

कब्ज

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 to 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.
- You may want to limit cheeses, chocolate, and eggs because they may worsen constipation.
- Drink prune or apple juice to help soften stools.

कब्ज बहुत सख्त मल या ऐसे मलत्याग को संदर्भित करता है जो बहुत मुश्किल से हो।

आपको:

- जोर लगाने की जरूरत हो
- ऐसा लगे कि पेट पूरी तरह खाली नहीं हुआ है
- ऐंठन, दर्द, सूजन या मतली हो

हर व्यक्ति अलग होता है, लेकिन अधिकांश लोग दिन में तीन बार से लेकर सप्ताह में तीन बार तक मल त्याग करते हैं। जब तक मल नरम हो और उसका त्याग आसानी से हो, तब तक आपको कब्ज नहीं है।

कब्ज के कारण

- ऐसा आहार जो अधिक वसा और शर्करा वाला या कम फाइबर वाला हो
- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ न पीना
- निष्क्रिय होना
- जब आपको मल त्यागने की इच्छा हो या मल त्याग हो तो शौचालय न जाना
- कुछ दवाएँ
- लैक्सेटिक्स का अत्यधिक उपयोग

कब्ज को रोकने में सहायता के लिए:

- हर दिन कम से कम 8 से 10 कप तरल पदार्थ पिएं। गुनगुना या गर्म पेय आसानी से मल त्याग में सहायक हो सकता है।
- अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे चोकर वाले अनाज, साबुत अनाज की ब्रेड, कच्ची सब्जियां, ताजे या सूखे फल, मेवे और पॉपकॉर्न खाएं। फाइबर आपके शरीर से मल को निकालने में मदद करता है।
- आपको चीज, चॉकलेट और अंडे की मात्रा सीमित करनी पड़ सकती है क्योंकि वे कब्ज की स्थिति को खराब कर सकते हैं।
- मल को नरम करने में मदद करने के लिए प्रून या सेब का रस पियें।

- 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.
- आसानी से मल त्याग में सहायता के लिए व्यायाम करें। चलना अच्छा काम करता है।
- जब आपको मल त्याग करने की इच्छा हो तो शौचालय जाएं।
- बिना नुस्खे के मिलने वाले किसी भी लैक्सीटिव या एनीमा का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करें। आपका डॉक्टर एक स्टूल सॉफ्टनर या बल्क लैक्सीटिव की सलाह दे सकता है। अगर आपको मनचाहा परिणाम नहीं मिल रहा है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

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

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।