

SNSRKS, College

Lecture no 30

Topic: Dyspepsia

Subject : Home science

B. A. Part 2(Hons) Paper3

Class conducted by: Dr.Bandana kumari

(Guest lecturer)

Dept.of home science

S.N.S.R.K.S.College

अपच (Dyspepsia), जिसे अपचन के रूप में भी जाना जाता है, वह शब्द है जो ऊपरी पेट में असुविधा या दर्द का वर्णन करता है. यह बीमारी नहीं है.

यह अपच (Dyspepsia) शब्द उन लक्षणों के समूह को संदर्भित करता है जिनमें अक्सर सूजन, असुविधा, मतली, और बुर्पिंग शामिल हैं. अधिकांश मामलों में, अपच (Dyspepsia) खाने या पीने से जुड़ा हुआ है. यह संक्रमण या कुछ दवाओं के उपयोग के कारण भी हो सकता है.

अपच (Dyspepsia) एक विशिष्ट स्थिति के बजाय लक्षणों का एक समूह है.

यह अपच (Dyspepsia) वाले ज्यादातर लोग पेट या छाती में दर्द और बेचैनी महसूस करते हैं. आमतौर पर संवेदना भोजन या पेय लेने के तुरंत बाद होती है. यह भोजन के दौरान एक व्यक्ति को पूर्ण या असहज महसूस कर सकता है, भले ही उन्होंने बड़ी मात्रा में भोजन नहीं खाया हो.

अपच के लक्षण (Symptoms of Dyspepsia)

इसके लक्षण इस प्रकार हो सकते हैं, जैसे

1. जी मिचलाना
2. डकार
3. दर्द
4. पूर्णता, या भक्ति की भावना
5. फुलाया महसूस करना

बहुत ही दुर्लभ मामलों में, अपच (Dyspepsia) पेट के कैंसर का लक्षण हो सकता है.

हल्के अपच (Dyspepsia) को शायद ही कभी और जांच की आवश्यकता होती है, और चिंता का कारण नहीं होना चाहिए. यदि यह 2 सप्ताह से अधिक समय तक जारी रहता है तो चिकित्सक की सलाह की आवश्यकता होती है.

कारण (Causes)

अपचन आमतौर पर एक व्यक्ति की जीवनशैली और खाने वाले खाद्य पदार्थों के कारण होता है. यह किसी संक्रमण या अन्य पाचन स्थितियों से भी संबंधित हो सकता है.

आम तौर पर लक्षण म्यूकोसा के संपर्क में आने वाले पेट एसिड द्वारा ट्रिगर किए जाते हैं. पेट एसिड म्यूकोसा को तोड़ देता है, जिससे जलन और सूजन हो जाती है. यह अपचन के असुविधाजनक लक्षणों को ट्रिगर करता है.

अपच (Dyspepsia) के सामान्य कारणों में शामिल हैं, जैसे

1. बहुत ज्यादा या बहुत तेजी से खाना
2. फैटी, चिकनाई, या मसालेदार भोजन खाने
3. बहुत ज्यादा कैफीन या शराब पीना
4. बहुत अधिक चॉकलेट या सोडा खपत
5. भावनात्मक आघात
6. पित्ताशय की पथरी
7. गैस्ट्रिटिस, या पेट की सूजन
8. खाली जगह हर्निया
9. संक्रमण, विशेष रूप से बैक्टीरिया के साथ हेलिकोबैक्टर पिलोरी (एच। पिलोरी)
10. घबराहट
11. मोटापा
12. अग्नाशयशोथ, या पैनक्रिया की सूजन
13. पेप्टिक अल्सर
14. धूम्रपान
15. कुछ दवाएं, जैसे कि एंटीबायोटिक्स और गैर-स्टेरॉयड एंटी-इंफ्लैमेटरी ड्रग्स (एनएसएड्स)
16. आमाशय का कैंसर

जब एक चिकित्सक को अपचन का कारण नहीं मिल पाता है, तो व्यक्ति में कार्यात्मक डिस्पेप्सीस हो सकता है। लक्षणों की व्याख्या करने के लिए यह किसी भी संरचनात्मक या चयापचय रोग के बिना अपच (Dyspepsia) का एक प्रकार है। यह पेट की हानि के कारण हो सकता है, जो इसे सामान्य तरीके से भोजन को स्वीकार करने और पचाने से रोकता है।

बदहजमी का घरेलू इलाज –

समस्या कोई भी हो, अमूमन लोग पहले उसका घरेलू उपचार करना पसंद करते हैं। ये घरेलू उपचार असरदार भी होते हैं और किसी तरह का नुकसान भी नहीं पहुंचाते।

1. बेकिंग सोडा

सामग्री :

1. आधा चम्मच बेकिंग सोडा
2. आधा गिलास गर्म पानी

क्या करें?

