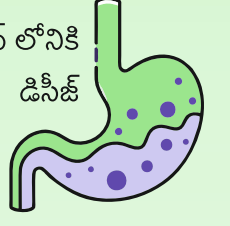


1.

జి.ఐ.ఆర్.డి అంటే ఏమిటి?

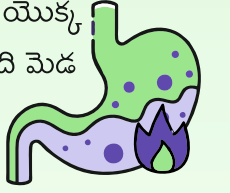
ఆహారాన్ని నోటి నుండి కడుపుకు మోసుకుపోయే గొట్టం ఎసోఫగస్. కడుపులోని పదార్థాల ఎసోఫగస్ లోనికి వెనక్కి తిరిగి వచ్చినప్పుడు గాస్ట్రోఎసోఫాజీల్ రిఫ్లక్స్ కలుగుతుంది. గాస్ట్రోఎసోఫాజీల్ రిఫ్లక్స్ డిసీజ్ (జి.ఐ.ఆర్.డి) తీవ్రమైన మరియు ఎక్కువ కాలం ఉండిపోయే పరిస్థితి, ఇందులో రిఫ్లక్స్ తిరగబెట్టే లక్షణాలను కలిగిస్తుంది లేదా సమయం గడచిన కొద్దీ సంక్లిష్టపరిస్థితులకు దారితీస్తుంది.^{1,2}



2.

లక్షణాలు మరియు కారణాలు

గుండె మంట మరియు రిగర్గిటేషన్ లాంటి లక్షణాలను జి.ఐ.ఆర్.డి సాధారణంగా కలిగిస్తుంది.¹ జి.ఐ.ఆర్.డి యొక్క సర్వసాధారణ లక్షణమయిన గుండె మంట , చను ఎముక వెనక మంటపుడుతున్న అనిపిస్తుంది, ఇది మెడ మరియు గొంతువరకూ పాకుతుంది.²



ఎసోఫగస్ చివరలో (క్రింద ఎసోఫాగీల్ స్పిన్జర్) ఉన్న కండరం బలహీనమయినప్పుడు మరియు సక్రమంగా మూసుకోనప్పుడు జి.ఐ.ఆర్.డి వృద్ధి చెందుతుంది. కడుపులోని పదార్థాలను వెనక్కి ఎసోఫాగస్ లోనికి లీకవడానికి లేదా రిఫ్లక్స్ కావడానికి మరియు దానికి చిరచిర కలిగిస్తుంది.¹

3.

రోగనిర్ధారణ

లక్షణాలను మరియు వైద్య చరిత్రను సమీక్షించడం ద్వారా మీ డాక్టరు జి.ఐ.ఆర్.డిని రోగనిర్ధారణ చేస్తారు. జీవనశైలి మార్పులు మరియు మందులతో లక్షణాలు మెరుగుకాకపోతే మీకు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవలసిన అవసరం కలుగవచ్చును.¹



4.

రిఫ్లక్స్ ను నిరోధించడానికి లేదా తక్కువ చేసుకోవడానికి నేను ఏమి చేయగలను?³



కేఫైన్ ను పరిమితంగా తీసుకోవాలి:

కాఫీని రోజుకు 2-3 కప్పులకు పరిమితం చేసుకోవాలి.
ఇతర కేఫైన్ కలిగియున్న పానీయాలు (టీ, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్)
వినియోగాన్ని పరిమితం చేసుకోవడం కూడా సహాయపడవచ్చును.



బిగుత్తైన దుస్తులను ధరించడం మూసుకోవాలి:

బిగుతుగా ఉండే బెల్టులు, బిగుతు పొట్టు లేగా గర్డిల్స్ కడుపు పై ఒత్తిడిని ఎక్కువ చేయవచ్చును.



