

1. कब्ज क्या है?

कब्ज आधुनिक शहरी आबादी की एक नई महामारी है, जो कम फाइबरवाले अत्यधिक परिष्कृत, अप्राकृतिक फैक्ट्री से बने खाद्य पदार्थ खाते हैं, असंतुलित जीवन शैली जीते हैं, भोजन और जीवन शैली की बीमारियों से पीड़ित होते हैं और कई दवाएं लेते रहते हैं। ये सभी कारक पाचन क्रिया के साथ-साथ आंतों की गति और गतिविधि को बाधित करके कब्ज का कारण बनते हैं।

कब्ज कई अलग-अलग तरीकों से पेश हो सकता है:

1. एक नियमित रूप से मल त्याग करने की अक्षमता (दैनिक एक बार या सप्ताह में 3-4 बार से कम)।
2. सूखी और ठोस (गांठदार) मल।
3. मल निकासी (पास करने) के दौरान तनाव महसूस करना।
4. अपूर्ण मल निकासी की अनुभूति।
5. मलोत्सर्ग/ शौच के लिए प्राकृतिक तीव्र इच्छा का अभाव।

कब्ज को एक पुरानी समस्या बताने के लिए, व्यक्ति को उपरोक्त लक्षणों में से कोई भी 3-6 महीने तक रहना चाहिए। ध्यान रखें कि यह मल निकासी कितनी बार कर रहे हैं नहीं है, बल्कि मल की कठोरता है, जो अधिक महत्वपूर्ण है। यहां तक कि अगर आपको दैनिक मल निकासी की इच्छा है परंतु मल की बनावट ठोस है, तो भी इसे कब्ज माना जाता है।