



NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

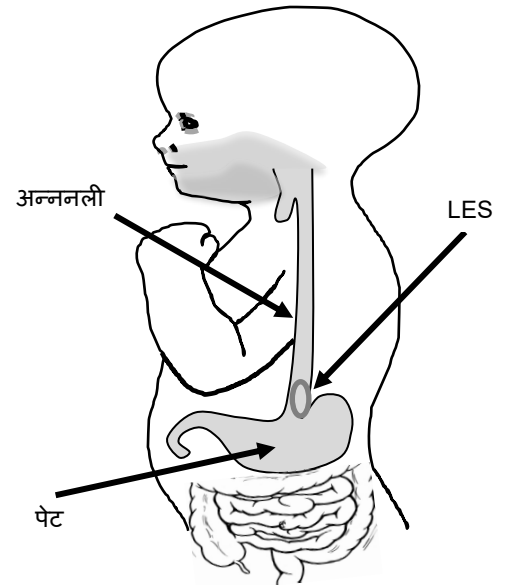
Health Education for Patients and Families

ग्यास्ट्रोएसोफिजिअल रिफ्लक्स रोग (Gastroesophageal Reflux Disease, GERD) – नवजात शिशु Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) – Infants (Nepali)

अन्ननली एउटा ट्युब हो जुन घाँटीबाट पेटसम्म
(तस्विर 1) जान्छ।

पेटमा गइसकेका खानेकुराहरू अन्ननलीमा फर्किए भने
ग्यास्ट्रोएसोफिजिअल रिफ्लक्स (GER) हुन्छ। उल्टी
आउने (वान्ता) वा खाना मुखमा आउने (उल्टी हुने) हुन
सक्छ।

- शिशुहरूले तरल आहार खाएर धेरै समय बिस्तरामा
पल्टिने भएकाले उनीहरूमा GER हुनु स्वाभाविक हो।
उनीहरू हुर्किदै जाँदा यो पनि बढ्दै जान सक्छ।
- GER बढी गम्भीर भएमा र लामो समयसम्म रहन्छ
भने, यसलाई ग्यास्ट्रोएसोफिजिअल रिफ्लक्स रोग (GERD) भनिन्छ।
- GERD को उपचार गरेन भने, तपाईंको बच्चा राम्रोसँग खाना नखान सक्छ वा तौल नबढ्न
सक्छ। यसले खोकी लाग्ने, सास फेर्दा आवाज आउने र वान्ता हुने जस्ता लक्षणहरू पनि
निम्त्याउन सक्छ।



तस्विर 1 अन्ननलीबाट खानेकुरा
पेटसम्म पुग्छ।

कारक तत्वहरू

खानेकुरा निलेपछि अन्ननली हुँदै पेटमा जान्छ। अन्ननलीको तल्लो भागमा औंठी आकारको मांसपेशी हुन्छ जसलाई लोअर एसोफिजिअल स्फिन्क्टर (Lower Esophageal Sphincter, LES) भनिन्छ। पेटमा खानेकुरा जान दिनका लागि LES खुल्छ। त्यसपछि खानेकुरा अन्ननलीमा नफर्कियोस् भनेर यो बन्द हुन्छ।

- केही बच्चाहरूको LES मांसपेशी बन्द हुँदैन वा खुल्न नपर्ने बेला खुल्छ।
- LES मा कुनै समस्या भएको छ भने दूध वा फर्मुला र पेटको जुस (अम्ल पदार्थ) अन्ननलीमा फर्कन सक्छन् र वान्ता हुन सक्छ। यसले अन्ननलीमा जलन र पीडा हुन सक्छ।

सङ्केत र लक्षणहरू

निम्न अवस्थामा, तपाईंको बच्चालाई GERD हुन सक्छ:

- तौल नबढेमा।
- खाना नखाएमा।
- स्वाँ-स्वाँ हुने, खोकी लाग्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू देखिएमा।
- खान वा निल्न गाह्रो भएमा।
- वान्ता हुँदा रगत वा हरियो वा पहेँलो रङको तरल पदार्थ आएमा।
- निदाउनै नसक्ने खोकी लाग्ने वा स्वाँ-स्वाँ हुने भएमा।

निदान

- चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले सामान्यतया तपाईंको बच्चालाई देखिएका लक्षणहरूका आधारमा GERD को निदान गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको बच्चालाई पेटसम्बन्धी चिकित्सक (ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट) कहाँ लैजान सिफारिस गर्न सकिन्छ।
- चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको बच्चाका लागि GERD को निदान गर्न निम्न कुराहरू गर्ने आदेश दिन सक्नुहुन्छ:

- **अपर ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल (GI) एन्डोस्कोपी** – एउटा सानो, लचकदार ट्युब (क्याथेटर) को टुप्पोमा क्यामेरा राखेर अन्ननली र पेटको भित्री भाग हेर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ।
- **एसोफेजियल pH-इम्पेडन्स मनिटरिङ** – तपाईंको बच्चाको नाकमा क्याथेटर लगाइन्छ। यो बच्चाको अन्ननलीबाट हुँदै तल पेटसम्म जान्छ। यसलाई एक मनिटरसँग जोडिन्छ, जसले बच्चाको अन्ननलीमा जाने अम्ल वा गैर-अम्ल रिफ्लक्सको मात्रा मापन गर्छ।
- **अपर GI को श्रृङ्खला** – माथिल्लो GI पथ हेर्नका लागि बेरियम भनिने तरल पदार्थ प्रयोग गरेर एक्स-रे गरिन्छ। यसबाट चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको बच्चाको शरीरको भित्री संरचनाहरू हेर्न सक्नुहुन्छ। यो GERD को निदान गर्नका लागि प्रयोग गरिँदैन।

उपचार

जीवनशैली परिवर्तन

तपाईंको बच्चाको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले बच्चालाई देखिएका लक्षणहरूमा मद्दत गर्नका लागि यी जीवनशैली परिवर्तन गर्ने सुझाव दिन सक्नुहुन्छ:

- बच्चाको आहार परिवर्तन गर्ने
- बच्चाको वरिपरि कसैलाई धूम्रपान गर्न नदिने
- बच्चालाई धेरै पटक डकार गराउने
- बच्चाले खाएपछि 20 देखि 30 मिनेटसम्म सीधा उठाएर समात्ने
- बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउने। तपाईंको बच्चा **सधैं** उत्तानो परेर सुत्नुपर्छ।

औषधिहरू

जीवनशैली परिवर्तनले काम गरिरहेको छैन भने, तपाईंको बच्चाको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले GERD का लागि औषधि अर्डर गर्न सक्नुहुन्छ। यो औषधिले पेटको अम्ललाई ब्लक गर्न र अम्लको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ। FDA ले GERD का लागि त्यस्ता औषधि प्रयोग गर्न अनुमोदन दिएको छैन। परीक्षण गर्दा अन्ननलीमा अम्लसम्बन्धी समस्याहरू देखिएमा चिकित्सकले अर्डर गरेको औषधि मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

शल्यक्रिया

शल्यक्रिया प्रायः बच्चाहरूका लागि सिफारिस गरिएको छैन। शल्यक्रिया गरेमा बच्चाहरू 18 वर्षको उमेर पुग्दासम्म GERD बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

घरमा के गर्नुपर्छ

- आफ्नो बच्चालाई धेरै नखुवाउनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई धेरै खुवाउनुभयो भने रिफ्लक्सका लक्षणहरू खराब हुन सक्छन्। बच्चाको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले प्रत्येक पटक दूध खुवाउँदा कति मात्रामा खुवाउनुपर्छ भन्ने बारेमा बताउनु हुने छ। वान्ता वा रिफ्लक्सका लक्षणहरू देखिएमा प्रत्येक पटक दूध खुवाउँदा कम मात्रामा दूध खुवाउने गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई दिनमा प्रत्येक 2 देखि 4 घण्टामा र राती बच्चाले दूध मागेको बेलामा (बच्चा उठेको बेला) वा बच्चाको चिकित्सकको निर्देशनअनुसार दूध खुवाउनुहोस्। केही बच्चाहरूलाई तौल बढाउनका लागि दिन र रात दुवै समयमा दूध खुवाउनुपर्छ।
- तपाईंको बच्चाको चिकित्सकले रिफ्लक्स कम गर्नमा मद्दतका लागि बच्चालाई बाक्लो फर्मुला खुवाउन भन्न सक्नुहुन्छ।

