

Professor Dr . Asif Mahmood

Consultant Physician & Gastroenterologist

Hameed Latif Hospital, Lahore

معدے کی تیزابیت - GERD - مریضوں کے لیے ہدایات

معدے کی تیزابیت غذائی نالی میں معدے کا تیزاب واپس آنے سے ہوتی ہے اس سے سینے میں جلن منہ، میں کڑواہٹ، کھانسی اور خوراک کی نالی کو نقصان ہو سکتا ہے

طرز زندگی میں تبدیلیاں:

- ◀ وزن کم کریں (موٹاپا ہوتا ہے)
- ◀ کھانے کے بعد ۲ گھنٹے نہ لیٹیں
- ◀ ذہنی تناؤ کم کریں
- ◀ سگریٹ نوشی بند کریں
- ◀ تھوڑا تھوڑا کئی بار کھائیں
- ◀ سوتے وقت سروالی طرف کے پائے اونچا رکھیں
- ◀ تنگ بیلٹ اور کپڑوں سے پرہیز

✓ یہ کھانے فائدہ مند ہیں	✗ ان چیزوں سے پرہیز کریں
◀ سبزیاں: پالک، کدو، گاجر	◀ تیز مسالے اور مرچ
◀ کیلا، سیب (بغیر چھلکے)	◀ تلی ہوئی اور چکنائی والی غذا
◀ دلیا اور سادہ کھانے	◀ کولڈ ڈرنکس اور گیس والے مشروبات
◀ پانی دن میں ۸-۱۰ گلاس	◀ لیموں، اچار، ٹماٹر کی چٹنی
◀ کم چکنائی والا دودھ اور دہی	◀ چاکلیٹ اور کافی زیادہ مقدار میں
	◀ رات دیر سے بھاری کھانا
	◀ زیادہ مقدار میں چائے یا کافی

فوری ڈاکٹر سے ملیں اگر:

- ◀ نگلنے میں شدید تکلیف یا خون
- ◀ بغیر وجہ وزن کم ہو
- ◀ قے یا پاخانے میں خون
- ◀ بار بار الٹی یا خون کی کمی

علاج میں ابتدائی طور پر دوائی استعمال کی جاتی ہے جس سے اکثر مریضوں کو آرام آ جاتا ہے۔ تاہم کچھ مریضوں میں سرجری کی ضرورت پڑتی ہے