قبض–Constipation

قبض ایک عام تکلیف دہ حالت ہے جس میں پاخانہ (فضلہ) سخت، خشک، یا کم مقدار میں آتا ہے اور باہر نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر ہفتے میں تین بار سے کم پاخانہ آنا قبض کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

قبض کی علامات

- پاخانہ سخت، خشک اور ٹکڑوں میں ہو
- پاخانہ کرتے وقت بہت زور لگانا پڑے
- پیٹ بھرا بھرا یا بھاری محسوس ہو
- پیٹ میں درد، اینٹھن یا گیس ہو
- پاخانہ کرنے کے بعد بھی مکمل صفائی کا احساس نہ ہو
- ہفتے میں تین بار سے کم پاخانہ آنا
- مقعد (پاخانہ کی جگہ) کے قریب تکلیف یا خون

قبض کی وجوہات

- غذا میں ریشہ (فائبر) کی کمی – سبزیاں، پھل اور سالم اناج کم کھانا
- پانی اور دیگر مائعات کم پینا
- جسمانی سرگرمی کی کمی – زیادہ دیر بیٹھے رہنا
- پاخانہ کی حاجت محسوس ہو تو اسے روک لینا
- ذہنی تناؤ یا پریشانی
- بڑھتی عمر
- کچھ دوائیں – جیسے درد کی دوائیں، فولاد (آئرن) کی گولیاں، خون کا دباؤ کم کرنے والی ادویات، اور بعض اینٹی ڈپریسنٹ
- ذیابیطس، تھائیرائیڈ کی خرابی، پارکنسن یا دیگر دائمی بیماریاں

غذائی ہدایات:

روزانہ ۲۵ سے ۳۵ گرام فائبر (ریشہ) کھانے کی کوشش کریں۔ درج ذیل غذائیں فائبر سے بھرپور ہیں:

- **پھل:** آلو بخارہ، انجیر، سیب، ناشپاتی، کیلا
- **سبزیاں:** بند گوبھی، گاجر، پالک، میتھی، ٹنڈہ
- **دالیں اور پھلیاں:** مسور، چنے، لوبیا
- **سالم اناج:** چوکر والا آٹا، جو
- **خشک میوہ جات:** کشمش، کھجور، خوبانی

پانی اور مائع جات (Liquids):

- روزانہ کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی پئیں
- سادہ پانی، پھلوں کا رس (خصوصاً آلو بخارے کا)، یخنی اور دودھ پینا مفید ہے
- چائے اور کافی کا زیادہ استعمال نہ کریں

ورزش اور روزمرہ عادات (Liferstyle & Exercise)

- روزانہ کم از کم 30 منٹ پیدل چلیں
- ہر روز ایک ہی وقت پر بیت الخلا جانے کی عادت ڈالیں – ناشتے کے بعد سب سے مناسب وقت ہے
- پاخانہ کی حاجت محسوس ہو تو فوراً جائیں – روکنے سے قبض بدتر ہو جاتا ہے
- بیت الخلا میں بیٹھنے کا وقت 10 منٹ سے زیادہ نہ ہو اور بہت زور نہ لگائیں

قبض کی ممکنہ پیچیدگیاں

- بواسیر **(Hemorrhoids)** – مقعد کے قریب سوجی ہوئی رگیں جو درد اور خون کا باعث بنتی ہیں
- فشر (Anal Fissure) – مقعد میں زخم
- پاخانہ سخت ہو کر پھنس جانا (Fecal Impaction)
- پیٹ میں درد اور بے چینی

فوری ڈاکٹر سے ملیں اگر:

- پاخانہ میں خون آئے
- وزن غیر ارادی طور پر کم ہو رہا ہو
- سات دن سے پاخانہ نہ آیا ہو
- شدید پیٹ درد ہو

Prof. Dr. Asif Mahmood
Medical Unit-IV
Services Hospital, Lahore