

ನಿಮಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಸಿಡಿಟ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀವು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ?

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಈಸೋಫೇಗಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ (GERD) ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಣತರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅಸಿಡಿಟ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಈಸೋಫೇಗಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ (GERD) ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. "ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಿಡಿಟಿನ ತೊಂದರೆಯೆಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡುಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಅನ್ನನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸಿಡಿಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಅನ್ನನಾಳದ ಕಾರ್ಸಿನೋಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಾನು ನೀಡಬಯಸುತ್ತೇನೆ". ಎಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಎಂಟಿರೋಲಜಿ ಡಾ. ಎ.ವಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಸಂಜಯ್ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 7.6% ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಜಿಇಆರ್ಡಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಸುಮಾರು 18.5 ಲಕ್ಷ ಜನರು (ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 22%ರಷ್ಟು) ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ 2.6 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ (ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 3%ರಷ್ಟು) ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (40 ರ ನಂತರ, ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ 45 ರಿಂದ 64 ವರ್ಷವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ) ಜಿಇಆರ್ಡಿಯು ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ, ಎಡೆಬಿಡದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಕಾಡಬಲ್ಲ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಗಡಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಿಇಆರ್ಡಿ ಎಂದರೇನು?
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಎದೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡುಬಾರಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಜಿಇಆರ್ಡಿಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಜಿಇಆರ್ಡಿ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಈಸೋಫೇಗಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಅಮ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಪಿತ್ತರಸವು ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಳದ ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಿಇಆರ್ಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದೇನಿದ್ದರೂ, ಈ ಪರಿಹಾರಗಳು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೋಗವ್ಯವಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಜಿಇಆರ್ಡಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?
ಜಿಇಆರ್ಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಲಾದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

- ಎದೆಯಿರಿ
- ಎದೆನೋವು
- ಉಗುಳು ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು

- ಒಣ ಕಿಮ್ಮು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಮೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಮ್ಮುವುದು
- ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ನೋಯುವುದು
- ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಜಿಇಆರ್ಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾರಣಗಳು

ಕೆಳ ಅನ್ನನಾಳದ ಸಂಪೀಡಕ ಸ್ನಾಯು ಒಂದು ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಮಾಂಸಪುಂಡ್ರಗಳ ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅನ್ನನಾಳದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗ ಉಗುಳು ನುಂಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ, ಈ ಸ್ನಾಯುವು ವಿಕಾಸಗೊಂಡು ಅಹಾರ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ, ಒಂದುವೇಳೆ ಈ ದ್ರಾವ್ಯವು ಅಸ್ಥಿಭಾವಿವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಸವಕಳಿ ಹೊಂದಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಮ್ಲವು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯತೊಡಗಿ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಮೇಲೆ ಎದೆಯಿರಿತ ಸಂಭವಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಮ್ಲವು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದ ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಉರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ, ಈ ಉರಿಯು ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ಕೊರೆದುಹಾಕುತ್ತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಜಿಇಆರ್ಡಿಯು ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದರೆ:

- ಸ್ತೂಲಕಾಯ
- ಹೈಯೋಲಿಕ್ ಪರ್ನಿಯಾ
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
- ಧೂಮಪಾನ
- ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ
- ಅಸ್ತಮಾ
- ಮಧುಮೇಹ
- ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಾಗುವಲ್ಲಿನ ವಿಳಂಬ
- ಸ್ಪೈರೊಡರ್ಮಾ ಮುಂತಾದ ಸಂಬಂಧಿತ ನಾಳಗಳ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ರೋಗಿಂಗ್-ಎಲಿಸನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಜಿಇಆರ್ಡಿಯನ್ನು ಹೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎದೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಜಿಇಆರ್ಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಅವರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು:** ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವು ಕೆಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒತ್ತತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಮ್ಲವು ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಥವಾ ಸ್ತೂಲಕಾಯದವರು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ, ವಾರಕ್ಕೆ 0.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ತೂಕ-ಇಳಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- **ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸದೇ ಇರುವುದು:** ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೆಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆಳ

- ಅನ್ನನಾಳದ ಸಂಪೀಡಕ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- **ಎದೆಯಿರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಮೋಹವಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳ ಅಥವಾ ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸಾಸ್, ಮದ್ಯ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಮಿಂಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪೆನ್ ಮುಂತಾದ ಸವರ್ಗರೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಎದೆಯಿರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- **ಒಟಮಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ:** ಒಟವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 - **ಊಟದ ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಮಲಗಬೇಡಿ:** ರೋಗಿಗಳು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಕಾಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
 - **ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ತಲೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:** ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಬರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆಯು ಆರಂಭದ ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಬೆಡಿಯಾಕಾರದ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಾಡಿ ಹಾಗೂ ಬಾಕ್ಸ್ ಸ್ಲಿಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ತೂರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದತ್ತಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಿ, ಬೆಡಿಯಾಕಾರದ ರಚನೆಗಳು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಪೂರೈಕೆದಾರರ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
 - **ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ:** ಇನ್ನಿತರ ಗಂಭೀರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಧೂಮಪಾನವು ಕೆಳ ಅನ್ನನಾಳದ ಸಂಪೀಡಕ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.



ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಬರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆಯು ಆರಂಭದ ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಬೆಡಿಯಾಕಾರದ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಾಡಿ ಹಾಗೂ ಬಾಕ್ಸ್ ಸ್ಲಿಂಗ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ತೂರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದತ್ತಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಿ, ಬೆಡಿಯಾಕಾರದ ರಚನೆಗಳು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಪೂರೈಕೆದಾರರ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಿಇಆರ್ಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಕೇಳಬೇಕು? ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜಿಇಆರ್ಡಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ಕೇಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇರಬಹುದು:

- ನನ್ನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರಣವೇನು?
- ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನನಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ?
- ನಾನು ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?
- ನನಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಜಿಇಆರ್ಡಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದೇ?
- ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರ ಯಾವುದು?
- ನೀವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಡೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾವವು?
- ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ. ನಾನು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?
- ನಾನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪಠ್ಯ-ಕಟ್ಟುಗಳಿವೆಯೇ?
- ನಾನು ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡಬೇಕೇ?
- ನಾನು ಫಾಲೋ-ಅಪ್ ಭೇಟಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಬೇಕೇ?