পেটের সুস্থতায় আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

পেটের সুস্থতায় আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

চন্দ্রছাপ

পেটের সুস্থতায় আকুপাংচার

ডা. এস. এম. শহীদুল ইসলাম পিএইচ.ডি

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রকাশনা : চন্দ্রছাপ
৭৪২/এ, বাইতুল আমান হাউজিং সোসাইটি, আদাবর, ঢাকা-১২০৭
(প্রকাশক এস এম মোস্তফা কামাল কর্তৃক প্রকাশিত এবং লেখক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত এবং চন্দ্রধারা ছাপাঘর, কাঁটাবন, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ হতে মুদ্রিত।)
প্রাপ্তিস্থান : বাংলাদেশ : বই বিচিত্রা–উত্তরা, আলীগড় লাইব্রেরি–নিউ মার্কেট, চন্দ্রতলা, বিশ্ব বই বিতান–ধানমন্ডি, নলেজ ভিউ–মো.পুর, বই বিতান–বাংলা বাজার, দি বুক স্টোর– মিরপুর। কলকাতা : ১৩ বঙ্কিম চ্যাটার্জী স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০৭৩ ও বই বাংলা, স্টল ১৭, ব্লক-২, সূর্য সেন স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০০১২।
আমেরিকা : রিড ব্যাঙ্গলি বুকস, নিউ ইয়র্ক, আমেরিকা।
অনলাইন পরিবেশক : রকমারি ডট কম, দারাজ ডট কম বাংলাদেশ।
সহযোগিতায় : সাবিনা ইয়াসমিন, শায়িতা ইসলাম, এস. এম. সাফায়াত ইসলাম, মোহাম্মদ সজীব শেখ, ডা. রেহানা আক্তার লিমা, ডা. মহসীন মুন্না, তরফদার রাজীবুর রহমান, ভবিরথ চাক্‌মা, সুলতান সালাহউদ্দিন।
প্রকাশন সংযোগ : ০১৭৩৭৬১৪৪৬৭, ০১৮৬৮০৮৪৮০৮
প্রথম প্রকাশ : অমর একুশে বইমেলা-২০২৫ ইং
প্রচ্ছদ : মজনু বিশদ, **মূল্য :** ৪৫০ টাকা।

PUD by Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.

1st Edition: Book fair-2025
Published by Chondrochhap Publication, Dhaka, Bangladesh.
Publisher : S M Mostafa Kamal
e-mail : chondrochhap@gmail.com, cdrcfirm@gmail.com
www.facebook.com/Chondrochhap Publication,
www.rokomari.com/chondrochhap &
www.daraz.com.bd/chondrochhap books.
Consultancy Firm : PROMiSE Research & Consultancy Ltd.
Concept Tower, Green Road, Lavel-03, Dhaka.
Price : BDT. 450 tk, $ 4.00 Whole World.
ISBN : 978-984-99750-7-6

উৎসর্গ

পরম শ্রদ্ধেয়
পিতা মরহুম শেখ মোহা. বাবর আলী
মাতা মোছা. আমেনা বেগম

সূচিপত্র :

পেপটিক আলসার রোগ (PUD) ১১
পরিচিতি ১১
পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) রোগের ধরণ ১২
প্রধান ধরণগুলো হলো ১৩
PUD এর লক্ষণ বা উপসর্গ ১৪
পরীক্ষা-নিরীক্ষা ১৫
পেপটিক আলসার রোগ এবং আকুপাংচার ১৭
আকুপাংচার পয়েন্ট এবং কৌশল ১৮
আকুপাংচার কৌশল ১৯
পেপটিক আলসার রোগীদের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা ২১
পরিশেষ ২৮

পেটের
সুস্থতায়
আকুপাংচার

পেপটিক আলসার রোগ (PUD)

পরিচিতি

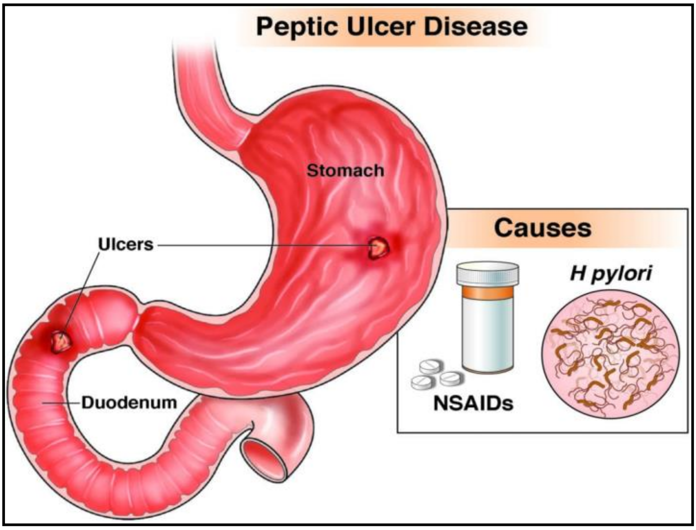
পেপটিক আলসার রোগ (PUD) হল এমন একটি অবস্থা, যেখানে পেটের ভিতরের আস্তরণ বা ছোট ছোট অন্ত্রের উপরের অংশে ঘা হয়। এই ঘা গুলো তখন হয় যখন হজম প্রক্রিয়ার সুরক্ষামূলক আবরণ ক্ষয় হয়ে যায়, ফলে পেটের এসিড ও হজম শক্তি এনজাইম এর সংস্পর্শে আসে। ক্ষত পরবর্তীতে ল্যামিনা প্রোপ্রিয়া এবং সাবমিউকোসা এর মধ্যে রক্তপাত ঘটাতে পারে। বেশিরভাগ পেপটিক আলসার ডিওডেনাম অথবা পাকস্থলীতে হয়। আন্ত্রিক উপরে উঠে আসার কারণে নিম্নতর খাদ্যনালী কিংবা কদাচিৎ ক্ষুদ্রান্ত্রেও আলসার হতে পারে।

পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) হওয়ার কারণ

- হেলিকোব্যাক্টর পাইলোরি সংক্রমণ (H. pylori): এটি এক ধরণের ব্যাকটেরিয়া, যা পেট এবং ডিওডেনাম সুরক্ষামূলক শ্লেষ্মা আবরণকে দুর্বল করে দেয়। ফলে এসিড সেই আবরণে গিয়ে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে।
- ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি ড্রাগস (NSAIDs): অ্যাসপিরিন, আইবুপ্রোফেন এবং নেপ্রোক্সেন-এর মতো

ওষুধগুলি প্রতিরক্ষামূলক শ্লেষ্মা উৎপাদন কমিয়ে দেয় যার ফলে অন্ত্রের ক্ষতি হয়।

- অতিরিক্ত এসিড বৃদ্ধি: অতিরিক্ত বা বর্ধিত এসিড নিঃসরণ আলসার সৃষ্টি করে, যেমন- জোলিঙ্গার-এলিসন সিনড্রোম।
- ধূমপান: আলসার হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।
- অ্যালকোহল সেবন: পেটের আস্তরণে জ্বালাপোড়া করতে পারে।
- মানসিক চাপ: আলসার এর লক্ষণগুলিকে বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং আলসার নিরাময়ে দেরি হতে পারে।
- ভাইরাল সংক্রমণ।
- রেডিয়েশন থেরাপি।
- কেমোথেরাপি।

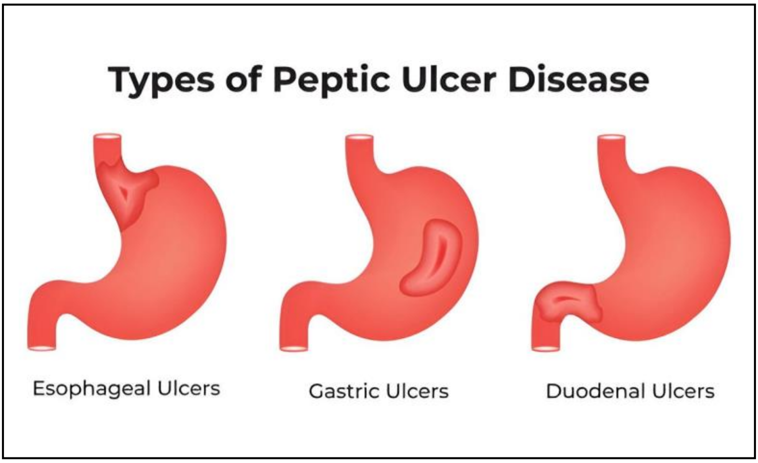


পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) রোগের ধরণ

পেপটিক আলসার রোগ (PUD) আলসারের অবস্থান এবং অন্তর্নিহিত কারণগুলির উপর ভিত্তি করে এটি বিভিন্ন প্রকারে শ্রেণীবদ্ধ হতে পারে।

প্রধান ধরণগুলো হলো

১. গ্যাস্ট্রিক আলসার
অবস্থান: পেটের ভিতরের আস্তরণের উপর হতে পারে।
২. ডিওডেনাম আলসার
অবস্থান: ডিওডেনামে হয় (ছোট অন্ত্রের প্রথম অংশ)।
৩. খাদ্যনালীর আলসার
অবস্থান: এটি খাদ্যনালীতে ঘটে (গ্যাস্ট্রিক বা ডিওডেনাম আলসারের চেয়ে কম সাধারণ)।
৪. স্ট্রেস আলসার
অবস্থান: পাকস্থলী বা ডিওডেনামে হতে পারে।
৫. ঔষধ প্ররোচিত আলসার
অবস্থান: সাধারণত, গ্যাস্ট্রিক বা ডিওডেনামে হয়।
৬. জায়ান্ট আলসার
অবস্থান: সাধারণত পেটে হয়।



ঝুঁকির কারণসমূহ

- **এইচ. পাইলোরি ইনফেকশন (H. Pylori):** ৯০% ক্ষেত্রে এই ব্যাকটেরিয়া থাকে। এটি একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে মলের মাধ্যমে অথবা মুখের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়।
- **বয়স:** বয়স্ক ব্যক্তিরা, বিশেষ করে যারা নিয়মিত NSAID (ব্যথানাশক ওষুধ) ব্যবহার করেন, তাদের মধ্যে ঝুঁকি বেশি রয়েছে।
- **লিঙ্গ:** ডিওডেনাল আলসার পুরুষদের মধ্যে বেশি দেখা যায়, কিন্তু গ্যাস্ট্রিক আলসার নারী ও পুরুষ উভয়ের মধ্যে সমানভাবে হয়।
- **জেনেটিক কারণ:** পরিবারের কারো পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) থাকলে ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে, যা সম্ভাব্য অ্যাসিড উৎপাদন বা মিউকোসাল প্রতিরোধ ক্ষমতার ওপর প্রভাব ফেলে।

