

# ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਬਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ — ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾਵੇਂ ਨਾਲ — ਪਰ ਇਹ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੋਕਯੋਗ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਕੰਸਟੀਪੇਸ਼ਨ (ਕਬਜ਼) ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਵੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਕਾਰਕ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- **ਮਜ਼ਬੂਤ (ਓਪੀਓਇਡ) ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।** ਕੋਡੀਨ, ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ, ਟੈਪੈਂਟਾਡੋਲ ਅਤੇ ਮਾਰਫੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ **ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।** ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ), ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਓਪੀਓਇਡਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ। ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਸ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- **ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ।** ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੇਸ਼ਾਬੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।** ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਲ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਧੀਮਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਐਨਾਥੀਸੀਆ (ਸੁੱਤਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ) ਖੁਦ।** ਇੱਕ ਆਮ ਐਨਾਥੀਸੀਆ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਧੀਮੀ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਈ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

# ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ: ਤੁਹਾਡੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੈਕਸੇਟਿਵ (Laxative)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ **ਓਪੀਓਇਡਸ (opioids) ਜਾਂ ਕੋਡੀਨ** ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹਾ ਇਹ ਹੈ: ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ **ਲੈਕਸੇਟਿਵ (laxative)** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਸਿਸਟ (pharmacist) ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਆਟੋ-ਡਿਸਪੈਂਸਡ (over-the-counter) ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਆਮ ਚੋਣ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ (stimulant) ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਸੈਨਾ (senna)** ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇੱਕ **ਮਲ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (stool softener - docusate)** ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਓ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਝਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਸੁਨੇਹੇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: **ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ, ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਉਤਰੋ (step down)।** ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਓਪੀਓਇਡਸ ਤੋਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) (ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵੱਲ ਵਧੋ। ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਓਪੀਓਇਡਸ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਅਤੇ ਓਪੀਓਇਡਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਪੇਜ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ — ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਤੇ

ਲੈਕਸੇਟਿਵ (laxative) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਆਦਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।** ਦਿਨ ਭਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਲ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਦ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (painkillers) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- **ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।** ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸਰੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਅੰਜੀਰ ਜਾਂ ਅੰਜੀਰ ਦਾ ਰਸ**, ਸਾਰੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਜਿੰਨਾ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ।** ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕੀ, ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਵੀ ਅੰਤੜੀਆਂ (bowel) ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਪਰ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਬੈਠੇ ਨਾ ਬਿਤਾਓ।
- **ਬੁਲੰਦੀ (urge) 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰੋਕੋ ਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਝਜਕ ਦੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਥੰਮ੍ਹ (footstool) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁਟਣਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਾਵਧਾਨੀ: **ਬਲਕ-ਫਾਰਮਿੰਗ ਫਾਈਬਰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸੀਲੀਅਮ / ਮੈਟਾਮਿਊਸਿਲ) ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ**, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹਨ।

# ਸਧਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਸਬਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਾਥੀਸੀਆ (ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਫੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਭਾਸ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਣ, ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਓਪੀਓਇਡਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੈਕਸੇਟਿਵਸ (ਮਲ-ਤਿਆਗ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣ — ਰੁਕੇ ਨਹੀਂ

ਕਬਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਖਤਰਾ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ (ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ **ਆਈਲੀਅਸ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਓ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨਾਲ, ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:**

- **ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫੁਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੋਜਿਆ ਹੋਇਆ, ਦਰਦਨਾਕ ਪੇਟ**, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- **ਮਿਚਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ** ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੈਸ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਨਾਲ: ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੰਦ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।
- **ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਥਰਨਾ।**
- **ਪਿਛਲੇ ਰਸਤੇ (ਮਲਦਵਾਰ) ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੂਨ ਆਉਣਾ**, ਜਾਂ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ।
- **ਬੁਖਾਰ** ਜਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫੁਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਦਰਦਨਾਕ ਪੇਟ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਾਤਕਾਲੀ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੌਲੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਲਈ, ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ-ਰੋਸ਼ਾ-ਗਤੀਵਿਧੀ-ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੰਦੇਹ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।