

Constipation (unable to move your bowels)

मलावरोध (कब्ज - शौच करने में असमर्थता)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection.

शौच करने में कोठनाई होने को मलावरोध या कब्ज कहते हैं। मल कड़ा तथा पीड़ा दायक हो सकता है। मलाशय खाली न होने का आभास होता रहता है।

मलावरोध कैंसर के कारण हो सकता है या जब:

- आपके खाने में परिवर्तन हो।
- आप पीड़ा या उबकाई की औषधि ले रहे हैं।
- आप कम क्रियाशील हैं।

नियमित शौच प्रक्रिया एक से तीन दिनों के अन्तराल में होती है। मल नरम तथा निकालने में सरल होना चाहिये। यदि आप सामान्य से कम भी खा रहे हैं तब भी आपको एक शौच आना आवश्यक है।

मलावरोध से:

- उबकाई तथा उल्टियों में वृद्धि हो सकती है।
- पेट की फुलावट तथा पीड़ा में वृद्धि हो सकती है।
- आपकी भूख में कमी हो सकती है।
- तनाव के कारण गुदा में चीरा या बवासीर तथा रक्तस्राव हो सकता है। यह आपके संक्रमण गस्त होने के खतरे को बढ़ाता है।

Constipation (unable to move your bowels)

मलावरोध (कब्ज - शौच करने में असमर्थता)

Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

अपने नर्स अथवा डॉक्टर से सम्पर्क करें यदि आपको:

- तीन दिनों से शौच नहीं हुई
- पेट या गुदा में पीड़ा है।
- उल्टियाँ लगी है।

मलावरोध में आपकी सहायता हेतु युक्तियाँ:

- रेशे से भरपूर खाद्यों का सेवन करें जैसे साबुत अनाज की रोटी, सीरियल, फल, सब्जियाँ, मेवे तथा बीज।
- पर्याप्त तरल पदार्थों का सेवन करें। तरल पदार्थ मल को नरम रखने में सहायक होते हैं।
- आलूबुखारे का रस तथा गर्म द्रव्य सहायक हो सकते हैं।
- प्रतिदिन 15-30 मिनट पैदल चलने का प्रयास करें या अन्य क्रियाओं का प्रयास करें जैसे कि साइकल चलाना या तैरना।
- प्रतिदिन एक ही समय पर खायें।
- प्रतिदिन एक ही समय पर शौच जायें।

Constipation (unable to move your bowels)

मलावरोध (कब्ज - शौच करने में असमर्थता)

Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.
Example: Docusate sodium or Docusate calcium
- laxatives which cause the bowels to move.
Example: Senokot

These do not include:

- bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake.
Example: Metamucil

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

मलावरोध के लिये औषधियाँ:

मलावरोध कुछ पीड़ा तथा उबकाई निवारक औषधियों का सामान्य पक्षिय प्रभाव है। आपके नर्स या डॉक्टर आपको मलावरोध रोकने में सहायता या मुक्ति हेतु औषधियों का सुझाव देंगे। इनमें सम्मिलित हैं:

- मल को नरम करने की औषधियाँ। इनसे मल नरम तथा शौच करना आसान हो जाता है। उदाहरण के लिये: डोक्यूसेट सोडियम या डोक्यूसेट कैल्शियम।

- विरेचक जोकि मलोत्सर्ग प्रक्रिया को सक्रिय करते हैं। उदाहरण के लिये: सेनेकोट।

इनमें ये सम्मिलित नहीं हैं:

- भार बढ़ाने वाले रेशे के अनुपूरक। इनका उपयोग उन लोगों के लिये विवेचित नहीं जोकि कुछ पीड़ा एवं उबकाई की औषधियाँ ले रहे हैं या फिर जो तरल पदार्थ कम पीते हैं। उदाहरणतः मैटाम्यूसिल।

यदि आपको मल नरम करने की औषधि लेने के दो दिन उपरान्त भी शौच नहीं होती तो आपको विरेचक लेना चाहिये।

औषधि पर दिये गये सभी अनुदेशों का निश्चित रूप से पालन करें। यदि आप इन अनुदेशों को समझने में असमर्थ हैं या आपका कोई प्रश्न अथवा संशय है तो कृपया अपने नर्स को सम्पर्क करें