

3. कब्ज के चिकित्सकीय कारण

कुछ चिकित्सा रोग और दवाएं कब्ज पैदा कर सकती हैं। हमें जागरूक रहेना चाहिए, ताकी कब्ज को रोकने के लिए एहतियाती उपाय जल्दी किए जा सके।

- **गर्भावस्था (Pregnancy)** - हार्मोन प्रोजेस्टेरोन के उच्च स्तर के कारण आंतों की मांसपेशियों को धीमा कर कब्ज कर सकता है।
- **जुलाब का दुरुपयोग (Laxative abuse) और स्व-दवा** - यह पुरानी कब्ज का एक व्यापक कारण है। सेना, दुल्कोलैक्स, मिरलैक्स (पॉलीइथाइलीन ग्लाइकॉल), मिल्क ओफ मैग्नेशिया, और हरड़ और त्रिफला जैसे आयुर्वेद उपचार के रूप में जुलाब का बार-बार उपयोग करने से आंतों की मांसपेशियां कमजोर होती हैं, जिससे दीर्घकालीन कब्ज होती है।
- **इलेक्ट्रोलाइट (Electrolyte) असंतुलन**- उच्च कैल्शियम सप्लीमेंट्स और आयरन सप्लीमेंट की खुराक हाइपरलकसेमिया और हाइपोमैग्नेसीमिया कब्ज का कारण बनता है। दुर्भाग्यवश, भारत में, अक्सर डॉक्टर हड्डी के पतले होने या ऑस्टियोपोरोसिस के लिए कैल्शियम (1000 मिलीग्राम या अधिक / दिन) की बहुत अधिक मात्रा निर्धारित करते हैं। पश्चिमी देशों में, कैल्शियम की कम मात्रा - 500 मिलीग्राम / दिन में निर्धारित है।
- **आंतों (Intestinal) के रोग/ बीमारियाँ** - जैसे खराब पेट या आंत्र लक्षण/ सिंड्रोम (बारी-बारी से कब्ज और दस्त के लक्षण), आंत्र कैंसर, या आंतों का संकुचित होना।
- **न्यूरोलॉजिकल रोग या आंतों की नसों को कमजोर करनेवाले रोग** - इनमें शामिल हैं:
 - न्यूरोपैथी के साथ मधुमेह (Diabetes with neuropathy)
 - पार्किन्सन-रोग (Parkinsonism)
 - मल्टीपल स्क्लेरोसिस (Multiple sclerosis)
 - गिलोम बर्रे रोग (Guillaume Barre disease)
 - आघात (Stroke)

✧ हार्मोनल असंतुलन- हाइपोथायरायडिज्म

✧ गहरी नींद की कमी से डिप्रेशन और चिंता विकार□

✧ ड्रग-प्रेरित कब्ज- एलोपैथिक दवाएं जो कब्ज का कारण बन सकती हैं:

- दर्द की दवाएं जिनमें अफीम और ट्रामडोल हैं

- रक्तचाप की दवाएँ (कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स और बीटा-ब्लॉकर्स)

- गर्भनिरोधक गोली
- एंटीडिप्रेसेंट, एंटीऑक्सिडेंट, और नींद की दवाएं