PUD এর লক্ষণ বা উপসর্গ

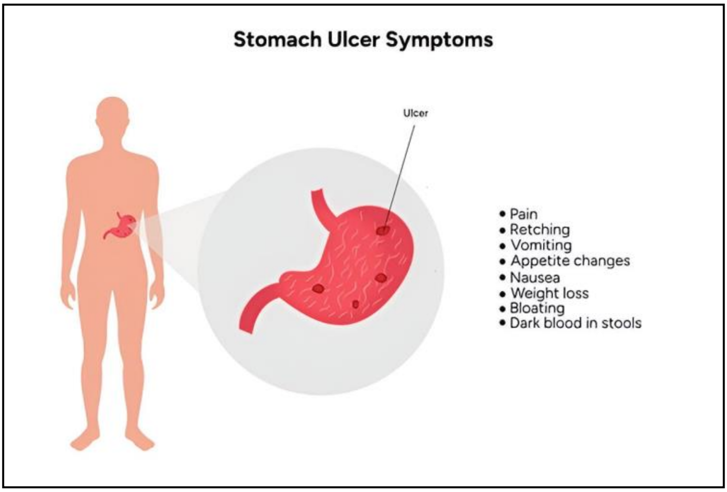
- পেটে জ্বালাপোড়া: এটি খুবই সাধারণ একটি উপসর্গ যা আপনার নাভি থেকে বুকের হাড় পর্যন্ত যে কোনো জায়গায় অনুভূত হতে পারে।
- পেট ফাঁপা বা ঢেঁকুর উঠা: পেট ফোলাভাব, ফুলে যাওয়া বা ঘন ঘন ঢেঁকুর উঠা।
- চর্বিযুক্ত খাবারে অরুচি: চর্বিযুক্ত খাবার হজমে সমস্যা করে।
- জ্বালা-পোড়া: বুকে জ্বালাপোড়া অনুভূতি।
- বমি বমি ভাব: পেটে অস্বস্তি অনুভূতি হওয়া।
- বমি: কখনও কখনও রক্ত বমি, যা লাল বা কালো দেখাতে পারে।
- মলের মধ্যে গাঢ় রক্ত: কালো বা ছাই রঙের পায়খানা।
- অকারণে ওজন হ্রাস: কারণ ছাড়াই ওজন কমে যাওয়া।
- খাবারে রুচি পরিবর্তন: কখনো ক্ষুধা বৃদ্ধি বা হ্রাস।

- **মাথা ঘোরা:** মাথা ঘোরা বা হালকা মাথাব্যথা।
- **শ্বাসকষ্ট:** শ্বাস নিতে অসুবিধা।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

পেপটিক আলসার রোগ বিভিন্ন পদ্ধতির মাধ্যমে নির্ণয় করা যেতে পারে, যেমন–

- রক্ত পরীক্ষা: রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে হেলিকোব্যাক্টর পাইলোরি (H. pylori) সংক্রমণের উপস্থিতি পরীক্ষা করা যায়।



- **শ্বাসের পরীক্ষা:** এই পরীক্ষাটি ইউরিয়া ক্যাপসুল গিলে ফেলার পরে আপনার শ্বাসে কার্বন ডাই অক্সাইড সনাক্ত করে H. pylori সংক্রমণের পরীক্ষা করা হয়।
- **মল পরীক্ষা:** এই পরীক্ষাটি মলের মধ্যে H. pylori সংক্রমণের সন্ধান করে।
- **এন্ডোস্কোপি:** একটি নমনীয় টিউবে ক্যামেরা ব্যবহার করে রোগীর উপরের পেটের (গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল) অংশের

লাইনের পরীক্ষা করা হয়। তবে ক্যান্সার পরীক্ষা করার জন্য এই পদ্ধতির সময় বায়োপসি পরীক্ষাও লাগতে পারে।

- আপার গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সিরিজঃ বেরিয়াম দ্রবণ পান করার পরে আপনার উপরের পাচনতন্ত্রে X-ray করার মাধ্যমে পরীক্ষা করা হয়।

পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) এর চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা

১. H. pylori সংক্রমণ নির্মূল

- ট্রিপল থেরাপি
- কোয়াড্রাপল থেরাপি

২. গ্যাস্ট্রিক এসিড

- প্রোটন পাম্প ইনহিবিটর
- H2 রিসেপ্টর অ্যান্টাগনিস্ট

৩. জীবনযাত্রার পরিবর্তন

- NSAID থেকে বিরত থাকা
- ধূমপান ছেড়ে দেওয়া
- অ্যালকোহল পরিহার করা
- মানসিক চাপ কমানো

৪. সার্জিকাল প্রক্রিয়া

- এন্ডোস্কপি
- সার্জারি

জটিলতা

PUD এর তিনটি প্রধান জটিলতা হল

- **রক্তক্ষরণ:** এটি সবচেয়ে সাধারণ জটিলতা। দীর্ঘসময় ধরে রক্তক্ষরণ গুরুতর রক্তশূন্যতা বা জীবন-হুমকি ঘটাতে পারে।
- **পরিপাকতন্ত্রে ছিদ্র:** পাকস্থলী বা ডিওডেনামের অংশে যখন গর্ত তৈরি করে তখন আলসার হয়। পেটের গহ্বরে গ্যাস্ট্রিক এর উপাদান জমে যায়। এই আলসারের ফলে পরিপাকতন্ত্রের নালী ছিদ্র হয়ে যায় বা ছিদ্র হয়।
- **গ্যাস্ট্রিক আউটলেটে অবস্ট্রাকশন:** এটি ফুলে যাওয়া, প্রদাহ বা ক্ষতিগ্রস্থ টিস্যু দ্বারা সৃষ্ট হয় যা পাকস্থলী থেকে ছোট অন্ত্রে খাবার প্রবেশে বাধা প্রদান করে।

পেপটিক আলসার রোগ এবং আকুপাংচার

আকুপাংচার, একটি ঐতিহ্যবাহী চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি যার মাধ্যমে শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূক্ষ্ম সূঁচ প্রবেশ করানো হয়। এটি পেপটিক আলসার রোগের জন্যও একটি সহায়ক বিকল্প চিকিৎসা হিসেবে কার্যকর। যেটি শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূক্ষ্ম সূঁচ প্রবেশ করানোর মাধ্যমে শরীরের শক্তি প্রবাহে ভারসাম্য ফিরিয়ে আনে এবং নিরাময় শক্তি বৃদ্ধি করে, যা 'চি' (Qi) নামে পরিচিত।

PUD চিকিৎসায় আকুপাংচারের প্রক্রিয়া

আকুপাংচার বিভিন্ন প্রকিয়ার মাধ্যমে পেপটিক আলসার নিরাময় করে

১. গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিড নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণ: আকুপাংচার গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিডের নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে, যা পাকস্থলীর আস্তরণের ক্ষয় এবং আলসার হওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলিকে উদ্দীপিত করে, আকুপাংচার পাকস্থলীর অ্যাসিডের উৎপাদনে ভারসাম্য

আনতে পারে, আলসার হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে এবং নিরাময় শক্তি বৃদ্ধি করে।

২. অন্ত্রের গতিশীলতা বৃদ্ধি: আকুপাংচার অন্ত্রের গতিশীলতা বাড়াতে সহায়তা করে, যার ফলে দ্রুত খাবার হজম হয়। এটি খাবারে জমে থাকা প্রতিরোধ এবং অ্যাসিড রিফ্লাক্সের ঝুঁকি ও কমাতে পারে যা উভয়ই পেপটিক আলসারকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।

৩. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ: আকুপাংচার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে এবং শরীরকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার সক্ষমতা বাড়ায়। এটি H. pylori নামক ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধে সাহায্য করে যে ব্যাকটেরিয়ার কারণে পেপটিক আলসার হয়ে থাকে। আকুপাংচার এই ব্যাকটেরিয়া নির্মূল করে প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আরও বৃদ্ধি করে।

৪. ব্যথা উপশম: আকুপাংচার এমন কিছু এন্ডোরফিন ও অন্যান্য নিউরোট্রান্সমিটার নিঃসরণ করে যা প্রাকৃতিক ব্যথানাশক হিসেবে কাজ করে। এটি পেপটিক আলসারের সাথে যুক্ত ব্যথা ও অস্বস্তি উল্লেখযোগ্যভাবে উপশম করতে পারে।

আকুপাংচার পয়েন্ট এবং কৌশল

পেপটিক আলসার নিরাময়ের জন্য নির্দিষ্ট আকুপাংচার পয়েন্টগুলো লক্ষ্য করা হল:

- Zhongwan (RN12): এটি পেটের মধ্যরেখা বরাবর অবস্থিত। এই পয়েন্ট সাধারণত পেটের সমস্যা, যেমন- পেপটিক আলসার নিরাময়ের জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি পেটের কার্যক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করে এবং ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করে।
- Zusanli (ST36): এটি পায়ের নিচের অংশে অবস্থিত একটি পয়েন্ট, যা হজমশক্তি উন্নত করতে এবং রোগ প্রতিরোধ

ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি সাধারণত গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সমস্যার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

- Neiguan (PC6): এটি ভেতরের হাতের পেশিতে অবস্থিত। এই পয়েন্টটি বমি বমি ভাব ও বমি উপশম করতে সাহায্য করে, যা পেপটিক আলসারের সাধারণ লক্ষণ।
- Gongsun (SP4): এটি পায়ের ওপরের একটি পয়েন্ট, যা পেটের ব্যথা উপশম করতে এবং হজম শক্তি বাড়াতে ব্যবহৃত হয়।
- Juque (RN 14): পেটের মাঝখানে পাওয়া যায়, এই পয়েন্টটি পেটের ব্যথা এবং হজমের প্রক্রিয়া উন্নত করতে ব্যবহৃত হয়।

আকুপাংচার কৌশল

আকুপাংচারে বিভিন্ন কৌশল অন্তর্ভুক্ত থাকে যা পেপটিক আলসারে আক্রান্ত রোগীর নির্দিষ্ট প্রয়োজন অনুসারে উপযোগী হতে পারে:

১. ম্যানুয়াল আকুপাংচার: এটি একটি ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসা পদ্ধতি, যেখানে শরীরের নির্দিষ্ট পয়েন্টে সূক্ষ্ম সূঁচ ঢোকানো এবং হাত দিয়ে সেগুলি পরিচালনা করা হয়। সূঁচটি কতটা গভীরে, কোন পয়েন্টে ঢোকানো হবে, এবং তা কতক্ষণ পর্যন্ত রাখা হবে সব কিছু রোগীর শারীরিক অবস্থার ওপর নির্ভর করে সমন্বয় করা হয়।

২. ইলেকট্রো-আকুপাংচার: এই পদ্ধতিতে আকুপাংচার সূঁচের সাথে ইলেকট্রোড সংযুক্ত করে সামান্য বৈদ্যুতিক প্রবাহ প্রয়োগ করা হয়। ইলেকট্রো-আকুপাংচার ঐতিহ্যবাহী আকুপাংচার এর প্রভাব বাড়াতে সাহায্য করে। কারণ এটি আকুপাংচার পয়েন্টগুলোতে ক্রমাগত উদ্দীপনা প্রদান করে। ফলে, এটি ব্যথার প্রদাহ কমাতে বিশেষভাবে কার্যকর।

ক্লিনিকাল প্রমাণ

বেশ কিছু গবেষণায় পেপটিক আলসার রোগের চিকিৎসায় আকুপাংচার এর কার্যকারিতা পরীক্ষা করা হয়েছে:

