

உணவுக்குழாயில் ஏற்படும் GERD பாதிப்பு

அறிந்துகொள்வது அவசியம்!

நாம் உண்ணும் உணவு உணவுக்குழாய் வழியே இரைப்பை வய சென்றடைந்து, ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்துடன் கலந்து ஜீரணம் அடைகிறது. அவ்வாறு இரைப்பைக்குள் சென்ற உணவும், அமில கரந்த அமிலமும், மீண்டும் உணவுக்குழாய்க்கு வராமல் தடுக்க, Lower Esophageal Sphincter (LES) எனப்படும் வால்வு உள்ளது. அந்த வால்வு தொள்தொளவென்று இறந்தால், நாம் உட்கொண்ட உணவும், அமிலமும் கலந்த கலவை மீண்டும் உணவுக்குழாய்க்குள் வரும். அப்படி வருவதில், உணவுக்குழாயின் சவ்வுப்படலம் (Mucosa) பழுதடைந்து, உணவுக்குழாயின் கீழ்ப்பகுதியில் புண் உண்டாக முடியும். இதனால் நெஞ்சு எரிச்சல், நெஞ்சுவலி, வாந்தியில் இரத்தம் கலந்து வருதல் போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படும். இதனையே, GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease) என்று கூறுகிறோம்.

ஏன் GERD ஏற்படுகிறது?

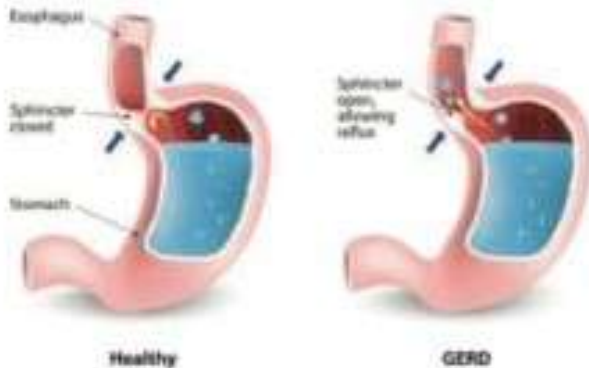
குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரைக் காட்டிலும், 40 வயதைக் கடந்த பெரியவர்களுக்கே இந்த பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுகிறது. உடல் பருமன், புகையிலை மற்றும் மதுப்பழக்கம், Hiatus Hernia பாதிப்பு, கர்ப்பகாலத்தில் வயிற்றில் ஏற்படும் அழுத்தம் அல்லது கர்ப்பகால ஹார்மோன்களால் வயிற்றின் நுழைவாயிலில் உள்ள வால்வு தளர்வடைதல், பரம்பரையாகவும், நாளிட்ட தீரீழிவு பிரச்சனை, ஆஸ்துமா போன்ற காரணங்களாலும் GERD ஏற்படும்.

கவனிக்கவேண்டிய அறிகுறிகள்

மென்மையான மற்றும் நெஞ்சுப் பகுதியில் எரிச்சல் மற்றும் வலி ஏற்படுதல், உணவினை விழுங்க சிரமப்படுதல், நாளிட்ட இடுமல் மற்றும் வாய்ப்புண், குரலில் ஏற்படும் மாற்றம், தொண்டை வலி, ஆஸ்துமா, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஆகிய அறிகுறிகளைக் கொண்டு நாம் GERD பாதிப்பை கண்டறியமுடியும்.

பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள்

ஒருவருக்கு GERD ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்ய, வாய் வழியே Endoscopy கருவியை செலுத்தி



Dr. R.கண்ணன்

MS., DNB (SGE), FACS (USA), FICS., FAIS., FMAS., FIAGES., FACRSI., DMAS(France), FALS(Colorectal) இரண்டாம், மூலம், கல்வி மற்றும் மருத்துவ அறிவு சிகிச்சை நிபுணர்

கண்டறியலாம். PH Study மற்றும் Oesophageal Manometry மூலமாக GERD -ன் வியத்ததை கண்டறிபவனம்.

GERD பாதித்தால், மேற்கொள்ளவேண்டிய அடிப்படை வாழ்வியல் மாற்றங்கள்

- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தகுந்த மருந்துகள் (PPI) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- எண்ணெய், காரம், இனிப்பு நிறைந்த உணவை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- சாப்பிட்டவுடன் உடற்பயிற்சியோ, குனிந்து நிமிர்ந்து செய்யும் வேலையோ செய்யக்கூடாது.
- உணவு உண்டபின் உடனே படுக்கக்கூடாது.
- பருமனாக உள்ளவர்கள் உடல் எடையைக் குறைக்கவேண்டும்.
- இறுக்கமான உடைகளை அணியக்கூடாது.



யாருக்கு அறுவை சிகிச்சை அவசியம்?

- தீண்ட நாட்கள் மருந்துகள் எடுத்தும் குணமாகாதவர்கள்,
- முறையாக மருத்துவ சிகிச்சை பின்பற்றாதவர்கள்,
- மேலும், GERD-ல் ஏற்படும் பாதிப்புகளான Severe Reflux Oesophagitis, Barret's Oesophagitis உள்ளவர்களுக்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்வது நல்லது.

GERD வராமல் தவிப்பது எப்படி?

ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரித்தல், புகை மற்றும் மதுப்பழக்கத்தை கைவிடுதல், காபி மற்றும் கோலா வகை பானங்களை தவிர்ந்தல், மனஅழுத்தத்தை குறைத்தல், குறைவான உணவை நன்கு மென்று உட்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மூலம், GERD பாதிப்பிலிருந்து நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

Prime
Indian Hospitals
Chennai
Arumbakkam, Chennai

www.proctocare.net
044 - 23639999, 9884493140
Web: www.donmagabronitology.in
Email: gastrohewala@gmail.com