

మలబద్ధకంలో దానిని సహాయపడనివ్వండి

మలబద్ధకం అంటే ఏమిటి?



మలబద్ధకం అనగా మల విసర్జనలో ఇబ్బంది. ఇది సాధారణంగా వారానికి మూడుసార్లు కంటే తక్కువగా మల విసర్జన లేదా కఠినమైన లేదా ఒత్తిడితో కూడిన ప్రేగు కదలికలను అనుభవించడంగా నిర్వచించబడింది.¹

మలబద్ధకానికి కారణాలు



అహారంలో పీచు పదార్థం తక్కువగా తీసుకోవడం²



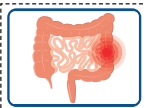
ద్రవాలు తక్కువగా తీసుకోవడం²



శారీరక శ్రమ/వ్యాయామం లేకపోవడం²



ఒత్తిడి/అందోళన²



ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్³



మందుల దుష్ప్రభావాలు²

మలబద్ధకం వల్ల కలిగే సమస్యలు



మూలవ్యాధి (హిమరాయిడ్స్)⁴



మాలాశయం నుండి రక్తస్రావం⁴



అసన పగుళ్ళు⁴



నిద్రలేమి⁵



అలసట/శక్తి తక్కువగా ఉండడం⁵

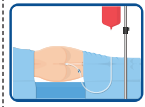


మానసిక క్షోభ⁵

వైద్య చికిత్స⁶



విరోచనకారిణీలు



ఎనిమాలు మరియు సపోజిటరీలు



శస్త్రచికిత్స

మలబద్ధకాన్ని నివారించడం⁷



అధిక పీచు పదార్థం ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం



తగినంత నీరు తీసుకునేలా నిర్ధారించుకోవడం



క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం



ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు మరియు అధిక కార్బోహైడ్రేట్లను నివారించడం



సరైన టాయిలెట్ భంగిమను అలవాటు చేసుకోవడం

అధిక పీచు పదార్థం కలిగిన ఆహారం⁸



తృణధాన్యాలు



చిక్కుళ్ళు



బెర్రీలు మరియు యాపిల్స్



కూరగాయలు



గింజలు

మీరు ఈ క్రింది వాటిలో దేనినైనా అనుభవిస్తే వైద్య సహాయం తీసుకోండి³



మలంలో రక్తం



నిరంతర కడుపు నొప్పి



ప్రయత్నించకుండానే బరువు తగ్గడం

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@medicapress.in,
Web: www.medicapress.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



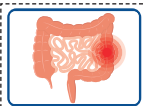
Low fluid intake²



Lack of physical activity/exercise²



Stress/anxiety²



Irritable bowel syndrome³



Medication side effects²

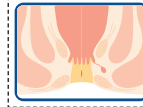
Complications of constipation



Hemorrhoids⁴



Rectal bleeding⁴



Anal fissures⁴



Lack of sleep⁵



Tiredness/Low energy⁵

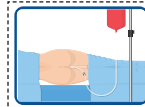


Psychological distress⁵

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