- **রেন্ডমাইজড কন্ট্রোলড ট্রায়ালস (RCTs):** একাধিক RCT প্রমাণ করেছে যে, আকুপাংচার পেপটিক আলসার নিরাময়ের হারকে উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত করতে পারে।
- **মেটা-বিশ্লেষণ:** বিভিন্ন গবেষণায় মেটা-বিশ্লেষণ নিশ্চিত করেছে যে, আকুপাংচার পেপটিক আলসার পুনরায় হওয়ার হার কমাতে কার্যকারী ভূমিকা পালন করে। এই বিশ্লেষণগুলি হাইলাইট করে যে আকুপাংচার একটি মূল্যবান সহায়ক থেরাপি হতে পারে, যা প্রচলিত চিকিৎসার সামগ্রিক কার্যকারিতা বাড়ায়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) আকুপাংচারকে পেপটিক আলসার চিকিৎসার জন্য একটি মূল্যবান চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে। আকুপাংচারের মাধ্যমে পেটের অ্যাসিড প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ, অন্ত্রের গতিশীলতা বৃদ্ধি এবং ইমিউন সিস্টেমকে কার্যকর করে পেপটিক আলসার নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

আকুপাংচার বিভিন্ন থেরাপিউটিক সুবিধা প্রদান করার মাধ্যমে পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) ব্যবস্থাপনায় একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি ব্যথা উপশম করতে, প্রদাহ কমাতে, হজমে উন্নতি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। আকুপাংচার এই রোগ নিরাময়ের হার বাড়ায় এবং পুনরায় হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সহায়তা করে।

পেপটিক আলসার রোগীদের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা

পেপটিক আলসার সমস্যার জন্য খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক ডায়েট মেনে চললে এই সমস্যা উপশমে সাহায্য করতে পারে। পেপটিক আলসার উপশমে কোন কোন খাবার খাবেন এবং কোন খাবার গুলো পরিহার করবেন তা নিচে আলোচনা করা হলো:

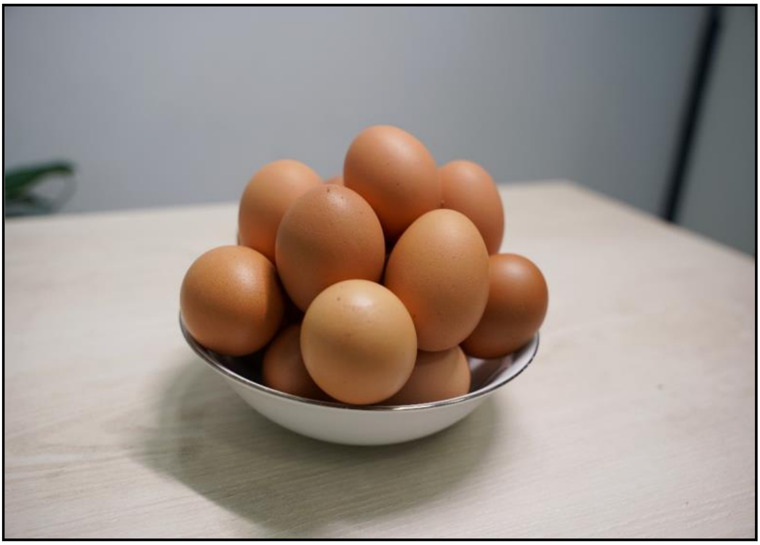
যে খাবার গুলো খাবেন

১. পূর্ণ শস্য জাতীয় খাবার যেমন– লাল আটার রুটি, গমের পাউরুটি, ব্রাউন রাইস ইত্যাদি

২. সবজি যেমন– লাউ, চিচিঙ্গা, শসা, ঝিঙ্গা, পটল ইত্যাদি
৩. আঁশযুক্ত ফল যেমন- পেঁপে, নাশপাতি, সবুজ আপেল ইত্যাদি
৪. টক দই
৫. রান্নার তেলে সরিষার তেল, অলিভ অয়েল বা তিলের তেল ব্যবহার করা
৬. অর্গানিক মুরগির ডিম, চর্বি ছাড়া মাংস এবং মাছ
৭. লীক জাতীয় সবজি

৮. বাদাম (আমন্ড)

৯. তরল জাতীয় খাবার যেমন- সবজির স্যুপ, ফলের রস, অ্যালোভেরা জুস, সবুজ জুস



১০. ভেষজ উপাদান যেমন- হলুদ, জাফরান, আদা, লবঙ্গ, জিরা ইত্যাদি

যেসব খাবার পরিহার করবেন

১. মশলাদার এবং তেলযুক্ত খাবার

২. তেলে ভাজা খাবার
৩. চিনি এবং মিষ্টি জাতীয় খাবার

৪. ডাল
৫. শাক এবং কাঁচা সবজি
৬. আলু, কচু

৭. বেকারি খাবার যেমন- কুকিজ, পেস্ট্রি, মাফিন ইত্যাদি

৮. দুধ

৯. সরল কার্বোহাইড্রেট যেমন- সাদা চাল, সাদা পাউরুটি ইত্যাদি

১০. ফাস্ট ফুড এবং কোমল পানীয়

১১. লাল মাংস

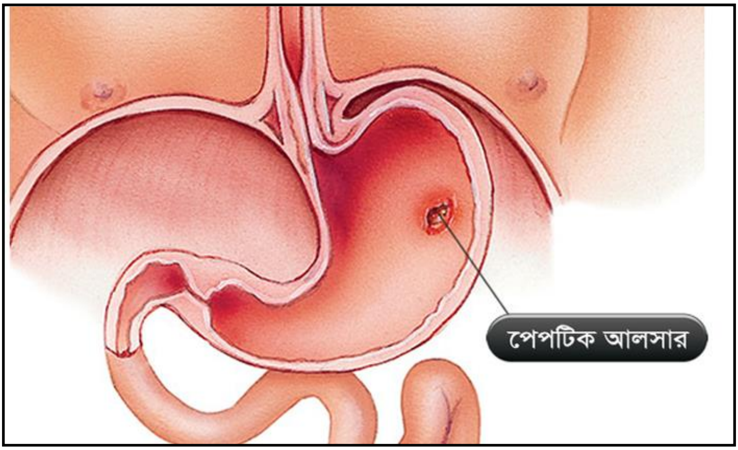
১২. প্রক্রিয়াজাত এবং সংরক্ষিত খাবার

১৩. ক্যাফেইন যুক্ত পানীয় যেমন- কফি, চা ইত্যাদি

সঠিক ডায়েট এবং জীবনযাত্রা পরিবর্তন পেপটিক আলসার রোগ থেকে মুক্ত থাকতে ও প্রতিরোধ করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পরিশেষ

পেপটিক আলসার ডিজিজ (PUD) হল একটি সাধারণ গ্যাস্ট্রিক সমস্যা, যা পেট বা অন্ত্রের প্রথম অংশে ক্ষত বা আলসার সৃষ্টি করে। এটি সাধারণত অতিরিক্ত গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিডের কারণে হয়ে থাকে।



এছাড়া, হেলিকোব্যাক্টার পাইলোরি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ, অতিরিক্ত অ্যালকোহল সেবন, ধূমপান, এবং অতিরিক্ত মশলাযুক্ত বা তৈলাক্ত খাবার খাওয়ার অভ্যাসের কারণে এই সমস্যা আরও জটিল রুপ নিতে পারে। তাই নিয়মিত সঠিক খাদ্যাভ্যাস, জীবনযাত্রার মান পরিবর্তন এবং বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলার মাধ্যমে এই রোগ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

PUD

Dr. S. M. Shahidul Islam Ph.D.

Contents

Introduction 33
Types 24
Sign and Symptoms of PUD 36
Investigations 36
Acupuncture Points and Techniques 39
Acupuncture Techniques 41
Dietary guidelines for peptic ulcer patients 41
Conclusion 47

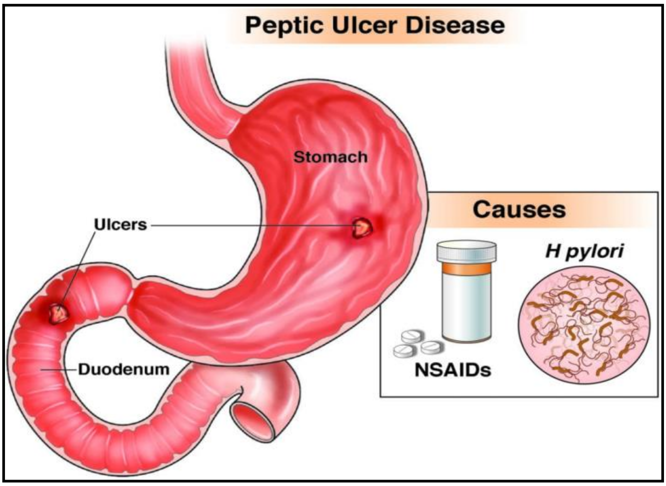
PEPTIC ULCER DISEASE (PUD)

Introduction

Peptic ulcer disease refers to open sores that develop on the inner lining of the stomach or the upper part of the small intestine. These ulcers occur when the protective lining of the digestive tract is eroded, leading to exposure to stomach acid and digestive enzymes. Lesion may subsequently occur into the lamina propria and submucosa to cause bleeding. Most peptic ulcers occur either in the duodenum or in the stomach, ulcer may also occur in the lower esophagus due to reflexing of gastric content rarely in certain areas of the small intestine.

Causes of PUD

- Helicobacter pylori Infection (H. pylori): a bacterium that weakens the protective mucus coating of the stomach and duodenum allowing acid to irritate the lining.
- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs): medications like aspirin ibuprofen and naproxen reduce the production of protective mucus leading to increased gastric acid damage.



- Excessive acid production: Increased acid secretion causes ulcers. e.g. Zollinger-Ellison Syndrome
- Smoking: Increases the risk of developing ulcers.
- Alcohol consumption: Can irritate the stomach lining.
- Stress: can exacerbate symptoms and delay healing
- Viral infection
- Radiation therapy
- Chemotherapy

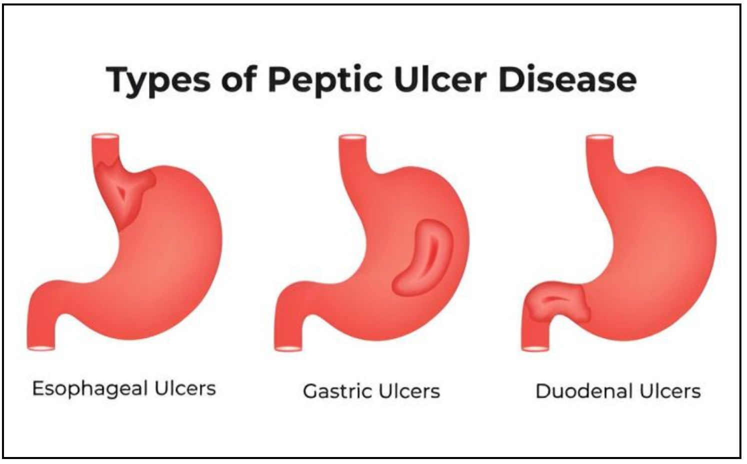
Types

Peptic ulcer disease (PUD) can be classified into different types based on the location of the ulcers and the underlying causes. The main types include:

