

सब कुछ आप के बारे में आवश्यक
खट्टी डकार

INHEALTH | MAKING HEALTHCARE BETTER

अपच क्या है?

अपच, भी रूप में जाना जाता **अपच**, एक सामान्य पेट के ऊपरी हिस्से या सीने में बेचैनी या दर्द का वर्णन करने के, आम तौर पर भोजन के बाद प्रयोग किया जाता है। एक जलती हुई असुविधा छाती की हड्डी के पीछे महसूस किया है, यह भी कहा जाता है **नाराज़गी**।

पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द आते हैं और जाते हैं और किसी भी समय हो सकता है हो सकता है। कुछ लोगों के लिए यह भोजन या दूध से मुक्त किया जा सकता है, खासकर अगर यह एक भूख दर्द की तरह लगता है, हालांकि दूसरों के लिए यह खाने के बाद हो सकता है। पेट में जलद ही खाने के लिए शुरू करने के बाद पूर्ण महसूस कर सकते हैं, इतना है कि यह एक भोजन खत्म करने के लिए मुश्किल है, या एक भोजन के बाद परंपूरणता या सूजन के एक असहज भावना हो सकती है। यह भी सब पर भोजन के लिए किसी भी संबंध के बनिा हो सकता है। शब्द अपच भी मतली वर्णन करने के लिए, retching या यहां तक कि भोजन के बाद उल्टी इस्तेमाल किया जा सकता है।

इसका क्या कारण होता है?

अपच कई कारणों से हो सकता है:

- पेट, एक अल्सर जो पाचन रस का एक घटक है, पेप्सिन कहा जाता है के रूप में जाना की परत में एक को तोड़ने।
- संक्रमण के लिए अतिरिक्त शराब, एस्पिरिन प्रकार दवाओं के उपयोग की वजह से या कारण पेट की परत की सूजन।
- घेघा (नरेटी) अन्नप्रणाली के रूप में जाना की सूजन, आमतौर पर पाचक रस (एसडि) बार-बार नरेटी को पेट से ऊपर की ओर बह रहा है की वजह से।
- आंत, पित्ताशय की थैली या अग्न्याशय के बिकार।
- पेट गठिया दवाओं की वजह से अस्तर की जलन।

कैसे मैं अपच बच सकते हैं?

हालांकि और अधिक अनुसंधान सभी जोखिम वाले कारकों का निर्धारण करने की जरूरत है, तो नमिन चरणों की मदद करनी चाहिए:

- धूम्रपान न करें।

- नयिमति समय पर भोजन करें।
- भोजन जल्दी नहीं है।
- खाओ और कम मात्रा में पीते हैं।
- उन खाद्य पदार्थों आप अपच के लक्षण के साथ संबद्ध करने से बचें।
- एस्पिरिन के बजाय paracetamol का प्रयोग करें।
- वरिधी गठिया दर्द हत्यारों लेने से बचें और वकिलूप पर अपने डॉक्टर से सलाह लेने को।

- तनाव से बचें।

कैसे मैं नाराज़गी बच सकते हैं?

- अच्छी तरह से बसितर पर जाने से इतना है कि आप को पचाने के लिए समय से पहले अपने शाम का खाना खा लो।
- बसितर ब्लॉक पर छह से आठ इंच के सरि उठाएँ: इस एसडि पेट जहां से वह संबंधित में नीचे रखने में मदद मलिगी।

- अधिक वजन होने के नाते से बचें।
- कैफीन, वसा और शराब से बचें।
- तंग बेल्ट या कपड़े से बचें।
- नीचे झुकने या भोजन के बाद फ्लैट झूट बोल से बचें।

अपच अक्सर दलि दर्द के साथ भ्रमति किया जा सकता है

दलि से दर्द भी अक्सर सीने में और कभी कभी ऊपरी **abdomin** में महसूस किया है। अपने डॉक्टर से परामर्श करें यदि:

- दर्द व्यायाम द्वारा लाया और आराम से राहत मलि है - इस संदेह हो सकता है एनजाइना।
- दर्द छाती के बीच में तीव्रता से महसूस किया है और (बशिप रूप से बाईं ओर स्थिति) नचिले जबड़े में एक या दोनों हथियारों के लिए फैलता है, और एक भारी दबाव की तरह लगता है - यह एक संदग्धि दलि का दौरा हो सकता है।

जब मैं सलाह लेनी चाहिए?

