

# HYPER ACIDITY

## एसिडिटी

- HYPER ACIDITY (एसिडिटी) को जानिये
- ANTACIDS / PPIs दवाईयां और उनके साइड इफेक्ट
- आयुर्वेद में है HYPER ACIDITY का समाधान



# HYPER ACIDITY (एसिडिटी) को जानिये

एसिडिटी एक ऐसी सामान्य समस्या है जो लगभग सभी को अपने जीवन में कभी न कभी हो जाती है। सीधे शब्दों में, यह इस बात का नतीजा है कि आपका पेट बहुत अधिक एसिड बना रहा है। इससे ही पेट में असहजता होती है और साथ ही और भी संकेत उत्पन्न होते हैं, जैसे कि मुंह में खट्टा स्वाद, निगलने में कठिनाई और अपचन जैसे लक्षण।

## लक्षण:

**हार्टबर्न:** सीने में जलन का अहसास।

**Regurgitation :** पेट की चीज़ें गले में आना।

मुंह में खट्टा या अम्लीय स्वाद का अहसास।

निगलने में कठिनाई

गले में खराश, चुभन या दर्द।

**पाचन विकार:** ऊपरी पेट में असहजता या दर्द।

हार्टबर्न को कभी-कभी हार्ट अटैक के लक्षण की भ्रांति में लिया जाता है।

## एसिडिटी के कारण:

**खानपान और आहार से संबंधित कारक:**

तीखे खाद्य पदार्थों जैसे- अत्यधिक मिर्च, सिरका और पैप्रिका का अत्यधिक सेवन।

तला हुआ और तेल भरे खाद्यों का सेवन। चाय, कॉफी और चॉकलेट से अत्यधिक कैफीन का बनना।

फाइबर का कम सेवन।

अत्यधिक खाने या अनियमित अंतरालों में खाना। खाने के बाद तुरंत लेट जाना या पानी पीना।

व्यायाम प्रशिक्षण के बाद तुरंत खाना।

**जीवनशैली से संबंधित कारक:**

धूम्रपान करना।

अत्यधिक शराब, सोडा या कार्बोनेटिड ड्रिंक्स का सेवन।

नींद की कमी।

शारीरिक गतिविधि की कमी।

कुछ दवाएं जैसे कि पेनकिलर्स, एंटीबायोटिक्स, कीमोथैरेपी की दवाएं और एंटीडिप्रेसेंट्स।

**बीमारियां:**

अत्यधिक तनाव, चिंता या उदासी।

पेटिक अल्सर, खाने की नली में खाना ऊपर लौटना और पेट के कैंसर जैसी बीमारियां।

पूरे भारत में हमारे 80+ क्लिनिक व 40+ से अधिक हॉस्पिटल व डे केयर सेंटर हैं



स्वर्गीय राजीव दीक्षित जी



VAID ISHVARORA  
BAM, PDDA

DR. ABHISHEK  
FOUNDER (AF)

DR. NAVAL K. VERMA  
BAMS, MD, PDD

ACHARYA MANISH JI  
MEDITATION GURU

DR. BRC  
PDD, DIABETES

DR. GITIKA  
BAMS, PDDP, MS

**क्या आप एसिडिटी से परेशान हैं ?**

जीना सीखो आयुर्वेद हॉस्पिटल में पाएँ  
Hyper Acidity की समस्या का समाधान  
आज ही अपनी अपॉइंटमेंट बुक करें।

