

गैस्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज (GERD): डिटेल्ड गाइड समझने, डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट

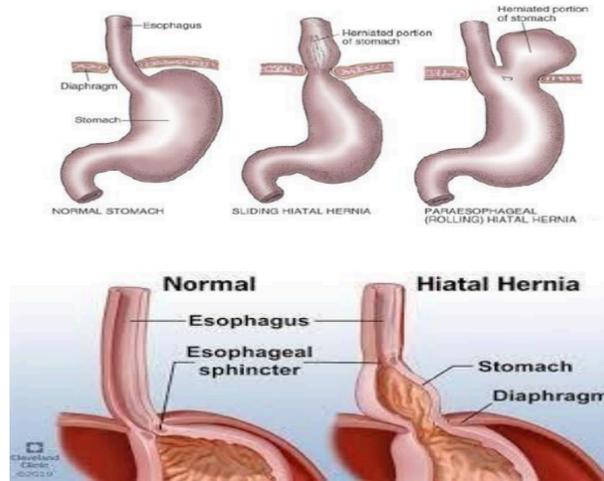
गैस्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज (GERD): आसान भाषा में समझें GERD एक ऐसी पाचन से जुड़ी बीमारी है जो लंबे समय तक चलती है। इसमें पेट का खाना, एसिड और कभी-कभी पित्त बार-बार खाने की नली (इसोफेगस) में वापस आ जाता है। इससे सीने में जलन, खट्टी डकारें और खाना निगलने में परेशानी हो सकती है। GERD क्यों होता है? पेट और खाने की नली के बीच एक मांसपेशी होती है जिसे लोअर इसोफेजियल स्फिंक्टर (LES) कहते हैं। यह मांसपेशी खाना पेट में जाने देती है और फिर बंद हो जाती है ताकि पेट का एसिड वापस न आए। लेकिन जब यह मांसपेशी ढीली पड़ जाती है या ठीक से बंद नहीं होती, तो पेट का एसिड ऊपर खाने की नली में चला जाता है और वहीं से समस्या शुरू होती है। कभी-कभार ऐसा होना सामान्य है, लेकिन अगर यह बार-बार हो तो उसे GERD कहते हैं, जिसमें इलाज की ज़रूरत होती है ताकि नुकसान से बचा जा सके।

GERD कैसे होता है?

लोअर इसोफेजियल स्फिंक्टर (LES), एक रिंग-जैसे मसल होता है जो इसोफेगस और स्टमक के जंक्शन पर होता है। जब ये मसल वीक हो जाता है या ठीक से काम नहीं करता, तो प्रॉब्लम शुरू होती है। नॉर्मली, LES खाना और लिक्विड को स्टमक में जाने देता है और फिर टाइट होकर बंद हो जाता है ताकि स्टमक का कंटेंट वापस इसोफेगस में न आए।

जब LES ठीक से बंद नहीं होता, तो स्टमक का एसिड और खाना पीछे की तरफ इसोफेगस में चला जाता है। ये एसिड इसोफेगस को इरिटेट करता है, जिससे GERD के सिम्पटम्स होते हैं। कभी-कभी होने वाला एसिड रिफ्लक्स तो नॉर्मल होता है, लेकिन GERD में लॉन्ग-टर्म ट्रीटमेंट की ज़रूरत होती है ताकि डैमेज और तकलीफ से बचा जा सके।





GERD को ठीक करने के प्रभावी तरीके:

1. **Spicy, fatty, और acidic food** को कम करें

GERD के symptoms को manage करने के लिए नीचे दिए गए food को limit या avoid करें:

- **Spicy Foods:** जैसे hot sauce, curry, और तले हुए snacks जैसे पुरी, शकरपारा, गुजिया और समोसा। इसमें मिर्च पाउडर और ज़्यादा गरम मसाले वाले food शामिल हैं।
- **Fatty Foods:** तली हुई चीज़ें, ज्यादा oily dishes और high fat sweets जैसे लड्डू, बर्फी, जलेबी और शीरा।
- **Acidic Foods:** टमाटर वाले sauce और carbonated drinks।
- **Citrus Fruits:** जैसे संतरा, नींबू आदि। ये हमेशा reflux नहीं बढ़ाते, लेकिन अगर आपको citrus खाने से acidity बढ़ती है तो इन्हें कम करें।

