



ஆனால், சரிமானத்தின்போது வளையாகும் அமிலமானது, உணவுக் குறைபாடு காரணமாகவோ, இரப்பை அழற்சி காரணமாகவோ இரப்பையின் அருகில் இருக்கும் மூலிகளின் கட்டுப்பாட்டை மீறி மீண்டும் மலேநோக்கி உணவுக் குழாயில் பயணிக்கத் தொடங்கும். இந்த நிகழ்வைப்போது உணவுக் குழாயின் இரப்பைக்கங்களிலும் அமிலம் தங்கிவிடும். இதன் காரணமாகத் தான் நெஞ்சரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

0 0 000000000000 ...0 00

உடல் பருமன், புகைபிடித்தல். மது அருந்துதல், நேரத்துக்குச் சாப்பிடாமல் இருத்தல், அதிக உணவு உட்கொள்ளுதல், மருத்துவரின் பரிந்துரையின்றி எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் (உதாரணமாக ஆஸ்பிரின், வலி நிவாரணிகள்) போன்றவை நெஞ்சரிச்சல் ஏற்படுவதற்கான முக்கியக் காரணங்கள். சிலருக்கு, இரவத்திற்குத்தின்போது நெஞ்சரிச்சல் ஏற்படும். உணவு உண்டவாடும் சரிமானத்துக்கு நேரம் தராமல் உறங்குவதால், வயிற்றில் உருவாகும் அமிலம் உணவுக் குழாயை நோக்கி நகர்ந்து பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும்.

0 0 000000000000 0 00

'Gerd' எனப்படும் சரிமானக் கோளாறுகளுக்கு, நெஞ்சரிச்சல் மிகமுக்கியமான அறிகுறி. இதில் Gerd 1,2,3 என மூன்று வகைகள் உள்ளன. முதல் இரண்டு வகைகளையும் மருந்து மற்றும் வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மூலம் சரிசெய்துவிடலாம். மூன்றாவது வகை, ஆபத்தானது. இரப்பைக்கு மலேருக்கும் சூரங்குத்துசகைகள் மூற்றிலுமாக அழிந்துவிடுவதையே இதுகுறிக்கும். நெஞ்சரிச்சலதைத் தொடர்ந்து உதாசீனப்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு இது. இதற்கு லபேரோஸ்கோப்பிக் அறுவைசிகிச்சை செய்யவேண்டியது அவசியம்.

அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளாமல் விடப்படும் நெஞ்சரிச்சல்கள், அதன் தொடர்ச்சியாக பித்தப்பகை கட்டி, அல்சர், குடலிறக்கம், இரப்பை வாதம், சூரக்கத்துசகைகள் அழிவு போன்ற பலவற்று நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். மலேடு குறிப்பிட்டுள்ள காரணங்களை கவனத்தில் கொண்டு அவற்றதைத் தவிரக்கவில்லையென்றால், பரேட்ஸ் ஈஸோஃபகேஸ் (Barrett's esophagus) என்ற பாதிப்பு ஏற்படும். இந்தப் பாதிப்பு வந்தவர்கள், ஆண்டுக்கு ஒருமுறை எண்டோஸ்கோப்பி செய்து, பற்றாநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்பதை அறிய வேண்டும். கவனிக்காமல் விடும் பட்சத்தில், இது பற்றாநோய் பாதிப்பாக மாறும்.

சர்க்கரைநோய், ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, மூதுமடை போன்றவற்றால் இதய பாதிப்பு காரணமாக ஏற்படும் நடுஞ்சுவலியை சிலர் நடுஞ்சரிச்சல் என்று தவறாக எண்ணிக்கொள்வதுண்டு. இதுபோன்ற பாதிப்புகள் உள்ளவர்கள், அவ்வப்போது மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது நல்லது. 10 நாள்களுக்கும் மலோக நடுஞ்சரிச்சல் தொந்தரவு இருக்குமாயினால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

0 0 0000000000 0000000000? 0 0 0

உணவு உண்ணும்போது, உணவை விழுங்குவதற்குச் சிரமப்படுவது, குரல் வளம் மற்றும் தொண்டையில் வாரகணக்கில் சிக்கல் நீடிப்பது, (ஒரு வாரத்துக்கும் மலே கரகரப்பான குரலில் பசுவது, அதிகம் தண்ணீர் தாகம் எடுப்பது முதலியவை) இரவு தடுங்கும்போது மிச்சுவிட முடியாமல் திணறிக் கொண்டு இருமுவது போன்றவை இதன் அறிகுறிகள்.

குண்டாக இருப்பவர்கள், அதிகம் சாப்பிடுபவர்கள், இறுக்கமான ஆடை அணிபவர்கள் மற்றும் புகை சிழந்த பகுதியில் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு வாரத்தில் இரண்டு மூறகைக்கும் மலே நடுஞ்சரிச்சல் ஏற்பட்டால், அவர்கள் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். குறிப்பாக, இரவு நேரத்தில் நடுஞ்சரிச்சல் ஏற்பட்டால், மரபுரீதியாக ஏற்படும் பிரச்சனைகளில் இதுவும் ஒன்று எனபதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, குடும்பத்தில் யாருக்கனும் உணவுக்குழாய் சிக்கல்களோ, உணவுக்குழாயில் புற்றுநோயோ இருந்தால் மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

0 0 0000000000 0000000000? 0 0 0

சாப்பிட்டவுடன் உறங்குவதைத் தவிர்க்கவும். இரவுநேரத்தில், உணவுக்கும் உறக்கத்துக்கும் மின்று மணிநேர இடைவெளி விட வேண்டும். அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது. நொறுக்குத்தீனிகளை மூழும்யாகத் தவிர்க்க வேண்டும். பாதிவயிறு உணவும், மீதித் தண்ணீர் ருமாக இருக்க வேண்டும். மது அருந்துதல் மற்றும் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், அதைவிட்டு மூழும்யாக வெளிவர வேண்டும். குறிப்பாக இரவில் குறவைக உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சாக்லடே அதிகம் சாப்பிடாமலிருப்பது, டீ -காபி அதிகம் அருந்தாமல் இருப்பது,

