



CONSTIPATION

कब्ज

- क्या होती है Constipation : कब्ज ?
- Constipation में दी जाने वाली अंग्रेजी दवाइयों के साइड इफेक्ट
- आयुर्वेद में संभव है Constipation का समाधान



क्या होती है Constipation : कब्ज़..?

कब्ज़ का मतलब मुश्किल या कम मल त्याग, कठोर मल, या यह महसूस करना है कि मल त्याग के बाद मलाशय पूरी तरह से खाली नहीं हुआ है, इसके कुछ संभव कारण हैं:

अपच: पाचन संबंधी समस्याएं, कब्ज़ का मुख्य कारण हो सकती हैं।

पानी की कमी: पर्याप्त पानी की कमी कब्ज़ को बढ़ा सकती है।

आलसी जीवनशैली: बैठे रहना, कम शारीरिक गतिविधि और अपशिष्ट आहार कब्ज़ के कारण बन सकते हैं।

थायरोइड असंतुलन: थायरोइड ग्रंथि की कोई भी समस्या कब्ज़ को उत्पन्न कर सकती है।

दवाओं का उपयोग: कुछ मॉडर्न दवाओं का उपयोग कब्ज़ की समस्याओं को बढ़ा सकता है।

आहार में कम फाइबर: फाइबर लाभकारी आंतों के बैक्टीरिया को बढ़ावा देता है, जो छोटे फैटी एसिड जैसे पदार्थ बनाते हैं, जो नियमित मल त्याग में सहायक होते हैं।

कब्ज़ वास्तव में विश्वभर में एक प्रमुख मुद्दा है, जो आम जनता के एक महत्वपूर्ण हिस्से को प्रभावित करता है।

कब्ज़ का अगर उपचार न किया जाए या यह दीर्घकालिक हो जाए, तो विभिन्न कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। कुछ साधारण खतरे जिनसे कब्ज़ को नष्ट करने पर सावधानी बरतनी चाहिए:

बवासीर: कब्ज़ के दौरान पेट में चिपचिपा या कठोर मल निकालने के दौरान ज़ोर लगाने से अर्श का विकास हो सकता है, जो गुदा के आसपास की सूजन और सूजन से संबंधित होता है।

फिशर: दीर्घकालिक कब्ज़ गुदा के द्वार की लाइनिंग फटने का कारण बन सकती है, जिसे फिशर कहा जाता है। यह दर्दनाक होता है और रक्तस्राव की समस्या होती है।

मल का अवरोध: गंभीर कब्ज़ मल का अवरोध पैदा कर सकता है, जहां एक बड़ा, कठोर मल गुदा में फंस जाता है और नहीं निकाला जा सकता है। यह पेट में गंभीर दर्द, मतली, उल्टी का कारण बन सकता है।

गुदामार्ग का असंतुलन: दीर्घकालिक दर्दनाक कब्ज़ गुदामार्ग की मांसपेशियों और ऊतकों को कमजोर करती है, और गुदामार्ग असंतुलन हो सकता है, जिसमें गुदा गुदामार्ग के आसपास से बाहर निकलता है।

आंतों का अवरोध: दुर्लभ मामलों में, कब्ज़ का उपचार न किया जाए तो यह आंतों का पूरा अवरोध कर सकता है, जिससे एक आपात चिकित्सा स्थिति पैदा हो सकती है।

आचार्य जी कहते हैं कि लगभग सभी बीमारियों की शुरुआत हमारे पेट से ही होती है और कब्ज़ बीमारियों का जनक है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि कब्ज़ का सही समय पर उपचार किया जाए और इसे खतरनाक होने से पहले ही रोका जा सके। यदि आप कब्ज़ का अनुभव कर रहे हैं या गंभीर लक्षणों का सामना कर रहे हैं, तो उचित मौके पर Certified आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।



"Conclusions: Patients with constipation had increased short-term risk of a diagnosis of GI cancer."



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6503315/#:~:text=Conclusions%3A%20Patients%20with%20constipation%20had%20increased%20short%20term%20risk%20of%20a%20diagnosis%20of%20GI%20cancer>

Constipation में दी जाने वाली अंग्रेजी दवाइयों के साइड इफेक्ट

कब्ज़ के लिए दी जाने वाली **अंग्रेज़ी** दवाइयों के **साइड इफेक्ट्स** तो है ही और उसके साथ-साथ इन दवाइयों को लेने की आदत भी लग जाती है क्योंकि कहीं न कहीं ये अंग्रेज़ी दवाइयां लेकर हम पेट तो साफ कर लेते हैं लेकिन कब्ज़ के कारण और बीमारी की जड़ पर काम नहीं कर पाते।

Side Effect of Modern Medicine:

Lactulose आंत के Microenvironment को करता है ख़राब

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536930/>



Can lead to severe Dehydration

<https://www.nhs.uk/conditions/laxatives/>

Muscle cramps or weakness and irregular heartbeat

<https://www.nhs.uk/medicines/lactulose/side-effects-of-lactulose/>



2000 से भी ज्यादा सालों से, स्वास्थ्य के लिए allopathic लैक्सेटिव्स दवा का इस्तेमाल होता आ रहा है और इसी दौरान, बहुत बार इनका गलत या ज़रूरत से ज्यादा उपयोग भी किया गया है।

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20687617/#:~:text=The%20most%20frequently%20abused%20group,calories%20via%20the%20resulting%20diarrhoea.>

life-threatening allergic (anaphylactic) reactions

<https://www.news-medical.net/drugs/Dulcolax-Tablets.aspx>



अत्यधिक लैक्सेटिव का उपयोग करने से दीर्घकालिक रूप से कई स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, क्योंकि ये दवाएं हमारी आंतों की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंचाती हैं। म्यूकस मेंब्रेन वह सुरक्षात्मक परत है जो मुंह से लेकर एनस तक के पूरे गैस्ट्रोइंटेस्टिनल ट्रैक्ट को संरक्षित रखती है। लैक्सेटिव के बार-बार सेवन से म्यूकस मेंब्रेन की परतें धीरे-धीरे क्षीण हो सकती हैं, जिससे लीकी गट सिंड्रोम का खतरा बढ़ता है। इस स्थिति में आंतों की दीवारों में सूक्ष्म छिद्र उत्पन्न हो जाते हैं, जिससे भोजन, बैक्टीरिया, और टॉक्सिन्स रक्तप्रवाह में प्रवेश कर सकते हैं।



आयुर्वेद में संभव है Constipation का समाधान

इसके विपरीत आयुर्वेद में कब्ज के कारण पर काम किया जाता है। कब्ज के साथ-साथ में हम आगे आने वाली अन्य बीमारियों को पहले ही रोक लेते हैं।



Ayurvedic management of chronic constipation in Hirschsprung disease

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6033722/>

Home Remedies to relief constipation:

Overnight Soaked Raisins - रात भर भिगोर हुए किशमिश

Fenugreek (methi) Seeds - मेथी के बीज

Amla shot - आमला शॉट

Using Indian toilet seat- Squatting helps in the complete evacuation of the stool from the colon in our body - भारतीय शौचालय की सीट का उपयोग



Yoga works wonder in treating constipation

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34391308/#:~:text=Intention%20to%20treat%20analysis%20method,Yoga*

Constipation ठिक करने के लिए Diet में बदलाव जरूरी है

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8538724/>



Improve Your Toilet Posture