सुरक्षित शयन वातावरण

- तपाईंले बच्चालाई सुताउन प्रयोग गर्ने कोक्रोमा बलियो गद्दा र क्लोज-फिटिङ तन्नासहित सुरक्षित हुनुपर्छ।
- **आफ्नो बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।** बच्चाहरू बिस्तरामा घुम्न नसक्ने हुँदा कोल्टो पारेर सुताउन सुरक्षित हुँदैन। गद्दा समतल हुनुपर्छ, ताकि बच्चाको टाउको माथि नउठोस्। तपाईंको बच्चाको चिकित्सकले बच्चाका स्वास्थ्य आवश्यकताहरूका आधारमा सुत्ने स्थितिका लागि अन्य सुझावहरू दिन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको बच्चा बिस्तरामा हुँदा, सबै साइड रेलहरू उठेको हुनुपर्छ।
- तपाईंको बच्चाको कोक्रो धूम्रपानरहित क्षेत्रमा हुनुपर्छ।
- सधैं यात्रा गर्ने बेला सही कार सिट प्रयोग गर्नुहोस्। यात्रा नगरेको बेलामा आफ्नो बच्चालाई कार सिटमा नसुताउनुहोस्। यसले रिफ्लक्सका लक्षणहरू खराब हुन सक्छन्।
- बेबी सिलिङ र बाउन्सी सिटहरू प्रयोग गर्दा आफ्नो बच्चामा हरेक समय निगरानी राख्नुहोस्। सही स्थिति र रिफ्लक्सका लक्षणहरू हेर्नुहोस्।

चिकित्सकलाई कति बेला कल गर्ने

निम्न अवस्थामा, आफ्नो बच्चाको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्:

- तौल घटेमा वा तौल बढ्न नसकेमा।
- वान्ता हुँदा रगतको लहर देखिएमा।
- सास फेर्न गाह्रो हुने, श्वासप्रश्वास रोकिने जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू देखिएमा वा छालाको रङ नीलो भएमा।
- काखीमा मापन गर्दा 100° फरेनहाइट (F) वा 37.8° सेल्सियस (C) भन्दा बढी ज्वरो आएमा।
- पीडामा भएको जस्तो देखिएमा।
- रोइरहेमा र शान्त पार्न नसकेमा।
- एक पटकभन्दा बढी आधा दूध वा औषधि वान्ता गरेमा।
- दूध खाएपछि वान्ता झनै बढी भएमा।
- डिहाइड्रेसनका सङ्केतहरू देखिएमा:
 - पिसाब धेरै गाढा हुने
 - नवजात शिशु (0 देखि 4 महिनाको उमेर पुगेका) ले दिनमा 6 भन्दा कम डायपर भिजाउने
 - बच्चा (4 महिना वा सोभन्दा बढी उमेर पुगेका) ले दिनमा 3 भन्दा कम डायपर भिजाउने वा दिनमा 3 पटकभन्दा कम पिसाब गर्ने
 - पिसाब नै नगर्ने
 - रूँदा आँसु नआउने
 - आँखाहरू भित्र गढ्ने
 - मुख सुख्खा वा चिपचिप हुने
 - सास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो सास फेर्ने
 - बच्चाको टाउकोमा भएको नरम भाग समतल हुने, भित्र गढेको हुने
 - पेट दुख्ने, जुन निको भएको छैन
 - उठ्छन् गाह्रो हुने (निद्रालु हुने), भ्रम देखिने वा आफूले के गरिरहेको भन्ने कुरा थाहा नहुने