

ಮುಚ್ಚಿದ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಮ್ಲ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆದಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆಸಿಡ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಸಂವೇದನೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಎದೆನೋವು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಕಹಿ ರುಚಿ ಉಂಟಾಗುವುದು, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಆಮ್ಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯದೇವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ನಟರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ತೂಕ, ಧೂಮಪಾನ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಜೆನ್ಸ್‌ರಾನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಚಟಗಳು ಮುಂತಾದವು.

ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಊಟ ಮಾಡಿ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಮ್ಲವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ತಿಂಡಿ, ಹಣ್ಣು, ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಮೊದಲೇ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವ ಉಡುಪು ಧರಿಸದಿರಿ. ಎದೆನೋವು, ಉರಿ ತೀವ್ರವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ' ಎಂಬುದು ಡಾ. ನಟರಾಜ್ ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಡ

ಸಿಟ್ರಸ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎದೆಯುರಿ ಇರುವವರು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಲೇಸು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಅತಿ ಕಾರ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದು.



◆ ಎದೆಯುರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಈ ಆಮ್ಲ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಜಠರ ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಉಂಗುರದಂತಿರುವ ಸ್ನಾಯು 'ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್' ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಮ್ಲ ಜಠರದಿಂದ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎದೆಯುರಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

◆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಕೋಟಿ ಜನ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸಿಡಿಟಿಯಂತಹ ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಂದರ್ಶನ



ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಸಗರದ, ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು ರಾಯಚೂರು

◆ ಎದೆಯುರಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹುಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಏನಾದರೂ ನಡೆದಿವೆಯೇ? ಆಮ್ಲ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರನ್ನು ಕಾಡಲು ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜನರು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಅನ್ನನಾಳದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲದ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವಿನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

◆ ಎದೆಯುರಿಗೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಮ್ಲದ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ನೀಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರಬಹುದು, ಅಂಟಾಸಿಡ್ (ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ) ಬಳಕೆ, ಎಂಡೊಸ್ಕೋಪಿ ಮೂಲಕ ಗಂಭೀರತೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಯೋಪ್ಸಿ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

