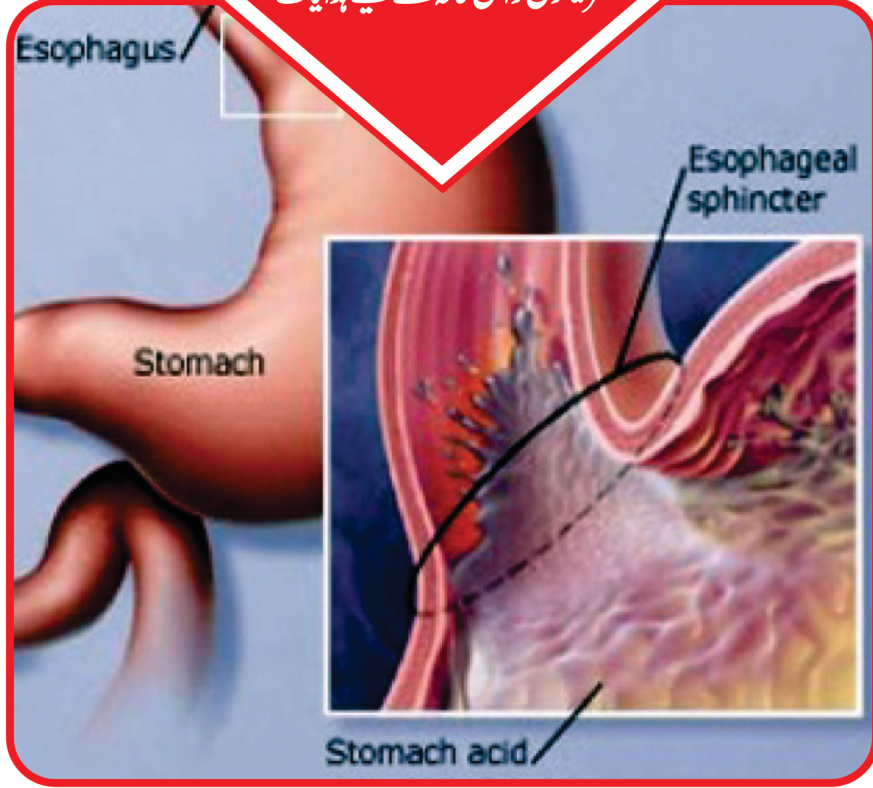


# گیسٹر و ایسوفیجیل ریفلیکس ڈیزیز

مریضوں و اہل خانہ کے لیے ہدایات



یہ کتا بچہ معدے اور خوراک کی نالی میں گرانی اور جلن کی وجوہات اور ان سے تحفظ سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ اسے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کی جانب سے اکثر پوچھے جانے والے سوالات کی روشنی میں ترتیب دیا گیا ہے۔



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

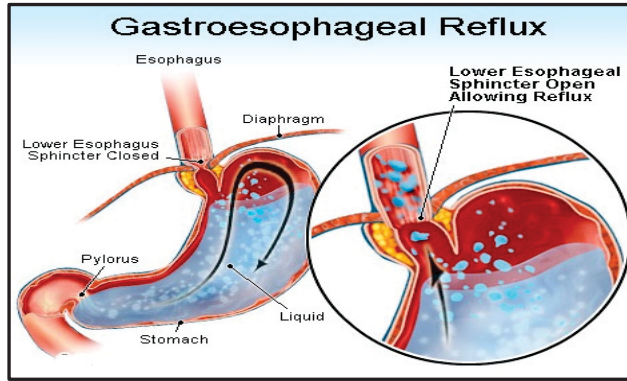
The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance  
Registered Office: Stadium Road, P.O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

## گیسٹر وائیو فیگل ریفلکس ڈیزیز (GERD)

جب معدے میں موجود اجزاء غذائی نالی (ایسوفیجس) کی طرف واپس جاتے ہیں تو پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس صورت حال کو گیسٹر وائیو فیگل ریفلکس (GERD) کہتے ہیں۔ یہ معدے اور غذائی نالی ایسوفیجس کے اتصال کے مقام پر موجود پٹھوں کے کمزور ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ GERD کے دوران معدے میں بننے والا تیزاب بار بار اس حصے تک آتا ہے جس سے یہ مقام متاثر ہوتا ہے۔



### کون سے عوامل GERD کے خطرے میں اضافے کا باعث بنتے ہیں؟

- بے قاعدہ غذائی عادات
- جلد بازی میں کھانا کھانا
- زیادہ چکنائی کی حامل غذا کا بار بار استعمال
- رات کا کھانا دیر سے کھانا
- چائے، کافی، شراب یا تمباکو کا زیادہ استعمال
- اکثر گھر سے باہر کھانا کھانا
- کھانے میں طویل وقفے کے بعد بہت زیادہ کھانا کھانا
- ذہنی دباؤ
- حمل
- مٹاپا

