

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए



दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject:
Ask the Librarian : Free Answers to any Health Questions !!

<http://www.healthlibrary.com/information.htm>

For More Info: ASK A LIBRARIAN



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

Health Education Library For People

206, Dr. D.N. Road,
National Insurance Bldg.,
Ground Floor,
Near New Excelsior Cinema,
Mumbai – 400 001.

Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394

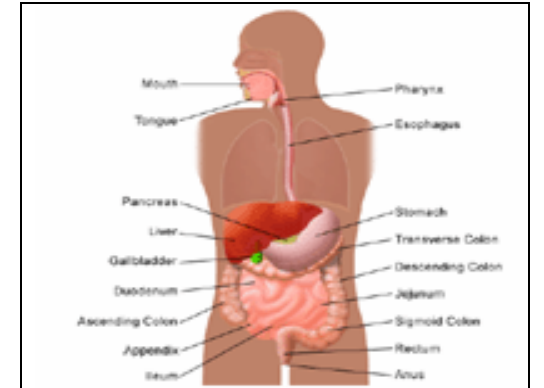
www.healthlibrary.com



HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

कब्ज



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

कब्ज क्या है?

कब्ज पाचन प्रणाली की अवस्था है जिसमें एक व्यक्ति की कड़े मल का अनुभव होता है जो कि मुश्किल से निष्कासित कर पाता है. पेट द्वारा भोजन से भी अधिक पानी अवशोषित किये जाना से आमतौर पर होता है. यदि आहार तंत्र के माध्यम से खाद्य धीरे चले, बृहदान्त्र बहुत अधिक पानी को अवशोषित करे, इसके परिणामस्वरूप मल सूखा और कठिन हो सकता है.

यह किस कारण होता है ?

कब्ज के मुख्य कारणों में शामिल हैं:

- पथ्य में फाइबर की अपर्याप्त मात्रा के कारण, अपर्याप्त तरल पदार्थ का सेवन, या मूत्रल और लोहा, कैल्शियम, एल्यूमीनियम युक्त जैसी दवाएँ, जो मल को सख्त कर देती हैं.
- पक्षाघात या पारगमन, जहां क्रमिक वृत्तों में सिकुड़ने की कार्रवाई पेट की मांसपेशियों की (लयबद्ध संकुचन भोजन को आगे एक दिशा में वृद्धि) का धीमा या कमी या अनुपस्थिति होती है, तब मल स्थानान्तरित नहीं पाता है.

- हाइपोथॉयरायडिज्म, दवाएं जैसे लोपरमाईड, ऑपॉईड और कुछ ट्राईसाईक्लिक एंटीडिप्रेसेंट के रूप में गुदा की क्षत स्फिंक्टर(पोटुलस गुदा)
- डिसज़िया(आमतौर पर गुदा दबाकर मल रोकने का परिणाम)

महत्वपूर्ण लक्षण क्या हैं?

कब्ज की परिभाषा में निम्नलिखित शामिल हैं:

- मल त्याग की विचित्रता (आमतौर पर प्रति सप्ताह तीन बार या कम)
- मल त्याग में कठिनाई (मल त्याग में 25% से अधिक तनाव या हार्ड दस्त की एक व्यक्तिपरक अनुभूति)
- आंत्र निकासी की अधूरी अनुभूति होती है.

कब्ज में साधारणतया, मल मुश्किल से होता है, हार्ड दस्त, और दर्दनाक होता है, प्रायः एक अजीब मल त्याग की अधूरी अनुभूति होती है. मल के खिंचाव से बवासीर हो सकती है. कब्ज के बाद के चरणों में, पेट फूलना और कभी कभी दर्द

और ऐंठन बन सकते हैं, आंत्र वृद्धि के साथ आवाज़ आती है.

यह कैसे पता चलता है?



- निदान के लक्षण के रोगी के अनिवार्य वर्णन से निर्मित है. हर दिन मुश्किल से मलत्याग होता है, बहुत फर्म या छोटे छर्रों से बना मल कब्ज के रूप में जाना जाता है. कब्ज से संबंधित अन्य लक्षण पेट फूलना, आध्मान होना, पेट दर्द, या उदर अधूरा रिक्त होना की भावना, आहार में आहार फाइबर या तरल पदार्थ की अपर्याप्त मात्रा का सेवन शामिल हो सकते हैं. बुजुर्गों में अल्प गति या गतिहीनता के परिणामस्वरूप कब्ज हो सकता है.

LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE