

ਬ੍ਰਿਸਟਲ-ਸਟੂਲ ਚਾਰਟ

1		ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਖਤ ਡਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਗਿਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਪਖਾਨਾ ਆਉਣਾ ਔਖਾ)
2		ਸੌਸੇਜ ਵਰਗਾ, ਪਰ ਡਲੇਦਾਰ
3		ਸੌਸੇਜ ਵਰਗਾ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇੜਾਂ
4		ਸੌਸੇਜ ਜਾਂ ਸੱਪ ਵਰਗਾ, ਚਿਕਨਾ ਅਤੇ ਨਰਮ
5		ਨਰਮ ਗੋਲ, ਸਾਫ ਕੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਢਿਆਂ ਨਾਲ (ਪਖਾਨਾ ਸੌਖਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
6		ਖੁਰਦਰੇ ਕੰਢਿਆਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ, ਪਿਲਪਿਲਾ ਪਖਾਨਾ
7		ਪਤਲਾ, ਕੋਈ ਠੋਸ ਟੁਕੜੇ ਨਹੀਂ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰਲ

ਬ੍ਰਿਸਟਲ-ਸਟੂਲ ਚਾਰਟ ਦਾ ਚਿੱਤਰ, ਕੋਲ ਬੌਪਸਨ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਕੌਮਨਜ਼ ਐਂਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ-ਸੋਅਰਦੇਲਾਈਕ 3.0 ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੇਠ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਆਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਵੇ
- ਜੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

Punjabi

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

Avoiding Constipation When in Hospital

ਇਹ ਸਾਮੱਗਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ
ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਵਿਚਾਰੀ ਅਤੇ
ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਓ: <http://phc.eduhealth.ca>
ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: phem@providencehealth.bc.ca
ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ FK.515.Av71.PU.PHC ਦੱਸੋ
©Providence Health Care
www.providencehealth.bc.ca

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਪਖਾਨਾ (ਟੱਟੀ) ਆਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਾਰੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਪਖਾਨਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਹਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਅਤੇ ਆਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਖਾਨਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਖਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟਾ
- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਔਖਾ
- ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
- ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ

ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

- ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਕਾਫੀ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ਕਾਫੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨੇਮ ਨਾਲ ਪਖਾਨੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

1. ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਬਰੇਕਫਾਸਟ) ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪੀਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਖਾਨਾ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
2. ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਉ।
 - ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ।
 - ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੋ।
 - ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
 - ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਜ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਖਾਨਾ ਕਰਨ ਲਈ **ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਉ।**
 - ਜੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਠ ਪਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੋ। ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਜ਼ਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹਿਣਾ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਦਿਨ ਭਰ ਤਰਲ (ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ) ਪੀਉ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਕੱਪ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਲ ਪੀਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤਰਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਂਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ (ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ) ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਾਣ-ਬੂਰਾ, ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀ ਬਰੈੱਡ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਲਈ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਭਾਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਤੁਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪਖਾਨਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

6. ਜੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਬਰੇਕਫਾਸਟ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਟੋਆਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

7. ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਫੌਰਨ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਨਾ!