



ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ: ਬਾਲਗ Managing Constipation with Diet: Adults

ਕਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਤਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀਆਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਬਜ਼ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ (ਗੈਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ (ਟੱਟੀ ਆਉਣ) ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੈਟਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਕਿੰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਇੰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੁਲਾਬ (ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ
- ਜਦੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਤਣਾਅ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਰਮੋਨ
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਸਫਰ
- ਕਾਫੀ ਰੋਜ਼ਾ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣੇ
- ਕਾਫੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲੂਮੀਨਮ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਐਂਟਾਐਸਿਡ, ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ), ਐਲਰਜੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ), ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ) (ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਕੋਡੀਨ), ਕੜਵਲਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਸਪੈਚਮੋਡਿਕਸ), ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕਸ), ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਟ੍ਰੈਂਕਵੀਲਾਈਜ਼ਰ), ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਪੂਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਥਾਇਰੋਡ ਦੀ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਨਸਨਜ਼ ਬੀਮਾਰੀ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ, ਸੀਲੀਐਕ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਗੁਦੇ (ਬੁਮ) ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ/ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਕਬਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਵਾਸੀਰ (Hemorrhoids)
- ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ ਜਾਂ ਚੀਰੇ
- ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ligament) ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ

ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 2.2 ਤੋਂ 3.0 ਲੀਟਰ (9 ਤੋਂ 12 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੜਵਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਸਤਾ, ਭੁਰੇ ਚਾਵਲ, ਓਟਸ, ਓਟਸ ਦਾ ਚੋਕਰ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਕਿਨੂਆ (quinoa)
- ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਦਰਲ ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਗੀਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ, ਮਿਲਾਉਣਾ (blending) ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਓਰੇ ਕਰਨਾ (pureeing) ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ ਲੋਫ, ਕੈਸੇਰੋਲਾਂ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਤੋਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਚੀਆ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਜਾਂ ਚੋਕਰ (ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਓਟ) ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਫਾਈਬਰ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਲਈ 15% ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੈਨਿਕ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ-DV) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਲਭੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 'ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ' ਰੋਸ਼ਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਹੈ।

ਕੀ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ (prunes) ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਸੋਰਬੀਟੋਲ (sorbitol), ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ, ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਅਜਮਾਓ।

ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ

- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ (prunes)
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਕਿਸਮਿਸ਼
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਖਜੂਰ
- 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ
- 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2/3 ਕੱਪ) ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਕਣਕ ਦਾ ਚੋਕਰ (ਵਿਕਲਪਕ)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਸੋਖੋ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਫੈਲਾ ਕੇ ਲਗਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੋਸਟ ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਦਹੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੰਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੁਲਾਬ (laxatives) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ?

ਜੁਲਾਬ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜੁਲਾਬ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਢੇਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁਲਾਬ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤਰਲ ਸੋਖ ਕੇ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਬਗੋਲ (psyllium) ਅਤੇ ਮਿਥਾਇਲਸੈਲੂਲੋਜ਼ (methylcellulose) ਅਧਾਰਤ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਊਡਰਾਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਵਰਗੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਰੋਸ਼ਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੁਲਾਬ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68h ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।