

## ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਬਾਲਗ

### Managing constipation with diet: Adults

#### ਕਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਲ ਤਿਆਗ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੰਢਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿਚਾਅ ਪੈਣਾ
- ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

#### ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਕਾਫ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਐਂਟਾਸੈਡਿਕ, ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨਜ਼, ਕੋਡੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਇਲੂਰੇਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦੰਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ,

ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਥਾਇਰਾਇਡ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

- ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ

#### ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਗਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#### ਸੰਭਾਵੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (Hemorrhoids)
- ਗੁਦੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਫਟਣਾ
- ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਡਾਇਵਰਟੀਕਿਊਲਰ (Diverticular) ਬਿਮਾਰੀ
- ਮਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਿੱਥੇ ਮਲ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਰੋਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਕਾਵਟ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੌਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੋਇਆ, ਜਵੀ (ਓਟ), ਬਦਾਮ ਵਰਗੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਸ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਸਤਾ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਜਵੀ, ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ, ਜੌਂ, ਬਲਗੁਰ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਕੀਨੂਆ
- ਬੀਨਜ਼, ਸਪਲਿਟ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਰੋਸ਼ਾ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% DV) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ। 5% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ, 15% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ % DV ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

## ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਸੇਵਨ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਨਾ ਉਤਾਰੋ
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਕੇਲ ਨੂੰ ਕੈਸਰੋਲਾਂ, ਕਰੀਆਂ, ਆਮਲੇਟਾਂ, ਪਾਸਤਾ, ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਅਤੇ ਸੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਓਟਮੀਲ, ਸੀਰੀਅਲ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਉੱਪਰ ਫਲ ਪਾਓ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਪਾਓ
- ਇੱਕ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲ ਪਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਚਿਲੀ ਵਿਚਲੇ ਅੱਧੇ ਹਰਾਉਂਡ ਬੀਫ ਨੂੰ ਬੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
- ਚੀਆ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਬਰੈਨ (ਕਣਕ ਜਾਂ ਚੌਲ) ਨੂੰ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਮੂਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਲੇਵਜ਼, ਕੈਸਰੋਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਬੇਕਡ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਕੀ ਪੂਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੂਨ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਪੂਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਨ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੋਰਬਿਟੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੂਗਰ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਰਬਿਟੋਲ ਦੇ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਮਲ-ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਪੂਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੈਸਿਪੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਰੈਸਿਪੀ

- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਪੂਨ
- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਸੋਗੀ
- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਖਜੂਰ
- 125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ
- 150 ਮਿ.ਲੀ. (2/3 ਕੱਪ) ਪੂਨ ਜੂਸ
- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਕਣਕ ਦਾ ਬਰੈਨ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।  
ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਸਮੂਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ।

ਟੇਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ 'ਤੇ ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਅਜਮਾਓ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਰੈਸਿਪੀ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹੇਗੀ। ਵਾਧੂ ਹਿੱਸੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

**ਲੈਕਸੇਟਿਵਜ਼ (Laxatives)** ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੇਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੈਕਸੇਟਿਵਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਲੈਕਸੇਟਿਵਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੇਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ** ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਫਾਈਬਰ ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਲੀਅਮ, ਇਨੂਲਿਨ, ਮਿਥਾਈਲਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੋਲੀਕਾਰਬੋਫਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

[HealthLinkBC File #68h](#) ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

[HealthLinkBC File #68i](#) ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਰੈਸਿਪੀਆਂ: <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।