



Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS)USA

ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ (Constipation & Piles)

ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ? ਬਵਾਸੀਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਲਾਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਲੈਟਰਿਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋਰ ਲਗਾਉਣ ਕਾਰਨ ਚੀਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਵਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੈਟਰਿਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗਹਿ (ਰੈਕਟਮ) ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ 'ਚ ਇਨਫਲੇਮੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਮਸਿਆ ਬਾਹਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਜੇ ਕਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਬਿਨਾ ਫ਼ਾਇਬਰ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਵਧਦੀ ਉਮਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਇੱਕੋ ਜਗਹਿ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਇਕਲ, ਮੋਟਰ ਸਾਇਕਲ ਜਾਂ ਟਰੱਕਾਂ-ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਲੌਂਗ-ਰੂਟ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ : ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਰੇ ਵਾਕਿਫ਼ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਟਰਿਨ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਲੈਟਰਿਨ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਪੀੜ ਨਾਲ ਆਉਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਗੈਸ, ਭੁੱਖ ਘਟਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਬਿਨਾ ਫ਼ਾਇਬਰ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਵਧਦੀ ਉਮਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਇੱਕੋ ਜਗਹਿ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਇਕਲ, ਮੋਟਰ ਸਾਇਕਲ ਜਾਂ ਟਰੱਕਾਂ-ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਲੌਂਗ-ਰੂਟ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਪੇਨ-ਕਿੱਲਰਜ਼ ਯਾਨਿ ਦਰਦ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਆਇਰਨ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਆਦਿ। ਅੰਡਰ-ਐਕਟਿਵ ਥਾਯਰਾਈਡ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ : ਕਬਜ਼ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਮੈਂਦੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ, ਨੂਡਲਜ਼, ਸਪੈਗਟੀ, ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ੇਦ ਬ੍ਰੈਡ ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਉ। ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਉ। ਕੰਮ ਤੇ ਵੀ ਲੰਚ ਘਰੋਂ ਬਣਾ ਕੇ ਹੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ 'ਚ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਲਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਲਗਮ, ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਹਰੇ ਗੰਢੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਪਰ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਦਹੀ ਤੇ ਖੀਰਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਖਾਉ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੋਤੀ ਮੂੰਗੀ ਮਸਰ ਦੀ ਦਾਲ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੱਚਾ ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਕੱਚਾ ਅਦਰਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਅਵੱਸ਼ ਖਾਉ। ਪੁਦੀਨੇ, ਧਨੀਏ, ਨੀਂਬੂ, ਹਰੇ ਅੰਵਲੇ ਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਦੀ ਚਟਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵੀ ਚਟਨੀ 'ਚ ਪਾ ਲਉ ਤੇ ਇਸ ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਲੰਚ ਵੇਲੇ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਾਰ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ, ਇੱਕ ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਨੀਂਬੂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਉ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਈਨੋਪਲ (ਅੰਨਾਨਾਸ), ਆੜੂ, ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਅਲੂਚੇ, ਸਟ੍ਰਾਬਰੀ, ਰਸਬਰੀ ਵਗੈਰਾ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਫ਼ਰੂਟ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਜਾਉਗੇ। ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮੂਲੀ, ਪਾਲਕ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਜੂਸ ਰੈਗੂਲਰ ਪੀਣ ਤੇ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ : ਅਨਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 50 ਗਰਾਮ ਮੂਲੀ ਦੇ ਜੂਸ 'ਚ ਇੱਕ ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ 'ਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੈਟਰਿਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰੀ (ਨਾਰੀਯਲ) ਦਾ ਤੇਲ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਅਮਜੀਰ (ਡਰਾਈ ਫਿਗਸ) ਦੇ 3 - 4 ਦਾਨੇ ਧੋ ਕੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿੰਊ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਖਾ ਲਉ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਉ - ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਕਰੋ, ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ, ਪੁਦੀਨਾ, ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਨੀਂਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚੰਮਚ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਉ ਤੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਉ, ਖੁਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ: ਰੈਗੂਲਰ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਯੋਗ ਆਸਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਬਜ਼ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ 'ਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਢਿੱਡ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ : ਕਬਜ਼ ਦਾ ਬਵਾਸੀਰ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਹੀ ਰਾਏ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਾਂਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਕਈ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollge.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollge.com

**Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA**

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)