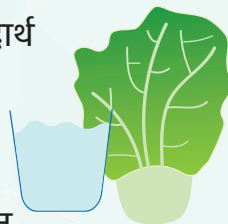


दवा पर सलाह

- अपने चिकित्सक से तुरंत परामर्श करें यदि आप किसी भी एलर्जी प्रतिक्रियाओं जैसे कि त्वचा पर चकत्ते, चेहरे या हाथों की सूजन और सांस लेने में कठिनाई का अनुभव करते हैं।
- जुलाब के लंबे समय तक उपयोग निर्भरता और कमी आंत्र समारोह के लिए नेतृत्व कर सकते हैं।
- अंधाधुंध दवाओं को अंधाधुंध तरीके से न लें। आंतों के संक्रमण के कारण होने वाले दस्त के लिए, एंटीमोटिलिटी दवाएं आंतों में हानिकारक बैक्टीरिया की निकासी में बाधा डाल सकती हैं और स्थिति को खराब कर सकती हैं।
- यदि आप गर्भवती हैं, तो गर्भवती होने या स्तनपान करने की योजना बनाने के बारे में अपने डॉक्टर को सूचित करें।
- अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट को उन दवाओं के बारे में बताएं जो आप ले रहे हैं, जिनमें डॉक्टर के पर्चे की दवाएं, ओवर-द-काउंटर दवाएं और विटामिन शामिल हैं।

जीवनशैली सलाह

- अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीओ।
- कब्ज के लिए, सब्जियां, फल या साबुत अनाज खाने से फाइबर का सेवन बढ़ाएं।
- दस्त के लिए, पर्याप्त पोषण बनाए रखें और चिकना भोजन से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- एक नियमित आंत्र आदत विकसित करें; शौच करने की इच्छा को अनदेखा न करें।
- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण को रोकने के लिए अच्छी स्वच्छता बनाए रखें।



यह सूचना पत्रक केवल संदर्भ के लिए है।

दवाओं का उपयोग डॉक्टर और फार्मासिस्ट द्वारा निर्देशित किया जाना चाहिए।

जांच के लिए, कृपया अपने डॉक्टर, डिस्पेंसरी स्टाफ या अन्य स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों से संपर्क करें।

अपनी दवाओं को दूसरों के साथ साझा न करें।

दस्त के लिए जुलाब और दवाओं पर सामान्य ज्ञान



Drug Office
Department of Health



कब्ज और दस्त

आंत्र की आदतें व्यक्तियों में अलग-अलग होती हैं। इसे आम तौर पर सामान्य माना जाता है जब तक कि मल त्याग का एक नियमित पैटर्न होता है और मल नरम और आसानी से गुजरता है। कब्ज आंत्र आंदोलनों को संदर्भित करता है जो अपरिवर्तनीय हैं, पास करना मुश्किल है, या असंभव रूप से अधूरा है। दूसरी ओर, दस्त से 24 घंटे के भीतर तीन या अधिक ढीले या पानी के मल के साथ सक्रिय रूप से सक्रिय मल त्याग को संदर्भित करता है।



लक्षण देखने के लिए

अपने डॉक्टर से परामर्श करें यदि आपको निम्नलिखित लक्षण हैं:

- लंबे समय तक कब्ज या दस्त
- बलगम या रक्त के साथ मल
- बुखार
- बहुत तेज पेट दर्द
- अस्पष्टीकृत वजन घटाने

जुलाब

थोक बनाने वाली जुलाब

(इसबगोल)

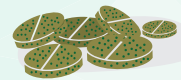
वे मल जनन को बढ़ाते हैं। थोक बनाने वाली जुलाब की कार्रवाई की शुरुआत 24 से 72 घंटे तक होती है। दाने के रूप में थोक बनाने वाली जुलाब के लिए, उन्हें लेने से पहले दानों को पानी में घोलें या मिलाएं। आम दुष्प्रभावों में पेट में दर्द, सूजन और पेट में ऐंठन शामिल हैं।



उत्तेजक जुलाब

(बिसकोडिल, सेना, ग्लिसरीन सपोसिटरीज)

वे आंतों की मांसपेशियों के संकुचन को उत्तेजित करते हैं। मौखिक योगों की कार्रवाई की शुरुआत 6 से 12 घंटे तक होती है जबकि गुदा योगों की अवधि 15 से 60 मिनट होती है। मौखिक योगों को आमतौर पर रात में लिया जाता है। आम साइड इफेक्ट्स में पेट दर्द और मतली शामिल हैं।



ऑस्मोटिक जुलाब

(लैक्टुलोज)

वे आंत्र में पानी खींचते हैं। आसमाटिक जुलाब की कार्रवाई की शुरुआत 2 से 3 दिनों तक होती है। आम साइड इफेक्ट्स में पेट दर्द, पेट फूलना, मतली और उल्टी शामिल हैं।

दस्त के लिए दवाएं

एंटीमोटिलिटी ड्रग्स

(लोपरायमाइड)

वे मल त्याग को रोकते हैं और डायरिया के लक्षणों से राहत दिलाते हैं। मरीजों को निर्देशित खुराक से अधिक नहीं लेना चाहिए। उन्हें खूनी दस्त या बुखार से बचा जाना चाहिए। आम दुष्प्रभावों में कब्ज, मितली और पेट दर्द शामिल हैं।

ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट्स

वे तरल पदार्थ और ग्लूकोज को फिर से भरने के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स और ग्लूकोज का एक संयोजन होते हैं। मौखिक पुनर्जलीकरण लवण को स्वच्छ पेयजल में भंग किया जाना चाहिए जैसा कि अक्सर छोटे घूंटों में निर्देशित और पिया जाता है। मिश्रित भाग को मिलाने के 24 घंटे बाद छोड़ देना चाहिए।



भंडारण

दवाओं को एक शांत, सूखी जगह पर और सीधे गर्मी और प्रकाश से दूर स्टोर करें।

आम तौर पर, जब तक कि दवा के लेबल पर नहीं कहा जाता है, तब तक रेफ्रिजरेटर में स्टोर करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

बच्चों की पहुंच से बाहर दवाओं को स्टोर करें।