

विदेशी भाषा शिर्षक

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.

कब्जियतले धेरै कडा दिसा वा मल त्यागलाई बुझाउँछ जुन पास गर्न गाह्रो हुन्छ।

तपाईंलाई निम्न पनि हुन सक्छ:

- तन्कनु पर्ने
- तपाईंले आफ्नो आन्द्रा पूर्ण रूपमा खाली गर्नुभएन जस्तो महसुस गर्ने
- क्र्याम्पिङ, दुखाइ, फुल्ने, वा वाकवाकी हुने

प्रत्येक व्यक्ति फरक हुन्छ, तर धेरैजसो मानिसहरूले दिनमा ३ पटकदेखि हप्तामा ३ पटकसम्म दिसा गर्छन्। जबसम्म दिसा नरम हुन्छ र गर्न सजिलो हुन्छ, तपाईंलाई कब्जियत भएको हुँदैन।

कब्जियतका कारणहरू

- बोसो र चिनी धेरै वा फाइबर कम भएको आहार
- पर्याप्त तरल पदार्थ नपिउनु
- निष्क्रिय हुनु
- दिसा गर्ने वा मल त्याग गर्ने इच्छा हुँदा शौचालय नजाँदा
- केही औषधिहरू
- जुलाबको अत्यधिक प्रयोग

कब्जियत रोक्न मद्दत गर्न:

- प्रत्येक दिन कम्तिमा 8 देखि 10 कप तरल पदार्थ पिउनुहोस्। तातो वा तातो पेयहरूले तपाईंको आन्द्रालाई अझ सजिलैसँग सार्न मद्दत गर्न सक्छ।
- उच्च फाइबरयुक्त खानेकुराहरू जस्तै ब्रान सिरियल, होल ग्रेन ब्रेड, काँचो तरकारी, ताजा वा सुकेको फल, नट र पपकन खानुहोस्। फाइबरले तपाईंको शरीरमा दिसा सार्न मद्दत गर्छ।
- तपाईं चीजहरू, चकलेट र अण्डाहरू सीमित गर्न चाहानुहुनेछ किनभने तिनीहरूले कब्जियत बिग्रन सक्छन्।

- 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.

- दिसालाई नरम बनाउनको लागि प्रुन वा स्याउको रस पिउनुहोस्।
- तपाईंको आन्द्रालाई अझ सजिलै सार्न मद्दत गर्न व्यायाम गर्नुहोस्। हिड्दा राम्रो काम गर्छ।
- जब तपाईंलाई दिशा गर्ने इच्छा हुन्छ तब शौचालय जानुहोस्।
- कुनै पनि खुद्रा ल्याक्जेटिभ्स वा एनीमा प्रयोग गर्नु अघि आफ्नो डाक्टरसँग जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको डाक्टरले स्टूल सफ्टनर वा बल्क ल्याक्जेटिभ सुझाव दिन सक्छ। यदि तपाईंले चाहनु भएको परिणामहरू प्राप्त गर्नुभएन भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।