



सब कुछ आप के बारे में आवश्यक
वयस्कों में कब्ज

INHEALTH | MAKING HEALTHCARE BETTER

कब्ज क्या है?

कब्ज 7 वयस्कों में 1 को प्रभावित करने वाले एक आम समस्या है। यह वह जगह है जहाँ एक व्यक्ति अपने आंत खोलने में कठिनाई होती है। डॉक्टरों तरीके का एक संख्या में कब्ज को परिभाषित:

- खुलने का आंत कम से कम तीन बार एक हफ्ते
- अपनी आंत खोलने के लिए तनाव की जरूरत
- पासगि एक कठनि या मल की तरह गोली

युवा महिलाओं और बुजुर्गों (खासकर जो लोग नयिमति रूप से दवा लेने के लिए की जरूरत है) - आप दो वशिप समूहों सबसे कब्ज से परेशान किए जाने की संभावना से एक हो सकता आप इन शकियतों में से किसी है। कब्ज चडिचडिआं आंत्र सडिरोम (हमारे अलग पत्रक देखें) का हसिसा हो सकता है, खासकर अगर पेट में दर्द भी मौजूद है।

आप आंतों और पेट की मांसपेशियों को कब्ज कर रहे हैं ठीक से काम करने नहीं लग रहे हैं और इस आंत्र के माध्यम से सामग्री की धीमी गति से आंदोलन का परिणाम है। अपनी आंत खोलने के लिए आग्रह करता हूँ बहुत बार, के बाद से जब आंत्र सुस्त है, मल कठनि और छोटे बन सकता है महसूस नहीं किया जा सकता है।

इसका क्या कारण होता है?

नरिधारित या काउंटर दवाओं से अधिक

- दर्द हत्यारों (वशिप रूप से यौगिकों कोडीन युक्त)

- Antacids (वशिप रूप से एल्यूमीनयिम युक्त हैं)

- आयरन की गोलीयों
- रक्तचाप दवाओं (सभी नहीं)
- अवसाद वरिधी (सभी नहीं)
- वरिधी मरिगी और वरिधी पारकसिस रोग दवाओं

भावनाएँ

- भावनात्मक भावनाओं दृढ़ता से कैसे पेट काम करता है से जुड़ी हैं। परेशान लग रहा है अपने मल गतिको बनाने या धीमा कर सकते हैं।
- प्राकृतिक आग्रह करता हूँ की उपेक्षा कर (क्योंकि आप सार्वजनिक शौचालय से बचना चाहते हैं या क्योंकि तिम काम पर बहुत व्यस्त है) अपनी आंत को खोलने के लिए कैसे अपने मल मांसपेशियों काम में परिवर्तन में परिणाम कर सकते हैं और इसलिए अपनी आंत खोलने के पैटर्न में स्थायी परिवर्तन हो।

- अनयिमति भोजन के समय, कम तरल का सेवन, नषिक्रयिता और दर्द के डर से गुजर मल पर कब्ज की प्रवृत्तिके साथ रोगियों में लक्षण बदतर हो सकती है।

- कुछ महिलाओं को लगता है कि उनकी आंत उनके मासिक धर्म चक्र के नशिचिति समय पर अधिक सुस्त है।

कब्ज की असामान्य कारण होते हैं?

- दुर्लभ मामलों में आंत ठीक से काम नहीं किया जा सकता है क्योंकि आंत्र ही संकुचित किया जा रहा या यहाँ तक कि scarring, नषिुटीय रोग या सूजन के कारण ब्लॉक से रोगग्रस्त है।

- एक colonic ट्यूमर कब्ज पैदा कर सकता है, लेकिन यह अत्यंत दुर्लभ है।
- वहाँ कुछ असामान्य असामान्यताएं कहि सकता है जब पेट बस को चौड़ा करने लगता है (मेगाकोलोन) या गलत दशिया (rectocoloele) में ही धक्का समाप्त होता है।

- कभी कभी हार्मोन (जैसे कएिक के तहत सक्रयि थायरॉयड ग्रंथिके रूप में) या चयापचय (जैसे रक्त में कैल्शियम का उच्च स्तर के रूप में) के साथ के साथ समस्याओं पेट धीमा चल, कब्ज के लिए अग्रणी हो सकता है। इन शर्तों आसानी से साधारण परीक्षण से नदिान कर रहे हैं।



मैं क्या करना चाहिए अगर मैं कब्ज रहा हूँ?

- फल, सब्जियों, नट, wholemeal रोटी और पास्ता, साबुत अनाज, और भूरे रंग के चावल फाइबर के सभी अच्छे स्रोत हैं - उच्च फाइबर खाद्य पदार्थों का मिश्रण खा लो।
- प्रत्येक दिन फल या सब्जियों के पांच भागों खा लो। फाइबर कब्ज के हलके लक्षण के साथ रोगियों के लिए सबसे उपयोगी है। आप गंभीर रूप से परेशान रहे हैं, तो आप फाइबर की उत्तरोत्तर अधिक मात्रा से लाभ नहीं होगा और यहाँ तक कि चीजों को बदतर बनाने के कर सकते हैं।
- नयिमति रूप से भोजन और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ का सेवन (लगभग 10 कप एक दिन) के उपचार और कब्ज को रोकने का मुख्य आधार है।
- दिन की एक जगह और समय की एक दिनचर्या को पहचानें जब आप आराम से शौचालय में समय बतितने के लिए सक्षम हैं। अपने मल की प्राकृतिक पैटर्न का जवाब - जब आप से आग्रह करता हूँ लग रहा है, देरी नहीं है।

- सक्रयि और मोवाइल रखें।

ध्यान दें: जुलाब का नयिमति उपयोग के लिए प्रोत्साहित नहीं है, लेकिन सामयिक उपयोग हानिकारक नहीं है। उनके प्रभाव अप्रत्याशति है - एक खुराक है कि आज काम करता है कल एक प्रभाव का उत्पादन नहीं कर सकते हैं। वे डीला मल के पारित होने में दर्द और परिणाम पैदा कर सकता है अगर खुराक अधिक है। लंबे समय तक इस्तेमाल आंत्र उत्तरोत्तर कम जमिेदार बनने के लिए, जिसका अर्थ है कि धीरे-धीरे ज्यादा खुराक लेने की जरूरत है हो सकता है। अब आप जुलाब लेने, कम संभावना यह है कि आपके आंत्र अपने दम पर अच्छी तरह से काम करेगा। सपोजटिरी या मनी एनमिा जुलाब की तुलना में अधिक उम्मीद के सुतावकि रहे हैं और बहुत अच्छी तरह सहन और प्रभावी हो जाते हैं। एक प्रमुख मुद्दा यह है कि रिक के कुछ प्रकार के कुछ रोगियों नहीं, लेकिन इसमें काम करेगा। जब तक आपकी कब्ज काफी सरल उपायों के साथ बेहतर बनाता है, यह केवल उचित मार्गदर्शन के साथ जुलाब का उपयोग करने के लिए सबसे अच्छा हो सकता है।

जब मैं एक डॉक्टर देखना चाहिए?

- आप 40 से अधिक कर रहे हैं और अपने मल के अचानक धीमा ऊपर है, तो
- आप बेवजह वजन कम कर रहे हैं
- आप अपने मल में रक्त दखिई देती है

मैं किसी भी परीक्षण होनी चाहिए?

यह अक्सर कब्ज के लिए परीक्षण बाहर ले जाने के लिए अनावश्यक है, लेकिन अगर अपने चिकित्सक को चिंता है कि वे एक या नमिन में अधिक व्यवस्थित हो सकता है:



एक रक्त परीक्षण



ट्रांजिट पहाई

ये बहुत ही सरल परीक्षण, एक्स-रे को शामिल करने के बाद आप कुछ कैप्सुल या गोलीयों जो बताएंगे कि कैसे जल्दी से बातें आपकी आंतों के माध्यम से चलते नगिल लयिा है।



लचिले अवग्रहान्तरदर्शन, colonoscopy, बेरयिम एनीमा या सीटी स्कैन

इन परीक्षणों अत्यंत सुरक्षित, दिनचर्या प्रक्रियाओं जो डॉक्टरों बताएंगे कि कैसे अपने मल के अस्तर लग रहा है कर रहे हैं।



एनोरेक्टल शरीर क्रयिा बजिज्ञान के परीक्षण और proctography

ये वशिपज्ज परीक्षण केवल शायद ही कभी की जरूरत है कि कर रहे हैं। वे कैसे नसों और वापस बीतने के काम के आसपास की मांसपेशियों को संकेत मलित्ता है।

क्या अन्य उपचार उपलब्ध है?

बायोफीडबैक कभी कभी अपने पेट की मांसपेशियों को बेहतर खाली अधिक प्रभावी ढंग से आंत्र मदद करने के लिए समन्वय करने के लिए रोगियों को प्रशिक्षित करने के लिए प्रयोग किया जाता है एक वशिपज्ज तकनीक है। सर्जरी हमेशा कब्ज के लिए अनुशंसित नहीं है के रूप में कुछ रोगियों दस्त, आंत्र रुकावट या असंयम के रूप में सर्जरी के बाद नया लक्षण विकसित कर सकते हैं।



InHealth | Beechwood हॉल | कगिसमीड रोड High Wycombe |
बक्स | HP11 1JL

टी: 01494 560000 | एफ: 01494 560056

info@inhealthgroup.com

www.inhealthgroup.com