

जठराची सूज

जठराची सूज ही जठरावरील थराची सूज होय. जठरावरील थर हा तेथे निर्माण होणा-या आम्लामुळे जठरावर होणा-या घातक परिणामापासून बचाव करतो.

जठराची सूज येण्याची कारणे:

1. हेलिकोबॅक्टर पायलॉरी (Helicobacter pylori) हे जीवाणू जठराची सूज येण्यास मुख्यत्वे कारणीभूत असतात.
2. NSAIDS: NSAIDS ही औषधे सर्वसाधारणतः वेदना सूज अथवा तापासाठी घेतली जातात. जर रुग्णांनी ही औषधे मोठ्या प्रमाणात अथवा दिर्घकाळासाठी घेतली तर जठरावरील असलेल्या थराची झीज होऊ शकते.
3. मद्यपान: जर वारंवार मद्यप्राशन केले अथवा दिर्घकालीन मद्यपानाची सवय असल्यास जठराची सूज येऊ शकते.
4. धूम्रपान

जठराच्या सूजेची चिन्हे व लक्षणे कोणती?

रुग्णांना जठराच्या सूजेची समस्या असू शकते पण आजारीपणा जाणवत नाही.

खालीलपैकी काही गोष्टी त्यांच्यामध्ये जाणवू शकतात.

1. तुम्ही पोटावर दाब दिलात तर पोट दुखते व जळजळते अथवा मऊ लागते.
2. मळमळ अथवा उलटया
3. रुग्णांना जेवण्याची इच्छा होत नाही अथवा खाल्ल्यानंतर पोट भरल्याची भावना त्वरीत जाणवते. पोट तुडुंब भरले व तट्ट फुगल्याचे जाणवते.
4. नेहमीच अधिक थकवा जाणवतो.

जठराच्या सूजेवर उपचार कसे करतात?

जठराची सूज कशामुळे होते यावर उपचार पध्दती अवलंबून आहे खालील औषधे दिली जावू शकतात.

1. आम्लविरोधी औषधे (Antacids)
ही औषधे जठरातील आम्ल कमी करण्यासाठी उपयोगी पडतात.
2. प्रतिजैविके: ही औषधे जीवाणूंमुळे झालेला संसर्ग बरा करण्यास मदत करतात.

जठराची सूज कशाप्रकारे ताब्यात ठेवली जाऊ शकते?

1. NSAIDS: वेदनाशामक औषधे टाळा ती जठरास घातक ठरू शकतात. ती अन्नाबरोबर घेतली तर मदत होऊ शकते पण सर्व वेदनाशामक औषधे आपण अन्नासोबत घेऊ शकतो असे नाही.
2. मद्यपान टाळा: मद्यपानामुळे जठराची सूज अधिक गंभीर होऊ शकते.
3. आपल्या पोटाला त्रास देणारे अन्नपदार्थ खाऊ नका. चमचमीत पदार्थ टाळा. अगदी झोपायला जाण्यापूर्वी खाऊ नका.

जठराची सूज असल्यास घ्यावयाचा आहार:

जठराची सूज आणि जठरावरील व्रण यामधील आहारामध्ये पोटाला दाहक ठरणारे खाद्यपदार्थ अतिशय कमी प्रमाणात असतात अथवा नसतात. जे पदार्थ जठरातील आम्लाचे प्रमाण वाढवतात, त्यामुळे जठराचा दाह उद्भवू शकतो जे अन्नपदार्थ व ज्या पेयांमुळे पोटदुखी छातीत जळजळ अथवा अपचन अशी लक्षणे उद्भवतात असे पदार्थ कमी करणे अथवा टाळणे याची गरज असते.

कोणते अन्नपदार्थ कमी खावेत? अथवा टाळावेत?

प्रत्येकाला सर्व पदार्थ त्याच पध्दतीने परिणाम करतील असे नाही, कोणते पदार्थ अशी लक्षणे निर्माण करतात हे जाणून घेणे महत्वाचे ठरते. खाली दिलेले काही पदार्थ कमी प्रमाणात खाण्याची अथवा टाळण्याची गरज आहे.

1. पेये:

- गरम कोको पेय व झिणझिण्या आणणारी पेये
- दुध व चॉकलेटयुक्त दुध
- पेपरमिट चहा
- ग्रीन टी ब्लॅक टी(कॅफेन विरहित)
- अल्कोहोल असणारी पेये
- संत्रा व पपनसाचा रस

2. मसाले दार पदार्थ

- काळी व लाल मिरी, मिरची
- लसूण पावडर

- मिरचीची भुकटी

3. इतर पदार्थ

- मसालेदार अथवा प्रकर्षाने सुगंधित केलेले चीज
- अति चटकदार व जास्त स्निग्धांश असणारे पदार्थ जसे सॉसेजेस , सलामी हॅम इ.
- लसूण व कांदा
- टोमॅटोयुक्त पदार्थ जसे टोमॅटोची पेस्ट, सॉस अथवा टोमॅटोचा रस.

कोणते पदार्थांचे सेवन जठराची सूज असतांना सुरक्षित ठरतील?

फळे भाज्या, आखखी धान्ये व कमी स्निग्धांश असलेले पदार्थ रवा, गव्हाचा वापर केलेले पाव , कडधान्ये पास्ता व ब्राऊन राईस यांचा यात समावेश होतो. कोंबडीचे मांस मासे, शेंगा, अंडी व दाणे यांचा समावेश करा.

आरोग्य पूर्ण आहारामध्ये शरीराला हानीकारक मेद, मीठ व अतिरिक्त साखरेचे प्रमाण कमी असणे गरजेचे आहे आरोग्याला उपकारक अशा स्निग्ध पदार्थांमध्ये ऑलिव्ह ऑईल व कॅनोला ऑईलचा समावेश होता.

महत्वाच्या सूचना:

- अगदी झोपण्यापूर्वी जेऊ नका: झोपण्यापूर्वी किमान दोन तास आधी अन्नाचे सेवन करणे बंद करा.
- जेवण छोट्या प्रमाणात व ब-याच वेळेस असे विभाजन करून घ्या: आपले पोट कमी प्रमाणात व वारंवार घेतलेले जेवण हे एकदम घेतलेल्या मोठ्या जेवणापेक्षा चांगल्या पध्दतीने सहन करू शकते.

जठराच्या सुजेमुळे निर्माण होणारे धोके कोणते आहेत?

जठराची सूज अचानक येऊ शकते किंवा ही एक दिर्घकालीन अडचण देखील असू शकते. रुग्णाच्या जठरात एक भोक निर्माण होऊ शकते ज्यामुळे जिवितास खुप मोठा धोका उद्भवू शकतो.

उपचाराशिवाय लक्षणे जाणार नाही तर परिस्थिती अधिक गंभीर होऊ शकते. काही प्रकारच्या जठरांच्या सूजेमध्ये जठरावरील थराचा पूर्णपणे नाश होऊ शकतो. त्यामुळे शरीर कशा प्रकारे अन्नाचे पचन करते यावर परिणाम होऊ शकतो. यामुळे वेदना निर्माण होतात. जर दाह अधिक गंभीर

झाला तर जठरात व्रण निर्माण होऊ शकतो.(जठरांच्या थरामध्ये छेद निर्माण होतात) जठरांच्या सूजेमुळे पोटात रक्तस्राव होऊ शकतो.

खालील प्रकरणात रुग्णाला तातडीने सेवा द्या. जर:

- रुग्णास अतिशय तीव्र वेदना पाठीत अथवा पोटात होत असल्यास
- रक्ताची उलटी झाली तर
- शौचास काळे होत असेल तर अथवा शौचाद्वारे रक्त पडत असेल तर
- छातीत वेदना होत असल्यास अथवा श्वासास त्रास होत असेल तर (धाप लागत असेल तर)