इन चीज़ों पर ध्यान देने से GERD के लक्षणों में काफी सुधार आ सकता है।



2. ज्यादा fiber, alkaline, और water-based food खाना GERD के symptoms को कम करने में मदद करता है।

कुछ खाने की चीजें पेट के एसिड को neutralize करने और reflux को कम करने में मदद करती हैं। इनमें शामिल हैं:

- **Fiber-rich foods:** जैसे oatmeal, brown rice, quinoa और सब्जियाँ जैसे gajar, spinach और chukandar – ये पेट पर pressure कम करते हैं और digestion आसान बनाते हैं।
- **Alkaline foods:** जैसे kele, kharbooja, gobhi, aur saunf – ये पेट के acid level को balance करने में मदद करते हैं।
- **Water-based foods:** जैसे tarbooj, kheera, aur ajwain-ka-patta (celery) – ये खाने से पेट का acid dilute होता है और digestion soothe होता है।



3. कम मात्रा में और बार-बार भोजन करें

- दिन में बार-बार थोड़ा-थोड़ा खाना (4-6 बार meals lena) ताकि पेट ज़्यादा भर न जाए।
- खाना खाने के बाद कम से कम 10-15 minute wait करें, फिर decide करें कि second helping चाहिए या नहीं।
- बहुत heavy meals avoid करें, क्योंकि इससे पेट फैलता है और acid reflux के symptoms ज़्यादा बढ़ सकते हैं।



4. खाने के बाद सीधे खड़े रहें

- खाना खाने के कम से कम 3 घंटे तक लेटना या झुकना avoid करें।
- खाने के बाद थोड़ा walk करें या सीधे बैठें ताकि खाना naturally digest हो सके।
- खाना खाने के तुरंत बाद nap लेना avoid करें।

5. देर से खाना खाने से बचें

रात को heavy खाना खाना या bedtime से पहले बार-बार snacks लेना reflux का risk बढ़ा देता है। खाना खाने के बाद कम से कम 2-3 घंटे तक लेटने से बचना advisable होता है।

6. ढीले-ढाले कपड़े पहनें

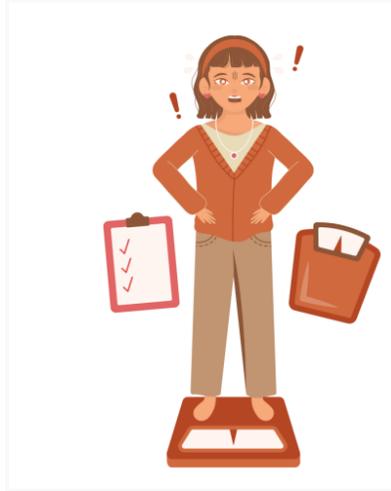
- ढीले-ढाले कपड़े पहनें जो आपके पेट को दबाएं नहीं।

- टाइट वेस्टबैंड, बेल्ट्स, और फॉर्म-फिटिंग कपड़े पहनने से बचें।



7. स्वस्थ वजन बनाए रखें

- संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के जरिए वजन घटाने का लक्ष्य रखें।
- थोड़ा सा वजन घटाने से भी आपके पेट पर दबाव कम हो सकता है और GERD के लक्षणों में सुधार हो सकता है।
- अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ से सलाह लें ताकि आप एक स्थिर वजन घटाने का योजना बना सकें जो आपकी समग्र स्वास्थ्य लक्ष्यों के अनुरूप हो।