कॉल करें: 82704-80704

# ANTACIDS / PPIs दवाईयां और उनके साइड इफेक्ट

✔ Acid Cap	✔ Humpraz Cap	✔ Panc-40 Tab	✔ Pantagon Tab	✔ Pantolex-d Tab
✔ Acidof Cap	✔ Inocid Tab	✔ Pancid-40 Tab	✔ Pantagon-40 Tab	✔ Pantolex-ds Tab
✔ Adoloc Cap	✔ Inocid-d Tab	✔ Pancid-d Tab	✔ Pantakind Tab	✔ Pantoloc Tab
✔ Allpan 40 Tab	✔ Jeprab Dsr Cap	✔ Pancure-d Tab	✔ Pantavon Tab	✔ Pantop Fast Tab
✔ Allpan D Tab	✔ Mepraz Cap	✔ Pandiff Cap	✔ Pantaz Tab	✔ Pantop Tab
✔ Alphacid-20 Cap	✔ Mozac Cap	✔ Pangrey - 40 Tab	✔ Pantec Tab	✔ Pantop-d Tab
✔ Altopan-40 Tab	✔ Nogerd Tab	✔ Pangrey - D Cap	✔ Pantium Dsr Cap	✔ Pantopril Tab
✔ Altopan-d Tab	✔ Ocid Cap	✔ Panoc-40 Tab	✔ Pantium-20 Tab	✔ Pirazole Cap
✔ Amcid-d Sr Cap	✔ Omapin Cap	✔ Panoc-dxr Tab	✔ Pantocar Tab	✔ Romesec Cap
✔ Antozole-40 Tab	✔ Omenat Cap	✔ Panon-d Tab	✔ Pantocar-d Tab	✔ Sanpol-20 Cap
✔ Binacid Cap	✔ Omeprale Cap	✔ Panplus Tab	✔ Pantocid Fast Tab	✔ Wincid Cap
✔ Biocid Cap	✔ Omepraz Cap	✔ Panplus-d Cap	✔ Pantocid Tab	✔ Zomep-20 Cap
✔ Ceezole-40 Tab	✔ Omepren Cap	✔ Panplus-it Cap	✔ Pantocid-d Cap	✔ Allpan Inj
✔ Controsec Tab	✔ Omez Cap	✔ Panpol-40 Tab	✔ Pantocid-dsr Cap	✔ Altopan-i.v. Inj
✔ Digene Total Tab	✔ Omez Insta Sachet	✔ Panpol-d Tab	✔ Pantodac It Cap	✔ Amcid Inj
✔ Diocid Cap	✔ Omind-20 Cap	✔ Panrole Tab	✔ Pantodac Tab	✔ Eracid Iv Inj
✔ Dompan Tab	✔ Onocid Cap	✔ Pansped Tab	✔ Pantogem-40 Tab	✔ Ocid Iv Inj
✔ Dzole Cap	✔ Oskar-20 Cap	✔ Pantabol Tab	✔ Pantogem-d Tab	✔ Omenat Inj
✔ Galocid Tab	✔ Ovevar Cap	✔ Pantagard-40 Tab	✔ Pantogem-dsr Cap	✔ Pan-40 Inj
✔ Gasoc Cap	✔ Pan-20 Tab	✔ Pantagon It Tab	✔ Pantolex Tab	✔ Panoc-iv Inj

## जानिए मॉडर्न पैथी द्वारा बताये गए इन ANTACIDS/PPIs के साइड इफेक्ट्स..

लम्बे समय तक Antacid दवाईयों का सेवन करता है "पेट को और खराब"

- \* Bloating (पेट फूलना)
- \* Cramping (पेट में ऐंठन)
- \* Thirst (प्यास)
- \* Gas (गैस)
- \* Diarrhea (दस्त)
- \* Nausea (जी मचलना)

<https://www.healthline.com/health/laxatives-side-effects>



बहुत ANTACIDS लेने से हो सकती हैं "किडनी स्टोन व अन्य गंभीर बीमारियां"

- \* Constipation
- \* Respiratory issues
- \* Hypercalcemia
- \* Muscle issues
- \* Risk of infections
- \* Kidney stones
- \* Osteoporosis

<https://www.prevention.com/health/a20516891/too-many-antacids-side-effects>



एंटासिड से हमारी "हड्डियों, नसों व रक्त पर होने वाले दुष्प्रभाव"

- \* Osteopenia
- \* Osteomalacia
- \* Abdominal cramps
- \* Microcytic anemia
- \* Fecal impaction
- \* Hypomagnesemia
- \* Neurotoxicity
- \* Vomiting
- \* Hypophosphatemia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526049/>



"BE YOUR OWN DOCTOR"

# ANTACIDS / PPIs दवाईयां और उनके साइड इफेक्ट

"निगलने में कठिनाई (HARD TO SWALLOW)":

इस कारण यह समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं:-

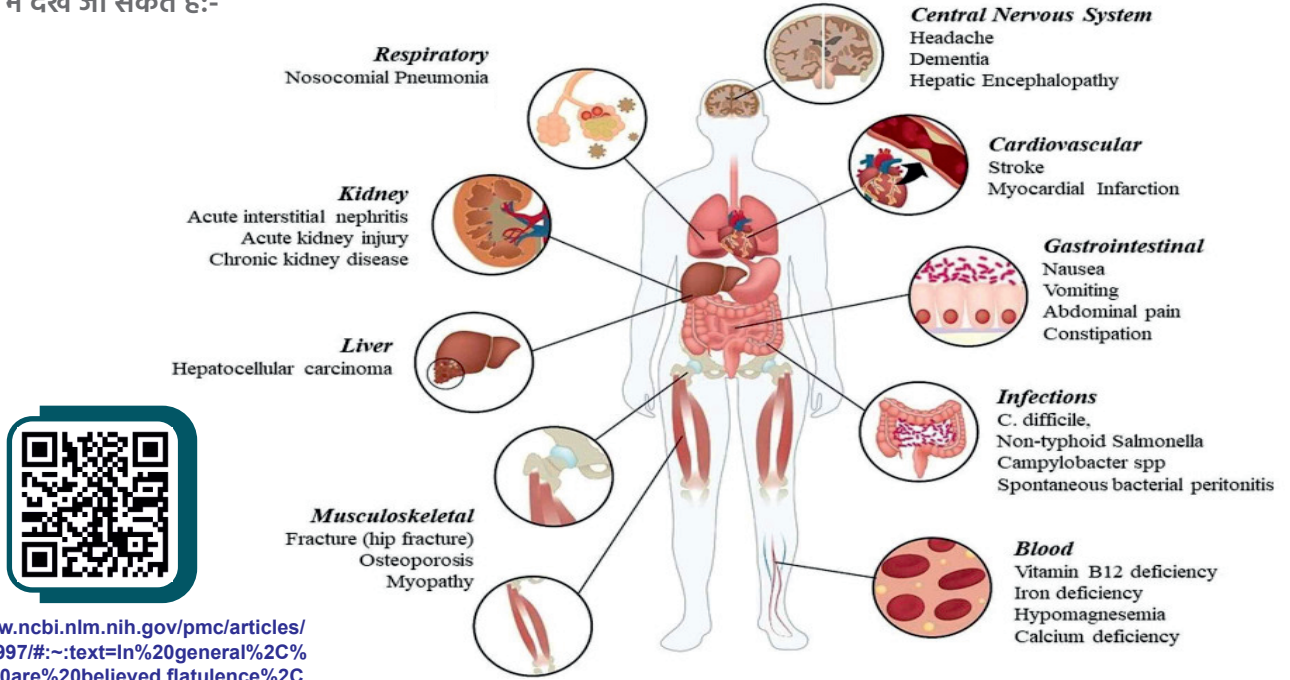
Throat Pain | Coughing | Stomach Ache | Bloating

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/aug/04/hard-to-swallow-the-problem-with-taking-too-many-antacids-indigestion>



## प्रोटॉन पंप अवरोधकों (PROTON PUMP INHIBITORS) के उपयोग से जुड़े प्रतिकूल प्रभाव

चित्र में देखे जा सकते हैं:-



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7887997/#:~:text=In%20general%2C%20PPIs%20are%20believed,flatulence%2C%20constipation%2C%20and%20diarrhea.>

इनके अतिरिक्त ANTACIDS के अन्य कई दुष्प्रभाव निम्नलिखित हैं :

- Confusion (उलझन)
- Dizziness (चक्कर आना)
- Bloody stools (मल में खून)
- Acid rebound (एसिड रिबाउंड)
- Iron deficiency (आयरन की कमी)
- Severe cramps or pain (गंभीर ऐंठन या दर्द)
- Irregular heartbeat (दिल की अनियमित धड़कन)
- Excessive Rectal bleeding (मलाशय से रक्तस्राव)
- Skin rash or itching (त्वचा पर लाल चकत्ते या खुजली)
- Weakness or unusual tiredness (कमज़ोरी या असामान्य थकान)
- Weakened bones over the course of years (वर्षों तक सेवन करने से हड्डियों का कमज़ोर हो जाना)



“आयुर्वेद अपनाएं स्वस्थ जीवन पायें”

# आयुर्वेद में है HYPER ACIDITY का समाधान

आयुर्वेद के अनुसार हाइपरएसिडिटी क्या है ..!

आयुर्वेद के अनुसार, उच्च पित्त दोष और कमजोर अग्नि (पाचन अग्नि) हाइपरएसिडिटी के दो प्रमुख कारण हैं। आयुर्वेद के अनुसार हर बीमारी की जड़ अग्नि की कमी में है।

जीना सीखो के डॉक्टर बताते हैं कि मानव शरीर धातुओं से बना है, 7 धातुएं हैं: **रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र।** अच्छी पाचन अग्नि अच्छी रस धातु के लिए ज़िम्मेदार है, अगर अग्नि कमजोर है तो हर धातु को प्रभावित करेगी और इससे मानव शरीर के हर हिस्से को नुकसान होगा।

एसिडिटी से बचने के उपाय :

एसिडिटी से बचने के लिए आप अपनी जीवनशैली थोड़ी बदलकर और कुछ आसान घरेलू उपायों से मदद ले सकते हैं। तुलसी, पुदीना और सौंफ के बीज खाना और खानपान में कुछ बदलाव करना, तनाव को कम करना, सही समय पर खाना खाना, भोजन के साथ पानी कम पीना और नियमित व्यायाम करना एक बेहतर तरीका हो सकता है। **जीना सीखो के विशेषज्ञ बताते हैं कि अगर यह बीमारी ज्यादा बढ़ जाए तो आयुर्वेदिक दवाएं और पंचकर्म चिकित्सा से इलाज करवाना आवश्यक हो सकता है।** हम उन मरीजों के लिए एक असरदार उपचार प्रस्तुत कर रहे हैं जो हल्के से गंभीर एसिडिटी से पीड़ित हैं (हम इस उपाय का अपने अस्पताल HiIMS में उपयोग कर रहे हैं)। - 'Millet Amali'

'Millet Amali' बनाने की प्रक्रिया के लिए आप इस वीडियो को देख सकते हैं।