1. Gastric Ulcers
Location: Develop on the inner lining of the stomach.

2. Duodenal Ulcers
Location: Form in the duodenum (the first part of the small intestine).

3. Esophageal Ulcers
Location: Occur in the esophagus (less common than gastric or duodenal ulcers).



4. Stress Ulcers
Location: Can occur in the stomach or duodenum.

5. Drug-Induced Ulcers
Location: Typically, gastric or duodenal.

6. Giant Ulcers
Location: Usually in the stomach.

Risk Factors

- H. Pylori infection: 90% have this bacterium. This bacterium passes from person to person by feco-oral route or oral-oral route.
- Age: Older adults, particularly those who frequently use NSAIDs, are at higher risk.
- Gender: Duodenal ulcers are more common in men, whereas gastric ulcers affect both genders equally.

- Genetic Factor: A family history of PUD may increase the risk, possibly due to inherited traits that affect acid production or mucosal defense.

Sign and Symptoms of PUD

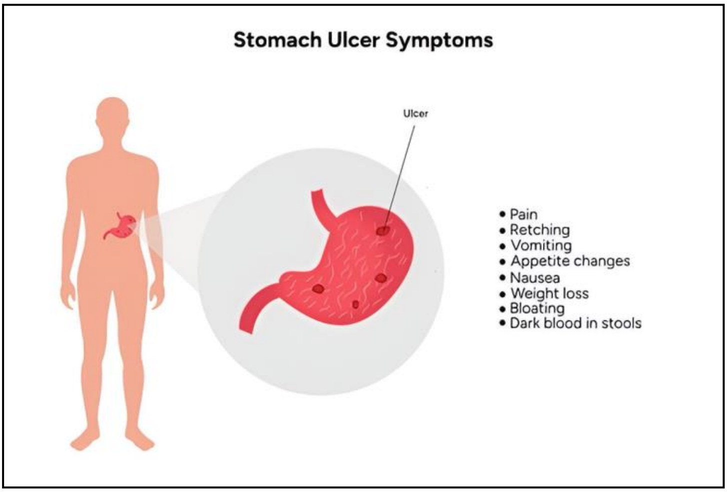
- Burning stomach pain: This is the most common symptom and can be felt anywhere from your navel up to your breastbone.
- Bloating and belching: Feeling full, bloated, or belching frequently.
- Fatty food intolerance: Difficulty digesting fatty foods.
- Heartburn: A burning sensation in the chest.
- Nausea: Feeling sick to your stomach.
- Vomiting: Sometimes vomiting blood, which may appear red or black.
- Dark blood in stools: Stools that are black or tarry.
- Unexplained weight loss: Losing weight without trying.
- Change in appetite: Either an increase or decrease in appetite.
- Feeling faint: Dizziness or lightheadedness.
- Trouble breathing: Difficulty in breathing.

Investigations

Peptic ulcer disease can be diagnosed through several methods. Such as

- Blood Tests: These can check for the presence of Helicobacter pylori (H. pylori) infection.
- Breath Test: This test also checks for H. pylori infection by detecting carbon dioxide in your breath after you swallow a urea capsule.
- Stool Test: This test looks for H. pylori infection in your stool.

- Endoscopy: A flexible tube with a camera is used to inspect the lining of your upper gastrointestinal tract. Biopsies can be taken during this procedure to check for cancer.
- Upper Gastrointestinal Series: This involves X-rays of your upper digestive system after drinking a barium solution



Gross Management of PUD

1. Eradication of H. pylori Infection:

- Tripple therapy
- Quadruple therapy

2. Acid suppression:

- Proton pump inhibitors
- H2 receptor antagonist

3. Lifestyle Modifications:

- Avoidance of NSAIDs
- Smoking cessation

- Avoid alcohol consumption
- Stress management

4. Surgical intervention:

- Endoscopy
- Surgery

Complications

Three major complications in PUD

- Hemorrhage: The most common complication. Chronic blood loss may lead to severe anemia or life-threatening hemorrhage.

- Perforation: Occurs when an ulcer creates a hole in the wall of the stomach or duodenum. Leads to leakage of gastric contents into the abdominal cavity, causing peritonitis.

- Gastric outlet obstruction: Caused by swelling, inflammation, or scar tissue that blocks the passage of food from the stomach to the small intestine.

Peptic ulcer disease and Acupuncture

Acupuncture, a traditional Chinese medicine technique involving the insertion of fine needles into specific points on the body, has been explored as a complementary therapy for peptic ulcer disease. By inserting fine needles at specific points on the body, acupuncture aims to restore balance in the body’s energy flow, known as "Qi," and promote healing.

Mechanisms of Acupuncture in Treating PUD

Acupuncture works through several mechanisms to help manage and treat peptic ulcers:

1. Regulation of Gastric Acid Secretion: Acupuncture can help regulate the secretion of gastric acid, which is crucial in preventing the erosion of the stomach lining and the formation of ulcers. By stimulating specific points, acupuncture can balance the production of stomach acids, reducing the risk of ulcer formation and promoting healing.

2. Enhancement of Gastrointestinal Motility: Acupuncture can improve gastrointestinal motility, which helps in the efficient movement of food through the digestive tract. This can prevent the stagnation of food and reduce the risk of acid reflux, both of which can exacerbate peptic ulcers.

3. Modulation of the Immune System: Acupuncture has been shown to modulate the immune system, enhancing the body's ability to fight off infections, including H. pylori, which is a common cause of peptic ulcers. By boosting the immune response, acupuncture can help in the eradication of this bacterium and reduce inflammation.

