

# Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

## Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

## To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts and popcorn. Fiber helps move stool through your body.
- You may want to limit cheeses, chocolate and eggs because they may worsen constipation.

# कब्ज़

कब्ज़ का अर्थ बहुत कड़ा मल या मल त्याग करने में कठिनाई होना है।

यह भी हो सकता है कि आपको :

- (मल त्याग के लिए) जोर लगाना पड़े।
- ऐसा महसूस हो कि आपकी अँतड़ियाँ पूरी तरह से खाली नहीं हुईं।
- ऐंठन हो, दर्द हो, पेट फूल जाए या मतली हो।

हर व्यक्ति अलग होता है, पर ज्यादातर लोग दिन में 3 बार से ले कर सप्ताह में 3 बार तक मल त्याग करते हैं। जब तक मल नरम और त्याग करने में आसान हो, आपको कब्ज़ नहीं है।

## कब्ज़ के कारण

- ऐसे आहार जिनमें चरबी और शक्कर ज्यादा हों और रेशे कम हों।
- काफी मात्रा में तरल पदार्थ न लेना।
- निश्क्रिय रहना।
- जब आप को मल त्याग की इच्छा हो या आप की आँते काम कर रही हों, तब शौचालय न जाना।
- कुछ दवाइयाँ।
- विरेचकों का अत्यधिक उपयोग।

## कब्ज़ रोकने में मदद के लिए:

- दिन में कम से कम 8–10 प्याले तरल पदार्थ लें। गुनगुने या गरम पेय से आपकी आँतों को आसानी से काम करने में मदद मिल सकती है।
- ब्रैन सिरियल, होल ग्रेन ब्रेड, कच्ची सब्ज़ियाँ, ताज़े या सुखाये हुए फल, सूखा मेवा और पॉपकॉर्न जैसी अधिक रेशे वाली चीज़ें खाइए। रेशे शरीर से मल को निकलने में मदद करते हैं।
- आप को चीज़, चॉकलेट और अण्डों का सेवन कम करना हो सकता है क्योंकि उनसे कब्ज़ बढ़ सकती है।

- Drink prune or apple juice to help soften stools.
- Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
- Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
- Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- मल को नरम करने के लिए आलूबुखारे या सेब का रस पीजिए।
- अपनी आँतों को ठीक से काम करने में मदद करने के लिए कसरत कीजिए। चलने से लाभ होता है।
- जब आप को मल त्याग करने की इच्छा हो, शौचालय जाईए।
- चिकित्सक की सिफारिश के बिना मिलने वाले किसी विरेचक या एनीमा का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लें। आपके चिकित्सक मल को नरम करने के लिए दवाई या बड़ी मात्रा में मिलते विरेचक का प्रयोग करने की सलाह दे सकते हैं। यदि आपको मनचाहे परिणाम नहीं मिल रहे हैं, तो अपने चिकित्सक से बात कीजिए।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात कीजिए।

## 2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Constipation. Hindi.