1. आधे गिलास पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. फिर इस पानी को पी लें।
3. बेहतर परिणाम के लिए कुछ सप्ताह तक दिन में दो से तीन बार आप इसे पिएं।

यह कैसे काम करता है?

अपच का इलाज करने के लिए बेकिंग सोडा काफी फायदेमंद हो सकता है। बेकिंग सोडा एक प्राकृतिक एंटासिड है, जो अपच और सीने की जलन का इलाज करने में मदद करता है। यह अपच को ठीक करने के लिए पेट के एसिड को बेअसर करता है (2)।

सावधानी : अगर खाना खाने के बाद आपका पेट पूरी तरह से भर गया है, तो बेकिंग सोडे का सेवन न करें।

2. दालचीनी

सामग्री :

1. एक इंच दालचीनी का टुकड़ा
2. एक कप गर्म पानी
3. शहद

क्या करें?

1. एक कप गर्म पानी में दालचीनी का टुकड़ा डालें।
2. इसे 5 से 10 मिनट के लिए पानी में ही रहने दें, फिर पानी को छान लें।
3. जैसे ही पानी थोड़ा-सा ठंडा होने लगे, इसमें शहद मिलाएं और तुरंत पी लें।
4. इसे रोजाना दिन में दो से तीन बार पिएं।

यह कैसे काम करता है?

अपच का इलाज करने के लिए दालचीनी गुणकारी हो सकती है। दालचीनी के एंटीस्पास्मोडिक गुण आपके पाचन तंत्र की मांसपेशियों को आराम पहुंचाते हैं। साथ ही इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन को कम करने में मदद करते हैं, जो अपच का कारण हो सकते हैं (3) (4)।

3. कैमोमाइल टी

सामग्री :

1. कैमोमाइल चाय का 1 चम्मच
2. 1 कप गर्म पानी
3. शहद

क्या करें?

1. एक कप गर्म पानी में एक चम्मच कैमोमाइल चाय मिलाएं।
2. इसे 5 से 10 मिनट के लिए पानी में रहने दें।
3. फिर इसे छान लें और शहद मिलाकर इसे पी जाएं।
4. बेहतर परिणाम के लिए आप इसे रोजाना दिन में दो से तीन बार पिएं।

यह कैसे फायदा करता है?

कैमोमाइल टी भी अपच में फायदा पहुंचाती है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण एसिड के कारण हुई सूजन को कम करने में मदद करते हैं (5)।

4. नींबू और अदरक की चाय

सामग्री :

1. एक इंच अदरक का टुकड़ा
2. 1 चम्मच नींबू का रस
3. 1 कप गर्म पानी

4. शहद

क्या करें?

1. एक कप गर्म पानी में अदकर का टुकड़ा डालें।
2. फिर इसमें एक चम्मच नींबू का रस डालें।
3. 5 से 10 मिनट के बाद इस पानी को छान लें।
4. जब यह चाय गुनगुनी हो जाए, तो इसमें थोड़ा-सा शहद डालें और तुरंत पी लें।

यह कैसे फायदा करता है?

नींबू और अदरक की यह चाय न सिर्फ आपका पाचन ठीक करती है, बल्कि ब्लोटिंग से भी राहत दिलाती है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पेट में एसिडिटी से राहत दिलाते हैं (6) (7)।

5. जीरा

सामग्री :

1. 1 चम्मच जीरा
2. 1 कप गर्म पानी (वैकल्पिक)

क्या करें?