4. Pain Relief: Acupuncture stimulates the release of endorphins and other neurotransmitters that act as natural painkillers. This can provide significant relief from the pain and discomfort associated with peptic ulcers.

Acupuncture Points and Techniques

Specific acupuncture points are targeted to treat peptic ulcers effectively:

- Zhongwan (RN 12): Located on the midline of the abdomen, this point is commonly used to treat stomach disorders, including peptic ulcers. It helps regulate stomach function and alleviate pain.

- Zusanli (ST 36): Found on the lower leg, this point is known for its ability to improve digestive function and boost the immune system. It is frequently used in the treatment of gastrointestinal issues.

- Neiguan (PC 6): Located on the inner forearm, this point is used to relieve nausea and vomiting, which are common symptoms of peptic ulcers.

- Gongsun (SP 4): Found on the foot, this point is used to treat stomach pain and improve digestion.
- Juque (RN 14): Found on the midline of the abdomen, this point is used to treat stomach pain and improve digestive function

Acupuncture Techniques

Acupuncture involves various techniques that can be tailored to the specific needs of a patient with peptic ulcers:

1. Manual Acupuncture: This is the traditional method where thin needles are inserted into specific points on the body and manipulated by hand. The depth and angle of insertion, as well as the duration of needle retention, can be adjusted based on the patient's condition.
2. Electroacupuncture: This technique involves attaching electrodes to the acupuncture needles and applying a small electrical current. Electroacupuncture can enhance the effects of traditional acupuncture by providing continuous stimulation to the acupuncture points. It is particularly effective in reducing pain and inflammation.

Clinical Evidence

Several studies have investigated the efficacy of acupuncture in treating peptic ulcer disease:

- Randomized Controlled Trials (RCTs): Multiple RCTs have demonstrated that acupuncture can significantly improve the healing rate of peptic ulcers.
- Meta-Analyses: Meta-analyses of various studies have confirmed that acupuncture is effective in reducing the recurrence rate of peptic ulcers. These analyses highlight that acupuncture can be a valuable adjunct therapy,

enhancing the overall effectiveness of conventional treatments.

World Health organization

The WHO recognizes acupuncture as a valuable treatment for peptic ulcer disease. The benefits of acupuncture in regulating gastric acid secretion, enhancing gastrointestinal motility, and modulating the immune system can be beneficial for managing peptic ulcers.

Acupuncture plays a significant role in the management of peptic ulcer disease (PUD) by offering several therapeutic benefits. It helps alleviate pain, reduce inflammation, improve digestion, and enhance immune function.it can improve healing rates and reduce recurrence.

Dietary guidelines for peptic ulcer patients

Dietary changes are very important for peptic ulcer problems. Following a proper diet can help relieve this problem. Which foods to eat and which foods to avoid to relieve peptic ulcer are discussed below:

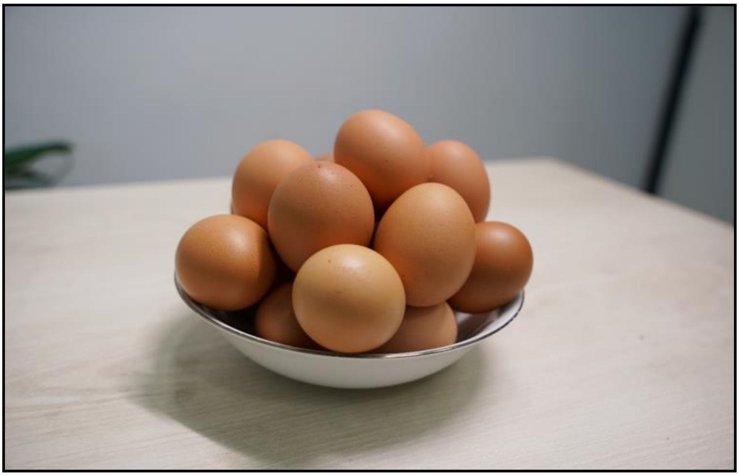
Foods to eat

1. Whole grain foods like whole wheat bread, brown rice etc

2. Vegetables like bottle gourd, snake gourd, cucumber, sponge gourd, pointed gourd etc
3. Fiber enrich foods like papaya, pears, green apple etc
4. Yogurt (sugar free)

5. Use mustard oil, olive oil, sesame oil as cooking oil

6. Organic chicken eggs, lean meat and fish



7. Leek vegetables
8. Almonds
9. Nutrient dense liquid like vegetables soup, fruit juice, aloevera juice, green juice

10. Herb like turmeric, saffron, ginger, clove, Cumin etc

Foods to avoid:

1. Spicy and oily foods
2. Deep fried foods

3. Simple sugar and any kind of sweet food

4. Lentils
5. Leafy greens and uncooked vegetables
6. Potatoes, taro root
7. Bakery foods like cookies, pastries, muffins etc.

8. Milk
9. Simple carbohydrates like white rice, white bread etc.

10. Fast food and beverages
11. Red meat
12. Processed and preserved foods
13. Caffeinated drinks like coffee, tea etc.

Proper diet and lifestyle changes can play an important role in keeping healthy gut and preventing peptic ulcer disease. Therefore, it is very important to follow the diet as per the doctor's advice.

Conclusion

Peptic Ulcer Disease (PUD) is a common gastric issue that causes sores or ulcers in the stomach or the first part of the intestine. It is typically caused by excessive gastric acid. Additionally, infection by the Helicobacter pylori bacteria, excessive alcohol consumption, smoking, and a habit of consuming overly spicy or oily foods can complicate this condition. Therefore, maintaining a proper diet, adopting a healthier lifestyle, and following the advice of a specialized doctor play a crucial role in managing this disease.

The End