

কোষ্ঠকাঠিন্য এটিকে সহায়তা করতে দিন

কোষ্ঠকাঠিন্য কী?



কোষ্ঠকাঠিন্য মানে মলত্যাগে কষ্ট হওয়া। সাধারণভাবে, সপ্তাহে তিনবারের কম মলত্যাগ হওয়া বা মল শক্ত হয়ে যাওয়া বা কষ্ট করে মলত্যাগ করাকেই কোষ্ঠকাঠিন্য ধরা হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ



খাদ্যতালিকায় আঁশ
(ফাইবার) কম থাকা^১



জল কম খাওয়া^২



শারীরিক পরিশ্রম/
ব্যায়ামের অভাব^৩



মানসিক চাপ/
উদ্বেগ^৪

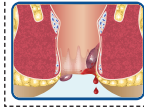


ইরিটেবল বাওয়েল
সিনড্রোম^৫



কিছু ওষুধের
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া^৬

কোষ্ঠকাঠিন্যের জটিলতা



অর্শ^৭



মলদ্বার দিয়ে রক্ত
তপাত^৮



মলদ্বারে চির বা
অ্যানাল ফিসার^৯



ঘুমের সমস্যা^{১০}



দুর্বলতা বা
শক্তিহীনতা^{১১}

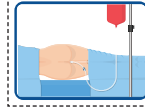


মানসিক
অস্থিরতা^{১২}

চিকিৎসা পদ্ধতি^{১৩}



মল নরম করার
ওষুধ (Laxatives)



এনিমা ও
সাপোজিটরি



অস্ত্রোপচার

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করণীয়^{১৪}



প্রতিদিন বেশি
ফাইবারযুক্ত
খাবার খাওয়া



পর্যাপ্ত পরিমাণে জল
পান করা



নিয়মিত ব্যায়াম
করা



প্রসেসড ফুড ও অতিরিক্ত
কার্বোহাইড্রেট এড়িয়ে চলা



সঠিকভাবে
টয়লেটে বসার
অভ্যাস গড়ে তোলা

বেশি ফাইবারযুক্ত খাবার^{১৫}



গোটা শস্য
(Whole grains)



ডাল ও শিমজাতীয়
খাবার (Legumes)



বেরি ও আপেল



শাকসবজি



বাদাম

নিচের যেকোনো উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন^{১৬}



মলের সঙ্গে রক্ত আসা



দীর্ঘদিন ধরে হওয়া পেটব্যথা



চেষ্টা না করেও ওজন কমে যাওয়া

References

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253> 2. <https://www.nhs.uk/conditions/constipation/> 3. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/symptoms-causes> 4. <https://stanfordhealthcare.org/medical-conditions/primary-care/constipation/complications.html> 5. <https://www.webmd.com/digestive-disorders/chronic-constipation-ease-stress> 6. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/diagnosis-treatment/drc-20354259> 7. <https://www.webmd.com/digestive-disorders/constipation-relief-tips> 8. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/eating-diet-nutrition>

The contents of this input is for educational purposes only and NOT a substitute for professional medical advice. The contents have been conceptualized, developed, and designed by Medica Press Limited for Sun Pharma. Mention of any product within this document does not necessarily constitute endorsement. Please consult your doctor before taking any medication.

Published by:

MEDICCA PRESS LIMITED™
A Medical Content Company

703, Shri Sai Corporate Park, Laxmi Nagar, Off Link Road, Goregaon (W), Mumbai - 400 104.
Tel: +91-22-2873 66 00, Fax: +91-22-2873 66 77, E-mail: publications@mediccapress.in,
Web: www.mediccapress.in

Printed and bound by: AKAR Limited, Silvassa, E-mail: info@akar.co.in

IN CONSTIPATION *Let it Help*

What is constipation?



Constipation refers to difficulty in passing stool. It is typically defined as having fewer than three bowel movements per week or experiencing hard or strained bowel movements.¹

Causes of constipation



Less dietary fiber²



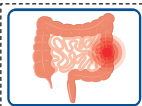
Low fluid intake²



Lack of physical activity/exercise²



Stress/anxiety²



Irritable bowel syndrome³



Medication side effects²

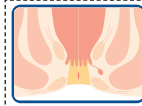
Complications of constipation



Hemorrhoids⁴



Rectal bleeding⁴



Anal fissures⁴



Lack of sleep⁵



Tiredness/Low energy⁵

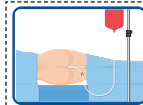


Psychological distress⁵

Medical treatment⁶



Laxatives



Enemas and suppositories



Surgery

Preventing constipation⁷



Having a high fiber diet



Ensuring sufficient water intake



Exercising regularly



Avoiding processed foods and excessive carbohydrates



Adopting correct toilet posture

High fiber foods⁸



Whole grains



Legumes



Berries and apples



Vegetables



Nuts

Seek medical help if you experience any of the following³



Blood in stools



Persistent stomach pain



Weight loss without trying

References

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253>
- <https://www.nhs.uk/conditions/constipation/>
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/symptoms-causes>
- <https://stanfordhealthcare.org/medical-conditions/primary-care/constipation/complications.html>
- <https://www.webmd.com/digestive-disorders/chronic-constipation-ease-stress>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/diagnosis-treatment/drc-20354259>
- <https://www.webmd.com/digestive-disorders/constipation-relief-tips>
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/eating-diet-nutrition>

The contents of this input is for educational purposes only and NOT a substitute for professional medical advice. The contents have been conceptualized, developed, and designed by Medica Press Limited for Sun Pharma. Mention of any product within this document does not necessarily constitute endorsement. Please consult your doctor before taking any medication.

Published by:

MEDICCA PRESS LIMITED™
A Medical Content Company

703, Shri Sai Corporate Park, Laxmi Nagar, Off Link Road, Goregaon (W), Mumbai - 400 104.
Tel: +91-22-2873 66 00, Fax: +91-22-2873 66 77, E-mail: publications@mediccapress.in,
Web: www.medicapress.in

Printed and bound by: AKAR Limited, Silvassa, E-mail: info@akar.co.in