మీ లక్షణాలను కలిగించే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి:
మానుకోపలసిన ఆహారాలు :

- మసాలా భరిత మరియు కొవ్వు భరిత ఆహారాలు
- టోమేటో మరియు నిమ్మజాతి రసాలు (పంపరపనన లేదా నారింజ రసాలు)
- చాక్లెట్, మింటులు, కాఫీ, టీ, కోలా మరియు మద్య పానీయాలు



ధూమపానం మూసివేయాలి



భుజించిన తరువాత 2 గంటల పాటు పరుండ కూడదు:

పనిచేయడానికి గ్రావిటిని అనుమతించాలి. వస్తువులను పైకెత్తడానికి నడుము దగ్గ వంగడం మానుకోవాలి, దానికి బదులుగా, మోకాళ్ళ వద్ద వంగాలి



పక్క బ్లాకులు:

మీ పక్క ఎత్తును 2-6 అంగుళాలు చెక్క బ్లాకులు లేదా ఇటికలతో ఎత్తుగా చేసుకోవాలి. అదనంగా దిండును ఉపయోగించ వద్దు. శరీరంపై పై భాగానికి ఫోమ్ వెడ్జ్ శరీరం పై భాగం క్రింద ఉపయోగించడం ఒక ప్రత్యామ్నాయం.



అభిజాషనీయమైన బరువు కలిగి ఉండాలి:

అదనపు బరువు మీ కడుపుపై స్థిరంగా వీడనం మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. కొద్ది మొత్తంలో బరువును కోల్పోవడం సహాయపడవచ్చును.

5.

ఏసిడ్ రిఫ్లక్స్ కు వ్యాయామం సహాయపడుతుందా?

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, కనీసం 30 నిమిషాల పాటు, వారానికి మూడుసార్లు, జిఇఆర్ డి లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఏసిడ్ రిఫ్లక్స్ ప్లేర్ ను ఎవరైనా అనుభవిస్తుంటే, సంభావ్యంగా తక్కువ ప్రభావం ఉండే వ్యాయామాలకు కట్టుబడి ఉండాలి.^{4,5}



తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపే వ్యాయామాలలో బహుశ కూడి ఉండేవి:

- నడవడం
- కొద్దిగా జాగింగ్ చేయడం
- శరీరాన్ని సాగదీయడం
- నిలబెట్టి ఉన్న సైకిలును తొక్కడం
- ఈతకొట్టడం
- యోగా

6.

ముమ్మరమయినప్పటికీ వాయూమం చేయడంతో ఉన్న ఆపాయం⁴

సాధారణంగా, ఏసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వ్యాయామం చేయడంతో తగ్గిపోవచ్చును. అయితే, విపరీతంగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల, ఏసిడ్ రిఫ్లెక్స్ లక్షణాలు విషమించవచ్చును, ముఖ్యంగా లక్షణాలు ముమ్మరమయినప్పుడు. ఎవరైనా ముమ్మరవడాన్ని అనుభవిస్తే, అధికంగా శ్రమను కలిగించే వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలి. అవి ఇలాంటివి:

- పరిగెత్తడం లేదా కుంటడం
- అధిక శ్రమతో కూడిన బరువు శిక్షణ
- జిమ్నాస్టిక్స్

మీరు చేసే వ్యాయామంలో కడుపులో క్రంచ్స్, పొత్తికడుపును నొక్కడం లేదా అధిక ప్రభావం కల వ్యాయామం కూడి ఉంటే, ఇది ఏసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ను విషమింపజేయవచ్చును. దీనికి కారణం మీ పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి పెట్టడం క్రింది స్పిన్డ్లటర్ కండరాలను సేదతీర్చవచ్చును, కడుపులోని ఏసిడ్ ఎసోఫగస్ వరకూ వెనక్కివెళ్ళడానికి అనుమతిస్తుంది⁵

7.

జిఇఆర్డితో వ్యాయామం చేయడానికి సలహాలు⁵

ఏసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ఉసిగొల్పడంతో, మీరు కంగారుపడి వ్యాయామం చేయడాన్ని మానివేయకూడదు. సరైన బరువును కలిగి ఉండడానికి (లేదా కోల్పోవడానికి) వ్యాయామం చేయడం కీలకం, ఇది జిఇఆర్డిని మరియు మీ మొత్తం మీది ఆరోగ్యాన్ని నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

వ్యాయామం చేసే సమయంలో ఈ సలహాలు మీరు పాటుగా ఉన్నట్లుగా భావించడంలో సహాయపడుతుంది:

