

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼

Constipation Caused by Pain Medicine

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ☆ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਕਬਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- ☆ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਜੂਸ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
(ਉਦਾਹਰਣ – ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਇਲਾਜ, ਅੰਜੀਰਾਂ, ਖਜੂਰਾਂ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਜਾਂ ਸੂਹੜਾ)
- ✓ ਹਰ ਦਿਨ ਬਕਾਇਦਾ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।
- ✓ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤੜੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ:

ਮੈਟਾਮਿਊਸਿਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ-ਤੋਂ-ਮਿਲਣ-ਵਾਲੇ ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਕੂਸੇਟ, ਓਪੀਓਇਡ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਜਾਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਉਤੇਜਕ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਬੀਸਾਕੋਡਿਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਗ 3350 (ਰੀਸਟੋਰਾਫੈਕਸ®, ਲੈਕਸ-ਏ-ਡੋ®), ਲੈਕਟੂਲੋਜ਼ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ ਦਵਾਈਆਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਉਤੇਜਕ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਪੈਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੱਟੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ	1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖਜੂਰਾਂ	
ਇਲਾਜ ਪਕਵਾਨ	1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ	ਗੁੜ ਵਰਗਾ ਦਿਖਣ ਲਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਾਓ।
	1/2 ਕੱਪ ਕਿਸਮਿਸ਼	
	1/4 ਕੱਪ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
	1/3 ਕੱਪ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਜੂਸ (ਅੰਜੀਰਾਂ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ)	
	ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।	
	ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ ਇਲਾਜ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ।	