

# ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ ಇದು ನೆರವಾಗಲಿ

## ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದರೇನು?



ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಸಕರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.<sup>1</sup>

## ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು



ಕಡಿಮೆ ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ<sup>2</sup>



ಕಡಿಮೆ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ<sup>2</sup>



ದೈಹಿಕ ಜಟಿಲವಣಿ/ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ<sup>2</sup>



ಒತ್ತಡ/ಉದ್ದೇಗ<sup>2</sup>



ಇರಿಟೇಬಲ್ ಬವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್<sup>3</sup>



ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು<sup>2</sup>

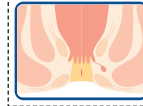
## ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಡಕುಗಳು



ಹೆಮರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು<sup>4</sup>



ಗುದನಾಳದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ<sup>4</sup>



ಗುದದ್ವಾರದ ಬಿರುಕುಗಳು<sup>4</sup>



ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ<sup>5</sup>



ಸುಸ್ತು/ಶಕ್ತಿಗುಂದುವಿಕೆ<sup>5</sup>

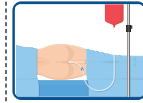


ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ<sup>5</sup>

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ವಿರೇಚಕಗಳು



ಎನಿಮಾಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಪೋಸಿಟರಿಗಳು



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

## ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ<sup>7</sup>



ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದುವುದು



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು



ಸರಿಯಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

## ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶದ ಆಹಾರಗಳು<sup>8</sup>



ಇಡಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು



ಲೆಗ್ಯೂಮ್‌ಗಳು



ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸೇಬುಗಳು



ತರಕಾರಿಗಳು



ಬೀಜಗಳು

## ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ<sup>3</sup>



ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ



ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು



ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೇ ತೊಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

## 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](mailto:publications@mediccapress.in),  
Web: [www.mediccapress.in](http://www.mediccapress.in)

Printed and bound by: AKAR Limited, Silvassa, E-mail: [info@akar.co.in](mailto: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.<sup>1</sup>

## Causes of constipation



Less dietary fiber<sup>2</sup>



Low fluid intake<sup>2</sup>



Lack of physical activity/exercise<sup>2</sup>



Stress/anxiety<sup>2</sup>



Irritable bowel syndrome<sup>3</sup>



Medication side effects<sup>2</sup>

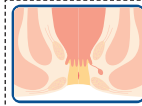
## Complications of constipation



Hemorrhoids<sup>4</sup>



Rectal bleeding<sup>4</sup>



Anal fissures<sup>4</sup>



Lack of sleep<sup>5</sup>



Tiredness/Low energy<sup>5</sup>

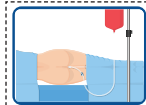


Psychological distress<sup>5</sup>

## Medical treatment<sup>6</sup>



Laxatives



Enemas and suppositories



Surgery

## Preventing constipation<sup>7</sup>



Having a high fiber diet



Ensuring sufficient water intake



Exercising regularly



Avoiding processed foods and excessive carbohydrates



Adopting correct toilet posture

## High fiber foods<sup>8</sup>



Whole grains



Legumes



Berries and apples



Vegetables



Nuts

## Seek medical help if you experience any of the following<sup>3</sup>



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](mailto:publications@mediccapress.in),  
Web: [www.mediccapress.in](http://www.mediccapress.in)

Printed and bound by: AKAR Limited, Silvassa, E-mail: [info@akar.co.in](mailto:info@akar.co.in)