

ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಜಠರ ರಸಗಳು ಮೇಲೇರುವುದು ಎಂದರೇನು? ಆಸಿಡ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಆಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ನಾವು, ಹಸಿವಿಗೆ, ಬೇಜಾರಿಗೆ, ಬಾಯಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ಬಲವಂತಕ್ಕೆ, ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತ ಹೀಗೆ ಬಹಳ ಬಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ನೀರು, ಜ್ಯೂಸು ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೀರುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, 750 ಸಿಸಿ ಯಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕರು ಅದರ 3-4 ಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಈ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಜಠರ ರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಸಿಡ್ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಹಾರ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಇರುವ ನಾಳ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣದು. ಇದು ಕೇವಲ 23 ಮಿಲಿ ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದೇ ಅಳತೆಗೆ

ಕವಾಟಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಸಮಾಧಾನದ ವಿಚಾರ ಅಂದರೆ ಇದು ಅಷ್ಟೇನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯದ ಘಟನೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಟಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಟಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನನಾಳದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇರುವ ಆಸಿಡ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಟಿನ್ ಇನ್ನಿತರ ಜೈವಿಕ ರಸಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎದೆಯುರಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟರುಚಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಕರಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮಾರ್ಕ ನೋರ್ ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ವೈದ್ಯರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದಿಂದ ಕಲಿತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೂಲದ ಡಾ. ವೈ.ಕೆ.ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್. ಡಾ. ಮಾರ್ಕ ನೋರ್ 2012 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಐದು ಜನ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿ ಇಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಇದರ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ ಗಣ್ಯ ಪಂಜಾಬಿನ ಲೂಧಿಯಾನದ ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ 2014ರಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಇದನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸಿದೆವೆಂದು ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂದರ್ಶನ ನೀಡಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬಹುದು.

ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಟಾ ಯಂತ್ರ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಟ್ಯೂಬನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದವರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಉದ್ದವನ್ನು, ಜಠರದ ಆದಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಟಾ ಟ್ಯೂಬನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಇಳಿಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೃದುವಾದ ಸೂಜಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳ ಕವಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 6585 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ನ ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಖವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ 5 ವ್ಯಾಟ್ ಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಕ್ಸಿಜನ್ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಹರಿದಲ್ಲಿ ಆ ಸೂಜಿ ತಂತಾನೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಯಂತ್ರ ಬಹಳ ಭದ್ರತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹರಿವ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳಭಾಗ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಠರ ರಸಗಳು ಮೇಲೇರಲು ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಗುಲುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಟಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಸ್ಟ್ರೆಟ್ಟಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ದ್ರವಾಹಾರದಲ್ಲಿ ರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ 6-8 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮೃದುವಾದ ಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಸ್ವಿಕ್ಚರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಸಿಡ್ ಮೇಲೇರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿಯ ಸಂಪರ್ಕ: 9449850970)

ಪಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿ ಹೇರಿ ಈ ಸಣ್ಣ ಜಾಗದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕರುಳಿಗೆ ತಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕವಾಟ ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಆಸಿಡ್, ಪೆಪ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಆಹಾರವೂ ಸೇರಿ ಮೇಲೇರಿ ಎದೆಯುರಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಎದೆಯುರಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಶೇಕಡಾ 40 ಜನರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕರುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗದೆ ಬಹುಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಊಟ ಅರಗಿಲ್ಲ (ಇನ್ ಡೈಜೆಷನ್) ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಎದೆಗೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ವಾಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಬಹಳ ಮೇಲೇರುವ ಈ ಜಠರದ ಅಂಶಗಳು ವಾಯುನಾಳದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಹೀಗಾಗಲು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು