Punjabi –Number 68l
Nutrition Series - March 2011

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ੀ ਦਾ ਇਲਾਜ
Managing Constipation in Adults

ਕਬਜ਼ੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਟੱਟੀ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ੀ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਪੀਣੇ
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਘਾਟ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣੇ
- ਜਦੋਂ ਹਾਜਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਨਾ ਜਾਣਾ
- ਸਫ਼ਰ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਲੋਹਾ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ, ਐਲਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਐਂਟਐਸਿਡ, ਉਦਾਸੀ ਵਿਰੁੱਧ (ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ), ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨਜ਼ (antihistamines), ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਐਂਟੀਸਪੈਸਮੋਡਿਕ (antispasmodics), ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਜਤ ਵੇਲੇ ਤਕਲੀਫ਼ (irritable bowel syndrome), ਥਾਈਰਾਇਡ ਦਾ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਮਲਟੀਪਲ ਸੈਕਲੇਰੋਸਿਸ (multiple sclerosis), ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ (celiac disease) ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਫੁਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (hemorrhoids)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਜਤ ਜਾਂ ਹਾਜਤ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਮ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਬਜ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮਲ਼ (ਟੱਟੀ) ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਵਧਾਉ। ਇੱਕ ਦਮ ਰੇਸ਼ਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ, ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪੀਉ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 9 ਕੱਪ/ 2.25 ਲਿਟਰ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ 12 ਕੱਪ/3 ਲਿਟਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੁਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ,

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਕਰੈਕਰਜ਼, ਬੇਗਲਜ਼, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ।
- ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ (ਸੀਰੀਅਲ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ – ਪੈਕਟ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਟੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ।
- ਸੁੱਕੇ ਫ਼ਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ। ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਬਰੈਨ ਮਫ਼ਿਨਜ਼ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਪਰੌਸਿਸ ਕੀਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਛਾਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਣ।
- ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ ਲੋਫ਼ ਜਾਂ ਕੈਸਰੋਲ ਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਤੇ 15–30 ਮਿ.ਲਿ. (1–2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ ਧੂੜੋ ਜਾਂ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 15–30 ਮਿ.ਲਿ. (1–2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰੂਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪਰੂਨ ਖਾਉ। ਪਰੂਨ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਫ਼ਰੂਟ ਦਾ ਘੋਲ (ਲੁਗਦੀ) ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

ਮਿਲਾਉ :

250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਪਰੂਨ

250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼/ਸੌਗੀ

250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਖਜੂਰਾਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਭਿੱਜਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ:

125 ਮਿ.ਲਿ. (1/2 ਕੱਪ) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ

150 ਮਿ.ਲਿ. (2/3 ਕੱਪ) ਪਰੂਨ ਦਾ ਜੂਸ

ਇਸ ਸਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਿਕਸ ਕਰੋ।

250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਆਟੇ ਦਾ ਛਾਣ ਵੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸਰਣ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾਇਆ/ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੋਸਟ ਉੱਤੇ ਲਗਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਬਜ਼ੀ ਖ਼ੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ੀ ਖ਼ੋਲਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਖ਼ੋਲਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੋਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਬਗੋਲ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਾ ਸੰਪੂਰਕ ਹਨ – ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੈਟਾਮੂਸਿਲ® ਜਾਂ ਬੇਨਫ਼ਾਈਬਰ™ (Metamucil® or Benefibre™)। ਹੋਰ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ ’ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।