8. धूम्रपान छोड़ने

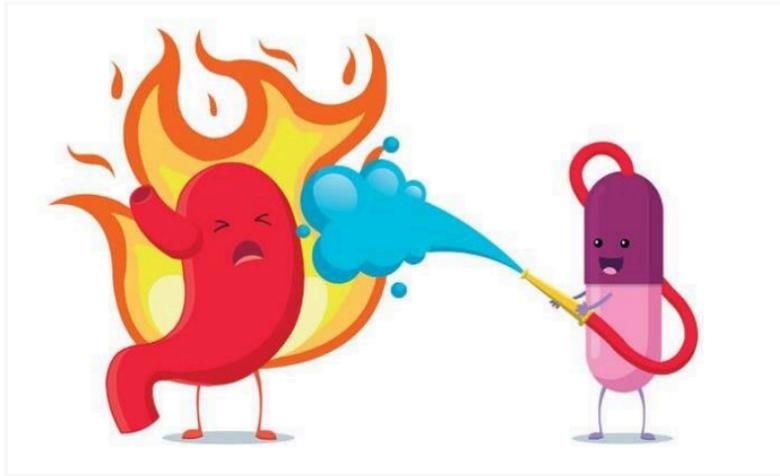
- स्मोकिंग छोड़ें ताकि LES का सामान्य कार्य फिर से शुरू हो सके।

- स्मोकिंग छोड़ने के प्रोग्राम और निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (जैसे, पैच या गम) के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, जो आपको स्मोकिंग छोड़ने में मदद कर सकते हैं।



9. त्वरित राहत के लिए एंटासिड लें

- ओवर-द-काउंटर एंटासिड्स जैसे रैनिटिडिन, ओमेप्राजोल, पैंटोप्राजोल या डाइजीन सिरप हल्के GERD लक्षणों के लिए त्वरित, शॉर्ट-टर्म राहत दे सकते हैं।
- हालांकि, एंटासिड्स का नियमित रूप से उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि अधिक उपयोग से दस्त या किडनी समस्याओं जैसे साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।
- एंटासिड्स का अक्सर उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से जांच करें, खासकर यदि आपके पास अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हों।



10. अपने डॉक्टर से प्रोबायोटिक्स पर चर्चा करें

प्रोबायोटिक्स, जैसे कि जो दही में होते हैं या सप्लीमेंट्स के रूप में, आंतों की सेहत को सुधारने में मदद कर सकते हैं और पाचन में सहायता कर सकते हैं।

11. यदि GERD लगातार बनी रहे तो डॉक्टर से मिलें

अगर लाइफस्टाइल बदलाव और दवाइयाँ पुरानी GERD से राहत नहीं देती हैं, या अगर लक्षण समय के साथ बिगड़ते हैं, तो डॉक्टर से मिलना बहुत जरूरी है। लगातार GERD से गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं, जैसे कि भोजन नली (esophagus) में क्षति या कैंसर का बढ़ा हुआ खतरा। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति का मूल्यांकन करेगा और निम्नलिखित सुझाव दे सकता है:

- एंडोस्कोपी, जिससे भोजन नली की जाँच की जाती है ताकि नुकसान या जटिलताओं के संकेत मिल सकें।
- प्रिस्क्रिप्शन दवाइयाँ, जैसे कि अधिक शक्तिशाली PPIs या H2 ब्लॉकर्स, जो आपकी ज़रूरत के अनुसार तय की जाती हैं।
- शल्य चिकित्सा विकल्प, जैसे कि लैप्रोस्कोपिक एंटीरिफ्लक्स सर्जरी, अगर दवाइयाँ और लाइफस्टाइल बदलाव प्रभावी नहीं होते हैं। यह प्रक्रिया LES को मजबूत करती है और एसिड को भोजन नली में वापस जाने से रोकती है।



12. आहार समायोजन

कुछ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ LES को ढीला कर सकते हैं या भोजन नली (esophagus) को उत्तेजित कर सकते हैं। GERD को मैनेज करने के लिए, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि ट्रिगर फूड्स से बचें और GERD-फ्रेंडली फूड्स को डाइट में शामिल करें:

ट्रिगर फूड्स से बचें: मसालेदार खाद्य पदार्थ, चॉकलेट, पुदीना, खट्टे फल, वसा वाले भोजन, और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स LES को ढीला कर सकते हैं या GERD के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

