

इर्रिटेबल बावेल सिन्ड्रोम (IBS)

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

इर्रिटेबल बावेल सिन्ड्रोम, वा IBS-को परिणामस्वरूप कोलन, जसलाई ठूलो आन्द्रा वा ठूलो आन्द्राभुँडी पनि भनिन्छ, सामान्यभन्दा अधिक संवेदनशील हुन्छ। कोलनले औषधिहरू, चकलेट जस्तो खाद्य पदार्थ, दूग्ध उत्पादहरू, रक्सी, केफिन अनि आवश्यक दबाउप्रति अचाक्ली अर्थात् आवश्यकताभन्दा अधिक प्रतिक्रिया गर्छ। यो बिमारी पुरुष अनि महिला, दुवैमा देखिन्छ, तर घेरजसो महिलाहरूलाई यस्तो भएको देखिएको छ साथै 45 वर्षभन्दा कम्ती उमेर भएका व्यक्तिहरू प्रायःजसो यसले ग्रस्त हुन्छन्।

IBS-का लक्षणहरू

- ऐंठन पार्ने पीडा
- ग्यास
- पेट फुल्लिनु
- कब्जियत हुनु
- झाडापखाला
- मल अर्थात् दिसामा म्यूकस (सिँगान जस्तो पदार्थ)

तपाईंको हेरचाह

प्रायः नै अन्य बिमारीहरूको जाँच गर्दा IBS-को निदान हुन्छ। तपाईंले निम्न कुरोहरू गर्नुपर्ने सम्भावना छः

- एक परीक्षण
- रगत अनि मल (दिसा)-का प्रयोगशाला जाँचहरू
- कोलन (ठूलो आन्द्रा) भित्र हेर्नको लागि जाँच

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

यसको लागि केही समय लाग्न सक्छ, तर तपाईंले ती उपायहरूबारे जानकारी पाउनुहुनेछ जसले तपाईंको IBS-लाई निको पार्नमा सर्वाधिक असल काम गर्छन्। तपाईंलाई निम्न कुरोहरू गर्ने आवश्यकता पर्न सक्छ:

- तपाईंको अवस्थालाई झनै बिगार्ने औषधीहरू, खाद्य पदार्थ अनि स्ट्रेस अर्थात् दबाउबाट टाढै रहनुहोस्।
- उच्च मात्रामा रेसा भएको आहार ग्रहण गर्नुहोस्। उच्च मात्रामा रेसा भएको खाद्यपदार्थमा गहुँको चोकर, साबुत अनाजको ब्रेड अनि खाद्यवस्तु, केराउ र सिमी, खर जस्ता फलहरू, तथा ताजा फल एवम् सब्जीहरू सामेल छन्।
- कोलन अर्थात् ठूलो आन्द्राको ऐंठनलाई कम्ती पार्नको लागि औषधि लिनुहोस्।

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।