- భుజించి వెనువెంటనే వ్యాయామం చేయవద్దు. ఒకటి రెండు గంటలు గడిచేలా చూసుకోవాలి. ఒకసారి ఆహారం మీ కడుపు నుండి కదిలితే, రిఫ్లెక్స్ అయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.
- వ్యాయామానికి ముందు ఒక గంట లేదా రెండు గంటలు మీరు భుజిస్తే, మీకు జిఇఆర్డి ని ఉసిగొల్పే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. చాలా మంది మనుషులకు వ్యాయామం ముందు కార్బోహైడ్రేట్లను వినియోగించడం ఉత్తమమైన ఛాయిస్, కారణం కడుపు ఈ ఆహారాలను మరింత త్వరగా జీవన ప్రక్రియకు లోనుచేయడానికి తోడ్పడుతుంది.
- మీరు నలుచదరంగా పరుండవలసిన అవసరం ఉన్న వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలి, కారణం రిఫ్లెక్స్ మరింత తేలికగా కలుగుతుంది.
- మీ కడుపును పెనుగు లాడించే శ్రమతోకూడిన వ్యాయామాలు స్కిప్ చేయాలి.
- మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు శరీరంలో ద్రవాలు నిలిచేలాగా నీళ్ళను తాగాలి, ఇది జీర్ణ ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. దీనిని అతిగా చేయవద్దు, ఆహారంలాగా ద్రవాలు కూడా రిఫ్లెక్స్ కావచ్చును.
- వదులుగా / సౌకర్యవంతంగా ఉన్న దుస్తులను ధరించాలి. బిగుతుగా ఉన్న వేస్ట్ బ్యాండులు మీ పొత్తి కడుపుపై అదనపు ఒత్తిడిని వేయవచ్చును.
- యోగాను చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

8.

అడుపులేని జిఇఆర్డి యొక్క ఇతర పర్యవసానాలు

కేవలం ఎసోఫగస్ కాకుండా ఎక్కువ వాటిని రిఫ్లక్స్ ప్రభావితం చేయవచ్చును:⁶

- రిఫ్లక్స్ ఫారైన్స్ (నోటి వెనకాల ఉండే గొంతు యొక్క భాగం) మరియు లారైన్జ్ (వాయిస్ బాక్స్) శోధమునకు దారితీయవచ్చును.
- బ్రాంకిటిస్, ఉబ్బనం లేదా నుమోనియాకు కూడ ఇది దారితీయవచ్చును.

9.

జిఇఆర్డి కొరకు చికిత్స ఎంత కాలం ఉండవచ్చును?

జిఇఆర్డి సాధారణంగా సరైన చికిత్సతో కొన్ని రోజులు తరువాత ఉపశమనం కలుగుతుంది. అయితే చాలా మంది మనుషులకు ఇది దీర్ఘకాల పరిస్థితి మరియు తిరబెట్టడం సాధారణమే.³

10.

మీ పట్ల మీరు శ్రద్ధ ఎలా చూపుకోగలరు?

మీకు కనుక జిఇఆర్డి ఉన్నట్లయితే తిరగబెట్టే లక్షణాల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి. గతంలో లక్షణాలను కలిగించిన అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. సరైన ఆహారాన్ని భుజించడం, సాధారణ బరువును కలిగి ఉండడం మరియు ప్రెస్సైజ్ చేసినట్లుగా మందులను వేసుకోవడం , తిరగబెట్టే సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.³

11.

డాక్టరును ఎప్పడు సంప్రదించాలి?



సమస్యలు తలెత్తితే
లేదా మింగడంలో
నొప్పి కలిగితే



కొద్దిగా భుజించిన మీదట
కడుపు నిండిపోయిన
భావన



ఉక్కిరిబిక్కిరి అవడం



వివరించలేని విధంగా
బరువు కోల్పోవడం



వాంటి చేసుకోవడం



ఆకలి తగ్గిపోవడం



ఛాతి నొప్పి



రక్త ప్రావం, మలంలో
రక్తం లేదా నల్లటి లేదా
తారు లాగా
కనిపించే మలం



బొంగురు గొంతు

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.