## GERD کی صورت میں کیا علامات ظاہر ہوتی ہیں؟

کھانے کے بعد یا رات کو سینے کی ہڈیوں کے نیچے یا کندھوں کے درمیان درد اور تیز جلن کا احساس GERD کی علامات ہیں جن میں جھکنے یا سیدھا لیٹنے سے آفاقہ ہوتا ہے۔

## کون سے ایسے غذائی یا دیگر اجزا ہیں جو GERD کی علامات میں اضافہ کرتے ہیں؟

- چکنائی سے بھرپور کھانا
- کھٹے پھل اور کھٹی اشیاء مثلاً لیموں، سرکہ اور مصالحے
- شراب
- چاکلیٹس
- تمباکو نوشی
- خواب آور ادویات
- کھانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لیے استعمال ہونے والے مصالحات
- پیپ منٹ
- کیفین، کافی، جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ چائے
- پیاز اور ادراک
- سافٹ ڈرنکس اور توانائی بڑھانے والے مشروبات

## زیادہ چکنائی کی حامل غذا میں کیا شامل ہے؟

GERD کے مریضوں کو زیادہ چکنائی کی حامل غذائی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہیے کیوں کہ اس کے باعث علامات کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء سے محفوظ رہنا اس حوالے سے مددگار ثابت ہو سکتا ہے:

- مکمل دودھ (جس میں سے چکنائی علیحدہ نہ کی گئی ہو)، کریم/بالائی، زیادہ چکنائی کا حامل پنیر، زیادہ چکنائی کا حامل دہی، چاکلیٹ، ملک، تلا ہوا گوشت
- تیل میں تلیے ہوئے آلو کے چھپس، یاسبزیاں
- میوہ جات، پیسٹریز یا زیادہ چکنائی کے حامل دیگر میٹھے

## مجھے اپنی غذائی عادات اور طرز زندگی میں کیا تبدیلیاں کرنی چاہئیں؟

### غذائی عادات

- وزن کم کرنے کی کوشش کریں۔
- کھانا کم کھائیں اور مقررہ وقت پر کھائیں۔
- رات کو دیر سے کھانا کھانے سے گریز کریں۔ سونے سے تقریباً 4 گھنٹے قبل کھانا بند کر دیں۔
- ٹھوس غذا کو مشروبات سے علیحدہ رکھیں۔ کھانے سے قبل اور اس کے بعد پانی کی زیادہ مقدار پینے سے گریز کریں۔
- پرسکون اور آرام دہ ماحول میں، بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- چائے، کافی، مصالحات اور دیگر ایسی غذائی اشیاء سے پرہیز کریں جو GERD کی علامات میں اضافہ کرتی ہوں۔

### طرز زندگی میں تبدیلیاں

- ہفتے میں تین سے چار بار ورزش
- بالکل چت نہ لیٹیں۔ سر ہانے کو پیروں کے مقابلے میں چند انچ اونچا رکھیں۔
- کھانا کھانے کے بعد جھکنے یا وزن اٹھانے سے گریز کریں۔
- علامات میں کمی کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات استعمال کریں۔
- تنگ لباس پہننے سے گریز کریں۔

### اہم نکتہ:

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی غذا مریضوں اور ان کے امراض کو مد نظر رکھتے ہوئے خصوصی طور پر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران ہسپتال سے باہر سے غذائی اشیاء لانے کی اجازت نہیں ہے۔ جب بھی ضرورت ہو، غذائی ماہرین آپ کو غذائی حوالے سے پابندیوں کی تفصیل اور ہدایات زبانی اور تحریری طور پر فراہم کرتے رہیں گے۔

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:

### آؤٹ پیٹنٹ سروس کلینکس

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| نذر علی والی بلڈنگ (این ڈی 2)      | کنسلٹنگ کلینک (4)                                      |
| فون: +21 34865789/34865790         | فون: +21 34861034                                      |
| پیر سے جمعرات                      | جمعہ   |
| اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے | اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے                      |
| اسپورٹس اینڈ ریمیڈیٹیشن سینٹر      | گیسٹروکلینک (جینا بانی حسین علی شریف بلڈنگ سیکنڈ فلور) |
| فون: +21 34861662                  | فون: +21 34861055/6308                                 |
| جمعرات                             | منگل   |
| اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے | اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 5:00 بجے                      |

Feb 2014  
IGN # S216411