1. एक कप गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालें।
2. इसे 5 से 10 मिनट तक मिलाएं और फिर छान लें।

3. इस गर्म पानी को आप चाय की तरह पिएं।
4. आप खाना खाने के बाद आधे चम्मच जीरे को चबा भी सकते हैं।

यह कैसे फायदेमंद है?

जीरे में एंटी-फ्लैट्यूलेंट गुण होते हैं, जो ब्लोटिंग जैसी समस्या को कम कर पाचन को ठीक करने में मदद करते हैं

6. सेब का सिरका

सामग्री :

1. 1-2 चम्मच सेब का सिरका
2. 1 गिलास पानी

क्या करें?

1. एक गिलास गर्म पानी में एक से दो चम्मच सेब का सिरका मिलाएं।
2. आप स्वाद के लिए इसमें थोड़ा-सा शहद मिला सकते हैं।
3. फिर इस मिश्रण को पी लें।

यह कैसे काम करता है?

सेब के सिरके में एसिटिक एसिड होता है, जो एसिडिटी को कम करने में मदद करता है (8)।

7. छाछ

सामग्री :

1. एक कप छाछ

क्या करें?

1. जब भी आपको अपच की शिकायत हो, तो एक कप छाछ पी लें।
2. आप चाहें तो इसमें थोड़ा-सा भुना हुआ जीरा भी मिला सकते हैं।

यह कैसे फायदा करता है?

छाछ में भरपूर मात्रा में लैक्टिक एसिड होता है, जो पेट के एसिड को कम कर अपच की समस्या से राहत दिलाने में मदद करता है (9)।

8. अजवाइन

सामग्री :

1. आधा चम्मच अजवाइन

क्या करें?

जब भी आपको अपच महसूस हो, तो अजवाइन के बीज को चबाएं।

यह कैसे काम करता है?

अजवाइन में एंटीस्पास्मोडिक और कार्मिनेटिव गुण होते हैं, जो बदहजमी के कारण पेट फूलने की समस्या को कम करने में मदद करते हैं

9. दूध

सामग्री :

1. फैट फ्री दूध

क्या करें?

जब भी आपको बदहजमी महसूस होने लगे, तो एक कप फैट फ्री दूध पी लें।

यह कैसे फायदा करता है?

दूध पेट में एसिड को कम करने में मदद करता है। इस वजह से यह पेट के एसिड को बेअसर करता है और अपच की समस्या से राहत दिलाता है।

10. एसेंशियल ऑयल

सामग्री :

1. एक बूंद लेमन एसेंशियल ऑयल
2. एक गिलास पानी

क्या करें?

1. एक गिलास पानी में एक बूंद लेमन एसेंशियल ऑयल डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. फिर इस पानी को आप खाना खाने के आधा घंटा पहले पी लें।
3. आप रोजाना दिन में दो से तीन बार यह पी सकते हैं।

यह कैसे फायदेमंद है?

लेमन एसेंशियल ऑयल में कार्मिनेटिव और एल्कलाइन गुण होते हैं, जो पेट के एसिड को बेअसर कर बदहजमी से बचाते हैं। इसके अलावा, इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और डिटॉक्स के गुण आपकी पाचन प्रणाली को साफ करने में मदद करते हैं

आहार (Diet)

पाचन स्वास्थ्य का प्रबंधन करने के लिए एक उच्च फाइबर आहार एक अच्छा तरीका है। इसका आंत साफ करने और पाचन को चिकनी, क्लीनर प्रक्रिया बनाने का प्रभाव पड़ता है।

फल, नट, फलियां, और हेलग्रेन खाद्य पदार्थ फाइबर के साथ पैक किए जाते हैं, और अपचन के खिलाफ सुरक्षा के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प होते हैं। कई योगुर और अनाज भी फाइबर के साथ मजबूत किया गया है।

मसालेदार या चिकना भोजन को छोड़कर संतुलित भोजन खाने से महत्वपूर्ण होता है। प्रत्येक भोजन के साथ तरल पदार्थ का उपभोग करना सुनिश्चित करें,

क्योंकि यह पाचन तंत्र के माध्यम से भोजन को स्थानांतरित करने में मदद करता है।

एक दिन में चार या पांच छोटे भोजन का उपभोग करते हुए तीन बड़े लोगों के विपरीत पाचन तंत्र में भी मदद मिल सकती है।