

மலச்சிக்கலிற்கு இது உதவட்டும்

மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?



மலச்சிக்கல் என்பது மலம் கழிப்பதில் உள்ள சிரமத்தைக் குறிக்கிறது. இது பொதுவாக வாரத்திற்கு மூன்றுக்கும் குறைவான குடல் அசைவுகளைக் கொண்டிருப்பது அல்லது கடினமான அல்லது அழுத்தமான குடல் அசைவுகளை அனுபவிப்பது என வரையறுக்கப்படுகிறது.¹

மலச்சிக்கலுக்கான காரணங்கள்



குறைந்த சத்து²



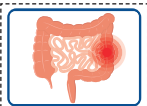
குறைந்த தண்ணீர் குடித்தல்²



உடல் செயல்பாடு/ உடற்பயிற்சி செய்யாதது²



மன அழுத்தம்/கவலை²



குடலில் எரிச்சலுடன் உள்ள நோய்க்குறி³



மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்²

மலச்சிக்கலின் சிக்கல்கள்



மூல நோய்⁴



மலக்குடல் இரத்தப்போக்கு⁴



குத பிளவுகள்⁴



தூக்கமின்மை⁵



சோர்வு/குறைந்த ஆற்றல்⁵

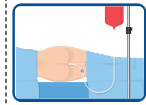


உளவியல் ரீதியான துன்பம்⁵

மருத்துவ சிகிச்சை⁶



மலமிளக்கிகள்



எனிமாக்கள் மற்றும் சப்போசிட்டுகள்



அறுவை சிகிச்சை

மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல்⁷



அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவை உட்கொள்வது



போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது



தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது



பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் அதிகப்படியான கார்போஹைட்ரேட்டுகளை தவிர்ப்பது



சரியான நிலையில் கழிப்பறையில் அமர்வது

அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகள்⁸



முழு தானியங்கள்



பருப்பு வகைகள்



பெர்ரி மற்றும் ஆப்பிள்கள்



காய்கறிகள்



நட்ஸ்

பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்³



மலத்தில் இரத்தம்



தொடர்ந்து வயிற்று வலி



முயற்சி செய்யாமல் எடை இழப்பு

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



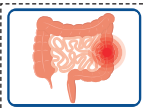
Low fluid intake²



Lack of physical activity/exercise²



Stress/anxiety²



Irritable bowel syndrome³



Medication side effects²

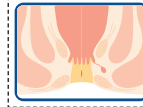
Complications of constipation



Hemorrhoids⁴



Rectal bleeding⁴



Anal fissures⁴



Lack of sleep⁵



Tiredness/Low energy⁵

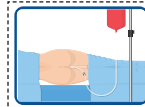


Psychological distress⁵

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.mediccapress.in

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