

# മലബന്ധം നേരിടുന്നുണ്ടോ ഇത് ആശ്വാസ മാകട്ടെ

## എന്താണ് മലബന്ധം?



മലവിസർജ്ജനത്തിൽ നേരിടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടാണ് മലബന്ധം. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നിൽ താഴെ മലവിസർജ്ജനം അല്ലെങ്കിൽ കഠിനമായതോ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതോ ആയ മലവിസർജ്ജനം അനുഭവപ്പെടുന്നതായാണ് ഇതിനെ സാധാരണയായി നിർവചിക്കുന്നത്.<sup>1</sup>

## മലബന്ധത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ



ഭക്ഷണത്തിലെ നാരുകളുടെ കുറവ്<sup>2</sup>



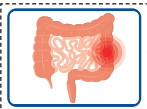
ദ്രാവക ഉപഭോഗം കുറവ്<sup>2</sup>



ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ/ വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവം<sup>2</sup>



സമ്മർദ്ദം/ഉത്കണ്ഠ<sup>2</sup>



ഇറിറ്റബിൾ ബവൽ സിൻഡ്രോം<sup>3</sup>



മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ<sup>2</sup>

## മലബന്ധത്തിന്റെ സങ്കീർണതകൾ



മൂലക്കുരു<sup>4</sup>



മലാശയ രക്തസ്രാവം<sup>4</sup>



മലദ്വാരത്തിലെ വിള്ളലുകൾ<sup>4</sup>



ഉറക്കക്കുറവ്<sup>5</sup>



ക്ഷീണം/  
ഊർജ്ജക്കുറവ്<sup>5</sup>

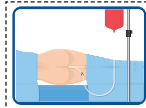


മാനസിക ക്ലേശം<sup>5</sup>

## വൈദ്യചികിത്സ<sup>6</sup>



വിസർജ്ജന മരുന്നുകൾ



എനിമകളും സപ്പോസിറ്ററികളും



ശസ്ത്രക്രിയ

## മലബന്ധം തടയൽ<sup>7</sup>



നാരുകൾ കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണക്രമം



ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുന്നു



സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക



സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളും അമിത കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും ഒഴിവാക്കുക



ശരിയായ ടോയ്ലറ്റ് പോസ്ചർ സ്വീകരിക്കുക

## ഹൈബർ ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ<sup>8</sup>



ധാന്യങ്ങൾ



പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ



ബെറിപ്പഴങ്ങൾ, ആപ്പിൾ



പച്ചക്കറികൾ



പരിപ്പുകൾ

## താഴെ പറയുന്നവയിൽ എന്തെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക<sup>3</sup>



മലത്തിൽ രക്തം



സ്ഥിരമായ വയറുവേദന



ശ്രമിക്കാതെ തന്നെ ശരീരഭാരം കുറയുന്നു

## 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>

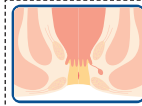
## Complications of constipation



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>

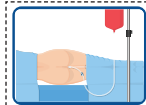


Psychological distress<sup>5</sup>

## 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)