

سوالشانی

﴿4﴾

آپ کے سوالات اور ہمارے جوابات

پارکنسن کا مرض

اور

قبض کی شکایت

(اردو)

Urdu

Parkinson's and Constipation

Dr. Abdul Qayyum Rana, Neurologist

پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم رانا

ایم ڈی (امریکہ) ایف آر سی پی سی (کینیڈا) ایف آر سی پی اعزازی (برطانیہ)

نیورالوجسٹ

ورلڈ پارکنسنز پروگرام، ٹورانٹو، کینیڈا

www.pdprogram.org

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

www.pdprogram.org

Dr. A.Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologist

World Parkinson's Education

Program

Toronto, Canada

ورلڈ پارکنسنز پروگرام کا مشن پارکنسن کی بیماری سے متعلق صحیح اور مکمل معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس پروگرام کے بانی کینیڈا کے نیورالوجسٹ ڈاکٹر عبدالقیوم رانا ہیں۔ اس پروگرام کی شاخیں دنیا کے مختلف ممالک میں موجود ہیں۔ مزید معلومات کے لیے آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں۔

www.pdprogram.org.

☆ ورزش کی کمی

☆ غذا میں ریشے دار خوراک یعنی فائبر کی کمی ہونا

☆ اینٹی کولنز جکس اور دوسرے امراض کے لیے استعمال

ہونے والی بعض ادویات

☆ ہائپوتھائیرڈزم (Hypothyroidism)

☆ پانی کا ضرورت سے کم استعمال

☆ آنتوں کا سرطان

☆ گردوں کی بیماری

مندرجہ بالا تجاویز معلومات عامہ کے لیے فراہم کی جاتی ہیں ان پر عمل کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

جملہ حقوق طباعت محفوظ ہیں۔ تاہم کسی بھی ترمیم کے بغیر

فوٹو کاپی کی اجازت ہے۔ یہ بروشر مندرجہ ذیل ویب سائٹ

پر بھی دستیاب ہے۔

کیا پارکنسن کی بیماری میں قبض بھی ہوتی ہے؟

پارکنسن کی بیماری میں مبتلا مریضوں میں قبض کی شکایت بہت عام پائی جاتی ہے۔ کیونکہ پارکنسن کی بیماری میں آنتوں کی حرکت آہستہ ہو جاتی ہے جو قبض کا سبب بنتی ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ قبض کا سبب صرف آنتوں کی حرکت کم ہونا ہو بلکہ اس کی کئی اور وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

قبض کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے؟

☆ ورزش

☆ صحت افزاء غذا

☆ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال

☆ ورزش:-

روزانہ 15 سے 30 منٹ کی ورزش قبض کی روک تھام میں بہت معاون ثابت ہوتی ہے۔ چلنے کا عمل بھی سادہ ورزش کے زمرے میں آتا ہے۔ روزانہ ایک مقررہ وقت کے

لیے چلنا اپنی عادت بنالیں جو کہ بے حد مفید ہے۔

صحت افزاء غذا:-

صحت افزاء غذا کے بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

..... کھانہ روزانہ مقررہ وقت پر پابندی سے کھانا

..... کسی وقت کا کھانا بھی ترک نہ کرنا

..... اپنی غذا میں ریشے یعنی فائبر کا استعمال جس میں موٹی

گندم کی روٹی، چاول، دلیہ، جو، سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔

مشروبات:-

پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا۔ روزانہ کم از کم

4 سے 8 گلاس پانی پینا۔ اس کے علاوہ اور مشروبات میں

سینائی اور پرون جوس بھی مفید ہے۔ گرم مشروبات قبض کشا

ہوتے ہیں خاص کر جب ان کا استعمال صبح کے وقت کیا

جائے۔

قبض ہونے کی صورت میں کونسی ادویات استعمال کی جائیں!

اسپیغول کا چھلکا بھی قبض کشا ہے۔ مگر اس کے زیادہ

استعمال سے پیش بھی لگ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ لیکٹولوز

سیرپ (Lectulose)، ڈیوفالیک (Duphalac)

اور گلیسرین سپوزیٹوریز بھی شامل ہیں۔

اگر مندرجہ بالا دواؤں کے استعمال سے بھی قبض رفع نہ

ہو رہی ہو تو اس صورت میں اینیما (Enema) کا استعمال

بھی کیا جاسکتا ہے۔ جو کہ تیزی سے عمل کر کے آنتوں کی

حرکات بڑھا کر قبض ختم کر دیتا ہے۔ اگر ناگزیر ہو تو ایک وقت

میں مختلف طریقے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ قبض کشا ادویات

کی خریداری سے پہلے اپنے معالج یا فارماسٹ سے مشورہ

ضرور کریں۔ اگر قبض رفع نہ ہو تو فوراً معالج سے رابطہ قائم

کریں

قبض کی اور کیا وجوہات ہیں؟

پارکنسن کی بیماری کے علاوہ قبض کی کئی اور وجوہات بھی

ہیں جن کی تشخیص بہت ضروری ہوتی ہے۔ ان میں سے چند

وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