

Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

To help prevent constipation:

- Drink at least 8-10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

कब्ज

कब्ज का अर्थ है बहुत कड़ा मल या मल त्याग करने में कठिनाई होना।

यह भी हो सकता है कि आपको :

- (मल त्याग के लिए) जोर लगाना पड़े
- ऐसा महसूस हो कि आपकी अँतड़ियाँ पूरी तरह से खाली नहीं हुईं
- ऐंठन हो, दर्द हो, पेट फूल जाए या मतली हो

हर व्यक्ति अलग होता है, पर ज्यादातर लोग दिन में 3 बार से ले कर सप्ताह में 3 बार तक मल त्याग करते हैं। जब तक मल नरम और त्याग करने में आसान हो, आप को कब्ज नहीं है।

कब्ज के कारण

- ऐसा आहार जिसमें चरबी और षक्कर ज्यादा हों और रेशे कम हों
- काफी मात्रा में तरल पदार्थ न लेना
- निष्क्रिय रहना
- जब आप को मल त्याग की इच्छा हो या आप की आँते काम कर रहीं हों, तब षौचालय न जाना
- कुछ दवाइयाँ
- विरेचकों का अत्यधिक उपयोग

कब्ज रोकने में मदद के लिए:

- दिन में कम से कम 8–10 प्याले तरल पदार्थ लें। गुनगुने या गरम पेय से आपकी आँतों को आसानी से काम करने में मदद मिल सकती है।
- ब्रेन सिरियल, होल ग्रेन ब्रेड, कच्ची सब्जियाँ, ताजे या सुखाये हुए फल, सूखा मेवा और पॉपकोर्न जैसी अधिक रेशों वाली चीजें खाइए। रेशों से मल को आपके शरीर में से गुजरने में मदद मिलती है।

- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- आप को चीज़, चॉकलेट और अण्डों का सेवन कम करना हो सकता है क्योंकि उनसे कब्ज़ बढ़ सकती है।
- मल को नरम करने के लिए आलूबुखारे या सेब का रस पीजिए।
- अपनी आँतों को ठीक से काम करने में मदद करने के लिए कसरत कीजिए। चलने से लाभ होता है।
- जब आप को मल त्याग करने की इच्छा हो, शौचालय में जाईए।
- चिकित्सक की सिफारिश के बिना मिलने वाले किसी विरेचक या एनीमा का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लें। आपका चिकित्सक मल को नरम करने के लिए दवाई या बड़ी मात्रा में मिलते विरेचक का प्रयोग करने की सलाह दे सकते हैं। यदि आपको मनचाहे परिणाम नहीं मिल रहे हैं, तो अपने चिकित्सक से बात कीजिए।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात कीजिए।