

5. दीर्घकालीन कब्ज की समस्या

लंबे समय से कब्ज के परिणामस्वरूप मलाशय (बड़ी आंत और गुदा के बीच मल भंडारण अंग) में कठोर मल का प्रभाव पड़ता है, जिससे कई समस्याएं होती हैं: **A) मल असंयमन** (बिना

किसी चेतावनी के गुदा से मल का रिसाव) यह पुरानी कब्ज की सबसे अधिक जटिल परेशानी है। सौभाग्य से, कठोर मल से छुटकारा पाने और प्राकृतिक समाधान द्वारा कब्ज का इलाज करने से कुछ हफ्तों में यह समस्या समाप्त हो जाती है। जब मलाशय कठोर मल (fecal) पदार्थ से भर जाता है, तो यह नए मल को गुजरने नहीं देता। नया मल तब सख्त मल के आसपास से गुजरता है और बिना किसी चेतावनी के गुदा से गुजरता है। जब मलाशय मल के साथ तन जाता है तब आम तौर पर शौच जाने के लिए सावधान करता है। परंतु ठोस मल के कारण मलाशय के फैलने से यह संवेदना कम हो जाती है।

मल असंयमन भावनात्मक रूप से विनाशकारी है क्योंकि यह शर्मिंदगी का कारण बनता है और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक आम (Common) है। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे डेयरी, मिठाई, चॉकलेट, कैफीन, शराब, मसालेदार और तले हुए भोजन रिसाव की समस्या को बढ़ाते हैं।

B) बवासीर या पाइल्स- मल पर दबाव डालने से गुदा के आसपास की नसों में सूजन आ जाती है। जब कब्ज दीर्घकालीन होता है, तो नसें स्थायी रूप से विकृत हो जाती हैं और बवासीर हो जाती हैं। ये रक्तस्राव या संक्रमित और दर्दनाक हो सकते हैं।

C) गुदा विदर (fissure) - शुष्क मल का तनाव और पारित होना गुदा अस्तर (Lining) को फाड़ सकता है। फिशर एक दर्दनाक स्थिति है जो कब्ज को और बढ़ाती है। यह संक्रमित हो सकता है, फोड़े के गठन को जन्म देता है, जिसे तत्काल चिकित्सक ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

D) हर्निया और अंग का आगे बढ़ावा (ऑर्गन प्रोलैप्स) - जब मल पर दबाव डालना एक दैनिक समस्या बन जाती है, तो एक व्यक्ति हर्निया और योनि, मलाशय और यहां तक कि गर्भाशय को आगे बढ़ा सकता है।