்ளடக்கங்களை உணவுக்குழாய்க்குள் திரும்ப கசிய அல்லது பின்னோட்டம் ஏற்பட அனுமதிக்கிறது.¹

3. நோயறிதல்

உங்கள் மருத்துவர் அறிகுறிகள் மற்றும் மருத்துவ சரித்திரத்தை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் GERD-ஐ கண்டறிவார். வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகளினால் அறிகுறிகள் மேம்பாடடையவில்லை என்றால், உங்களுக்கு மருத்துவ பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம்.¹



4. பின்னோட்டத்தை தடுக்க அல்லது குறைக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?³



காஃபீனை கட்டுப்படுத்தவும்:

நாளுக்கு 2-3 கப் காபி என்று வரையறுத்துக் கொள்ளவும். பிற காஃபீன் அடங்கிய பானங்களையும் (தேநீர், குளிர்பானங்கள்) கட்டுப்படுத்துவதும் உதவியாக இருக்கும்.



இறுக்கமான ஆடைகளை தவிர்க்கவும்:

இறுக்கமான பெல்ட்கள், இறுக்கமான பேன்ட் அல்லது கச்சைகள் வயிற்றின் மீது அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.



**உங்கள் அறிகுறிகளை உண்டாக்கும் உணவுகளை தவிர்க்கவும்:
தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:**

- காரமான மற்றும் கொழுப்பு உணவுகள்
- தக்காளி மற்றும் சிட்ரஸ் ஜூஸ்கள் (பம்பளிமாஸ் மற்றும் ஆரஞ்சு ஜூஸ் ஆகியவை)
- சாக்லேட், புதினா, காபி, தேநீர், கோலா மற்றும் மது பானங்கள்



புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும்



சாப்பிட்ட பிறகு 2 மணிநேரத்திற்கு படுக்கக் கூடாது:

புவிடாப்பு வேலை செய்ய அனுமதிக்கவும். மேலும் பொருள்களை எடுப்பதற்கு இடுப்பை வளைத்து குனிவதை தவிர்க்கவும், பதிலாக முழங்கால்களை வளைக்கவும்.



படுக்கை தொகுதிகள்:

மரத்தொகுதிகள் அல்லது செங்கல் தொகுதி கொண்டு 2-6 அங்குலம் உங்கள் படுக்கையின் தலையை உயர்த்திக் கொள்ளவும். கூடுதல் தலையணைகளை பயன்படுத்திக் கொள்வது சரியான மாற்று அல்ல. மாற்றாக உங்கள் உடலின் மேல் பாதிக்கு நுரை ஆப்பு பயன்படுத்தலாம்.



உங்கள் உகந்த எடையை பராமரிக்கவும்:

அதிக எடை உங்கள் வயிற்றின் மீது தொடர்ந்து அழுத்தம் வைக்கப்படுவதை அதிகரிக்கிறது. சிறிய அளவிலான எடை குறைப்பு கூட உதவலாம்.

5.

உடற்பயிற்சி அமில பின்னோட்டத்திற்கு உதவுமா?

குறைந்தது 30 நிமியங்கள், வாரத்திற்கு மூன்று தடவை முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வது, GERD-ன் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவுகிறது. யாராவது ஒருவருக்கு அமில பின்னோட்டம் வெளிப்பட்டால், குறைந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்வது நன்று.^{4,5}



குறைந்த தாக்க உடற்பயிற்சிகளுள் அடங்குபவை:

- நடைப்பயிற்சி
- லேசான ஜாக்கிங்
- நீட்சிப்பயிற்சி
- நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் பைக்கை ஓட்டுதல்
- நீச்சல்
- யோகா

6.

வெளிப்படும்போது உடற்பயிற்சியின் ஆபத்துகள்⁴

பொதுவாக, உடற்பயிற்சி செய்வதால் அமில பின்னோட்டத்தின் ஆபத்து குறையலாம். இருப்பினும், உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை அமில பின்னோட்ட அறிகுறிகளை மோசமடையச் செய்யலாம். யாருக்காவது வெளிப்பாடு ஏற்பட்டால், அவர்கள் அதிக தீவிர உடற்பயிற்சிகளை தவிர்க்க வேண்டும். அதாவது:

- ஓடுதல் அல்லது வேகமாக ஓடுதல்
- அதிக தீவிர எடைப் பயிற்சி
- ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்

உங்கள் உடற்பயிற்சியில் வயிறு நசுக்குதல், அடிவயிறு அழுத்துதல் அல்லது அதிக தாக்கம் கொண்ட உடற்பயிற்சி இருந்தால் அமில பின்னோட்டத்தை மோசமடையச் செய்யலாம். ஏனெனில் உங்கள் அடிவயிற்றில் ஏற்படும் அழுத்தம் எதுவும் கீழ் உணவுக்குழாய் வட்டவடிவ தசையை தளர்வடையச் செய்து, இரைப்பை அமிலத்தை திரும்ப உணவுக்குழாய்க்குள் செல்ல அனுமதிக்கிறது.

7.

GERD உடன் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான குறிப்புகள்⁵

இது அமில பின்னோட்டத்தை தூண்டும் என்பதால் சோர்வடையாதீர்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதை விட்டுவிடாதீர்கள். எடையை பாராமரிப்பதற்கு (அல்லது இழப்பதற்கு) உடற்பயிற்சி முக்கியமானதாகும். இது GERD-ஐ, உங்கள் ஓட்டு மொத்த ஆரோக்கியத்தை நேரடியாக பாதிக்கிறது.

உடற்பயிற்சியின் பொது இந்த குறிப்புகள் உங்களை நன்றாக உணர வைக்க உதவுகிறது:

- சாப்பிட்ட பிறகு உடனடியாக உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்க்கவும். ஒன்று முதல் இரண்டு மணி வரை கடக்க அனுமதியுங்கள். உங்கள் உணவு இரைப்பைக்கு சென்றுவிட்டல் பின்னோட்டம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டால், உங்களுக்கு GERD-ஐ தூண்டும் உணவுகளை தவிர்க்கவும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்கள் உடற்பயிற்சிக்கு முன் சாப்பிடுவது சிறந்த தேர்வு ஆகும், ஏனெனில் இந்த உணவுகளை இரைப்பை விரைவாக வளர்சிதை மாற்றம் செய்துவிடுகிறது.
- சமதளத்தில் படுத்துக்கொண்டு செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகளை தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது பின்னோட்டம் அனுமதிக்கப்படுவதை அதிக எளிதாக்குகிறது.
- உங்கள் வயிற்றுக்கு தொந்தரவு செய்யும் கடுமையான பயிற்சிகளை தவிர்க்கவும்.
- நீரேற்றத்துடன் இருக்கவும், செரிமானத்திற்கு உதவிடவும் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது தண்ணீர் குடிக்கவும். உணவைப் போலவே தண்ணீரும் பின்னோட்டம் செய்யும் என்பதால் அதை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.
- தளர்வான/வசதியான ஆடைகளை அணியவும். இறுக்கமான இடுப்புப் பட்டை உங்கள் வயிற்றின் மீது கூடுதல் அழுத்தத்தை கொடுக்கலாம்.
- யோகாவை முயற்சிக்கவும்.

8.

கட்டுப்படுத்தப்படாத GERD-ன் பிற விளைவுகள்

பின்னோட்டம் உணவுக்குழாயைவிட அதிகம் பாதிக்கலாம்:⁶

- பின்னோட்டம் தொண்டைக் குழியின் (வாய்க்கு பின்னால் தொண்டையின் பாகம்) மற்றும் குரல்வளை (குரல் பெட்டி) யின் வீக்கத்திற்கு வழிவகுக்கலாம்.
- மேலும் இது மூச்சுக்குழல் அழற்சி, ஆஸ்துமா அல்லது சளிக் காய்ச்சலுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

9.

GERD க்கான சிகிச்சை எவ்வளவு காலத்திற்கு நீடிக்கும்.

சரியான சிகிச்சை கொண்டு சில நாட்களுக்கு பிறகு பொதுவாக GERD இலிருந்து நிவாரணம் பெறமுடிகிறது. இருப்பினும், பலருக்கு ஒரு நாள்பட்ட நிலையாகும் மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் வருவது அசாதாரணமானது அல்ல.³

10.

உங்களை நீங்கள் எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்ள முடியும்?

உங்களுக்கு GERD இருந்தால், அறிகுறிகள் திரும்ப வரக்கூடும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமானதாகும். கடந்த காலத்தில் அறிகுறிகளை உண்டாக்கிய பழக்கங்களை தவிர்க்கவும். சரியான உணவை உண்ணுதல், சரியான எடை, மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுதல் பிரச்சனைகள் மீண்டும் வருவதை தடுக்க உதவியாக இருக்கும்.³

11.

எப்போது மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும்?



விழுங்குவதில் சிரமம் அல்லது வலி



சிறிளவு சாப்பிட்டதும் நிறைவைத் தரும் உணர்வு.



திணறல்



விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு



வாந்தி



பசி இல்லாமை



மார்பு வலி



இரத்தப்போக்கு, உங்கள் மலத்தில் இரத்தம், அல்லது கருமையான தார் போன்ற நிறத்தில் மலம்



கரகரப்பு

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.