

ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਕਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ ?



ਕਬਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਲ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ। ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹

ਕਬਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ



ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ²



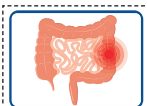
ਘੱਟ ਤਰਲ ਦਾ ਸੇਵਨ²



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ/
ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ²



ਤਣਾਅ/ ਚਿੰਤਾ²



ਚਿੜਚਿੜਾ ਟੱਟੀ ਸਿੰਡਰੋਮ³



ਦਵਾਈ ਦੇ ਮੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ²

ਕਬਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੈਦਾਵਾਰੀਆਂ



ਬਵਾਸੀਰ⁴



ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ⁴



ਗੁਦਾ ਫਿਸਰ⁴



ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ⁵



ਬਕਾਵਟ/ਘੱਟ ਊਰਜਾ⁵

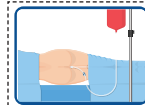


ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ
ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ⁵

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ⁶



ਜੁਲਾਬ



ਐਨੀਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰੂਪ



ਚੀਰਫਾੜ

ਕਬਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ⁷



ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ
ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ



ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ



ਪ੍ਰੋਬੀਓਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ



ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ
ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ
ਅਪਣਾਉਣਾ

ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ⁸



ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ



ਫਲੀਦਾਰ



ਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਬ



ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਗਿਰੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ³



ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ



ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ



ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ

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



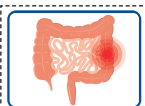
Low fluid intake²



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

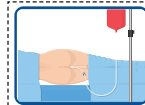


Psychological distress⁵

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