

उद्दीप्य आन्त्र सहलक्षण (IBS)

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

उद्दीप्य आन्त्र सहलक्षण, या IBS से ग्रस्त होने पर, बृहदान्त्र, जिसे बड़ी आँत या बड़ी आंत्र भी कहा जाता है, सामान्य से अधिक संवेदनशील हो जाती है। बृहदान्त्र दवाओं, खाद्य पदार्थों जैसे कि चॉकलेट, दूध के उत्पादों, शराब, कैफ़ीन के साथ और तनाव होने पर अति प्रतिक्रिया करती है। यह पुरुषों और महिलाओं में देखा जाता है, लेकिन यह महिलाओं में अधिक आम है, और यह अकसर 45 वर्ष से कम उम्र के लोगों में होता है।

Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

IBS के लक्षण

- ऐंठन वाला दर्द
- गैस
- फुलाव (आमाशय में वायु का भर जाना)
- कब्ज़
- अतिसार
- मलत्याग के साथ बलगम

Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

आपकी देखभाल

IBS का निदान अकसर अन्य बीमारियों के लिए जाँच के बाद किया जाता है। संभव है कि आपका:

- परीक्षण किया जाए
- आपके रक्त और मल का लैब परीक्षण किया जाए
- आपकी बृहदान्त्र के अंदर देखने के लिए परीक्षण किया जाए

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

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

इसमें कुछ समय लग सकता है, लेकिन आपको ऐसे तरीके बताए जाएंगे जो आपके IBS को प्रबंधित करने के लिए सबसे अच्छा काम करते हैं। आपको आवश्यकता हो सकती है:

- उन दवाओं तथा ऐसे भोजन और तनाव से बचें जो आपके लक्षणों को बदतर करते हैं।
- उच्च फाइबर वाले आहार का सेवन करें। उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों में गेहूँ की भूसी, साबुत अनाज वाली ब्रेड्स और सीरियल्स, मटर और फलियाँ (बीन्स), नट्स (मेवे), और ताज़े फल तथा सब्जियाँ शामिल हैं।
- बृहदान्न ऐंठन को कम करने के लिए दवा लें।

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