NHS Greater Glasgow and Clyde

URDU

قبض

بالغوں اور بچوں میں نسبتاً عام پائی جانے والی ایک کیفیت

علامات

- پاخانہ معمول سے کم آنا — ہفتے میں 3 بار سے کم یا آپ کی عام روٹین سے کم
- خشک اور سخت پاخانہ خارج ہونا، جس کے ساتھ عموماً زور لگانا پڑتا ہے یا درد ہوتا ہے
- پاخانے کا خودبخود نکل جانا (اوور فلو ہونا)، جسے اکثر غلطی سے اسہال (ڈائریا) سمجھ لیا جاتا ہے



وجوہات

- مناسب مقدار میں فائبر (غذائی ریشہ) نہ لینا
- مناسب مقدار میں پانی یا سیال اشیاء نہ پینا
- ناقص یا غیر متوازن غذا کا استعمال
- جسمانی سرگرمی یا ورزش کی کمی
- ادویات کا اثر یا بیماری

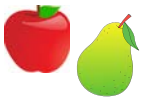


قبض کی صورت میں پیٹ بھرا ہوا محسوس ہو سکتا ہے — تھوڑا تھوڑا کر کے وقفے وقفے سے کھانے کی کوشش کریں



فائبر کی مقدار بڑھانے کے لیے تجاویز

- ڈبل روٹی یا بن (rolls) کے لیے ہول میل (لال آٹا)، گرینری یا آدھی سفید و آدھی لال ملاوٹ والی اقسام کا انتخاب کریں
- ناشتے میں زیادہ فائبر والے دلیے یا سیریلز استعمال کریں جیسے کہ ویٹا بکس (Weetabix)، شریڈڈ ویٹ (Shredded Wheat) یا دلیہ/ریڈی بریک (Porridge/Ready Brek)



- ہول گرین پاستا، چاول کا انتخاب کریں یا انہیں سفید اقسام کے ساتھ ملا کر استعمال کریں
- پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں (روزانہ 5 حصوں/پورشنز کا ہدف رکھیں)؛ کچی سبزیاں، فروٹ سلاد، خشک میوہ جات آزمائیں یا سوپ میں اضافی سبزیاں شامل کریں
- چھلوں، سبزیوں اور آلو کے چھلکے مت اتاریں
- کھانوں میں پھلیاں اور دالیں شامل کریں — مثلاً چلی (chilli) میں لال لوبیا یا بیکڈ بینز؛ سٹر فرائیز میں کٹے ہوئے خشک میوہ جات؛ سینڈوچ پر نٹ بٹر؛ اور سوپ، سٹو یا سالن میں دالوں کا استعمال کریں
- بیکنگ میں ہول میل آٹا، جئی (oats)، خشک میوہ جات اور مغزیات کا استعمال کریں

نوٹ: چھلوں کے رس (جوسز) اور اسموڈیز میں فائبر کی مقدار بہت ہی کم ہوتی ہے



مائعات (سیال اشیاء)



مناسب مقدار میں مائع اشیاء نہ پینے سے پاخانہ سخت ہو سکتا ہے
جس کا اخراج دشوار ہو جاتا ہے

- عام طور پر روزانہ 6 سے 8 کپ پینے کی سفارش کی جاتی ہے
- قبض کی صورت میں اسے بڑھا کر روزانہ 10 کپ تک کریں
- پانی، پتلا کیا ہوا جوس (diluting juice)، دودھ، چائے، کافی اور سوپ (سب اس میں شامل ہیں)
- پیشاب کا رنگ ہلکا زردی مائل (بھوسے کے رنگ جیسا / pale straw) ہونا چاہیے این ایچ ایس معلومات (NHS Inform) کے پیشاب رنگین چارٹ کا ملاحظہ کریں:
  www.nhsinform.scot/campaigns/hydration/





جسمانی سرگرمی (PA)

- یہ اہم ہے اور آنتوں کی حرکت کو متحرک کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے
- ہر ہفتے 150 منٹ اعتدال پسند (درمیانی شدت کی) جسمانی سرگرمی کا ہدف رکھیں
- سست طرزِ زندگی (زیادہ دیر بیٹھے رہنے کی عادت) کو کم کریں، مثلاً ٹی وی دیکھتے وقت، کمپیوٹر گیمز کھیلتے وقت، یا فون وغیرہ استعمال کرتے وقت
- کرسی پر بیٹھ کر کی جانے والی ورزشیں ان افراد کے لیے ایک متبادل ہو سکتی ہیں جن کی نقل و حرکت محدود ہو



پاخانہ خارج کرنے (پیٹ صاف کرنے) کی درست حالت



گھٹنے کولہوں کی سطح سے اونچے ہوں
آگے کی طرف جھکیں اور کہنیاں گھٹنوں پر رکھیں
اپنے پیٹ کو باہر کی طرف ابھاریں / ڈھیلا چھوڑیں
اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں

پاؤں رکھنے کا اسٹول