कई लोग हैं जो कभी-कभी अपच और नाराज़गी पीड़ित सरल एंटासिड गोलियों जो अपने रसायनज्ञ से उपलब्ध हैं से राहत प्राप्त कर सकते हैं।

हालांकि, आप अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए अगर:

- आप नयिमति रूप से असंतोष से ग्रस्त हैं (दैनिक या साप्ताहिक) है और यह अधिक से अधिक 2 सप्ताह के लिए बनी रहती है और आप antacids पर परतिक्रिया नहीं कर रहे हैं;
- आप 45 से अधिक कर रहे हैं और / या गैस्टरिक समस्याओं का एक परिवार के इतिहास है;
- आप एस्पिरिन या वरिधी गठिया दर्द हत्यारों नयिमति रूप से ले;
- आप पीते या भारी धूम्रपान;
- यह आपकी नींद, अवकाश या काम के साथ दखल दे रहा है।

आप अपने डॉक्टर से तत्काल यदि आप अनुभव से परामर्श करना चाहिए:

- गंभीर लंबे समय तक सीने में दर्द
- लाल या बदल रक्त (काँफी आधार की तरह) उल्टी में
- काला बासना मल
- रैपडि वजन घटाने
- बार-बार उल्टी
- नगिलने में कठिनाई
- त्वचा का पीला (पीलिया)
- पीठ दर्द के लिए radiating

क्या INVESTIGATIONS आवश्यक हो सकता है?

बहुत से लोग जांच की आवश्यकता नहीं है, लेकिन जैसा कि लगातार अपच एक और अधिक गंभीर अंतर्नहिती शकियायत सुझाव दे सकते हैं, डॉक्टर की व्यवस्था करने का फैसला हो सकता है:



एक एंडोस्कोपी

जो अंत में एक प्रकाश के साथ एक पतली लचीला दूरबीन नगिलने पेट की जांच के लिए डॉक्टर को सक्रम करने के शामिल है।



एक बेरिधम भोजन परीक्षण

जो एक तरल जो एक्स-रे पर दखिने के लिए पेट की रूरेखा के लिए सक्रम बनाता नगिलने शामिल है।



अल्ट्रासाउंड स्कैन

एक तकनीक परलिकूपति Soundwaves का उपयोग कर पेट अंगों की संरचना दखिने के लिए। इस तकनीक को शरीर में किसी भी ट्यूबों गुजर शामिल नहीं है।



एक रक्त परीक्षण

एनीमिया या अन्य असामान्यता का पता लगाने के।

लक्षण और आशवासन की एक व्याख्या चिकित्सक द्वारा की पेशकश की जाएगी।

अगर वहाँ अपनी जीवन शैली में कारक हैं जो कठिनाइयों के लिए योगदान किया जा सकता है बधिपिट सलाह दी जाएगी। चिकित्सा निर्धारति किया जा सकता है, antacids से अधिक शक्तिशाली दवाओं को लेकर, समस्याओं के कारण के आधार पर। पूरक चिकित्सा भी एक संभव वकिलूप है, लेकिन अपने चिकित्सक के साथ चर्चा की जानी चाहिए। सर्जकिल उपचार अन्य स्थितियों के लिए, पित्ताशय की पथरी के लिए आवश्यकता हो सकती है और कभी कभी।



InHealth | Beechwood हॉल | कगिसमीड रोड High Wycombe |
बक्स | HP11 1JL

टी: 01494 560000 | एफ: 01494 560056

info@inhealthgroup.com

www.inhealthgroup.com