



## बद्धकोष्ठता एक गंभीर समस्या (आहार आणि उपचार)

प्रा. उज्वला बाजपाई

सहयोगी प्राध्यापक

श्रीमती राधादेवी गोयंका महिला महाविद्यालय, अकोला.

महाराष्ट्र भारत

### प्रस्तावना:

बद्धकोष्ठता आजार आजच्या आधुनिक युगामध्ये गंभीर समस्या बनली आहे. क्वचितच एखादा व्यक्ती या समस्यातून सुटला असेल. शौचाला साफ न होणे बद्धकोष्ठतेचे मुख्य कारण आहे. मुख्यतः हा आजार होण्यामागे खाण्याच्या सवयी व जीवनशैली हे एक प्रमुख कारण पण मानले आहे. बद्धकोष्ठता दूर करणे आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय महत्त्वाचे आहे. कारण बहुतेक रोगाचे मूळ हे बद्धकोष्ठताच आहे. याचा संबंध शरीराची पाचनक्रिया आणि चयापचय क्रियेशी आहे.

मोठ्या आतड्याचे कार्य योग्य प्रकारे न होत असल्यास शौचाला अडथळा निर्माण करतो. त्यामुळे शौच विसर्जनाची क्रिया योग्यप्रकारे होत नाही. मल विसर्जनाची क्रिया वारंवार काही कारणाने थोपवल्यास त्याची संवेदना नाहीशी होते आणि त्यामुळे बद्धकोष्ठतेची सवय लागते. "वैद्यकीय दृष्टिकोनातून आठवड्यातून ३ पेक्षा कमी वेळा शौचास न होणे म्हणजे बद्धकोष्ठता होणे होय" शौचास कडक होणे यामुळे मुळव्याध होण्यास सुरुवात होते.

### उद्देश:

प्रा. उज्वला बाजपाई

1Page



- अनियमित वेळेस खाण्याच्या पद्धती आणि जीवनशैलीचा प्रभाव.
- बद्धकोष्ठतेची कारणे लक्षणे आणि उपाय यावर अध्ययन.
- बद्धकोष्ठता रोगासाठी आहाराद्वारे उपचार.

## जीवनशैली व खानपानाचा प्रभाव:

भारताच्या पारंपरिक जीवनशैलीमध्ये खाद्यपदार्थ हे येथील हवामान आणि ऋतूनुसार तसेच उपलब्धतेनुसार आहारामध्ये समाविष्ट केले जाते. परंतु जेव्हापासून पाश्चात्य जीवनशैलीचा प्रभाव भारतातील लोकांमध्ये दिसू लागला त्यामुळे त्यांच्या जेवणात पाश्चात्य खाद्यपदार्थांचे सेवन वाढले आणि त्यानंतर अपचन आणि बद्धकोष्ठतेचे प्रमाण वाढू लागले म्हणूनच लहान मुलांपासून तर वयस्कां पर्यंत प्रत्येक व्यक्ती या आजारामुळे ग्रसित आहे.

## बद्धकोष्ठतेची कारणे:

- आहारात नियमितपणा नसणे.
- सतत एकच प्रकारचा आहार घेणे.
- अवेळी खाणे.
- पहिले खाल्लेले अन्न न पचताच पुन्हा खाणे.
- आवश्यकते पेक्षा कमी किंवा जास्त खाणे.
- अती थंड पदार्थ खाणे व पिणे.
- पालेभाज्यांचा व तंतुमय पदार्थांचा आहारात कमी वापर करणे.
- डाळी किंवा कडधान्य यांचा अधिक प्रमाणात उपयोग करणे.
- सतत तळलेले पदार्थ खाणे.
- दूध आणि दुधाचे पदार्थ.
- पाणी व तरल पदार्थांचे सेवन कमी करणे.
- तंबाखु आणि मद्यपानाचे सेवन.

याशिवाय अनियमित जीवनशैली हे प्रमुख कारण आहे जसे:

- जेवणानंतर त्वरित झोपणे.



- विनाकारण रात्री जागरण करणे आणि सकाळी उशिरा उठणे आणि दिवसा झोपणे.
- सतत बसण्याचे काम व शारीरिक हालचाली चा अभाव.
- व्यायाम न करणे सुखासीन आयुष्य जगणे.

### बद्धकोष्ठतेची लक्षणे:

- पोट फुगणे व पोटात वेदना होणे.
- डोकेदुखी व मळमळ.
- भूक कमी लागणे व अस्वस्थ वाटणे.
- घशात जळजळ होणे, आम्लपित्त वाढणे व झोप न येणे.
- उत्साहा न वाटणे आणि कशातच लक्ष न लागणे.
- स्वभाव चिडचिड होणे व मानसिक अस्वस्थता.

### आहारातून उपचार:

बद्धकोष्ठता या रोगावर औषधांपेक्षा आहाराच्या माध्यमातून उपचार करणे जास्त योग्य आहे. त्याकरिता कोणते पदार्थ खायला पाहिजे व कोणते पदार्थ टाळायला पाहिजे हे समजून घेणे आवश्यक आहे. यामुळे बद्धकोष्ठतेवर मात करता येईल.

- पालेभाज्या, फळ, फळाचे रस भाज्यांचे रस तसेच तंतुयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा.
- कार्बोदके युक्त पिष्ट पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ म्हणजेच तेल आणि तुप, दूध आणि दुधाचे पदार्थांचे सेवन आहारात कमी करावे व यातून आहार आयोजन करावे.

### बद्धकोष्ठता आजार झालेल्या व्यक्तीसाठी आहार आयोजन.

अ.क्र.	वेळ	पदार्थ	प्रमाण
१.	नाश्ता सकाळी ८:०० - ८:३० वाजता	इडली सांबार चटणी चहा किवा ग्रिन टी.	२ नग (१०० ग्रॅम) १ वाटी (१०० मिली) २ टेबलस्पून १ कप (१०० मिली)

२.	सकाळी ११:०० वाजता (Mid-Meal)	मिक्स वेज सलाद	१ वाटी (७५ ग्रॅम)
३.	दुपारचे जेवण २:०० ते २:३० वाजता	चपाती मुगाची उसळ पालक भाजी सलाद भात ताक	२ नग १ वाटी १ वाटी अर्धा वाटी अर्धा वाटी १ वाटी
४.	संध्याकाळी ४:०० ते ४:३० वाजता.	मिक्स फुट सलाद किवा टमाटर सुप	१ प्लेट (१०० ग्रॅम) किवा १ वाटी
५.	रात्रीचे जेवण ८:०० ते ८:३० वाजता	चपाती मुगाची खिचडी कढी भेंडीची भाजी	१ नग १ वाटी १ वाटी १ वाटी

बद्धकोष्ठ व्यक्तीसाठी चे आहार आयोजन हे Indian Council of Medical Research (ICMR) द्वारा शिफारशीत केलेले आहे. या आहार तालिका मुळे बद्धकोष्ठता आणि त्या संबंधित रोगापासून बचाव होण्यास मदत होते.

### निष्कर्ष:

बद्धकोष्ठता हा रोग पचनक्रियाशी संबंधित आहे. पाश्चात्य जीवनशैलीचे दुष्परिणाम आणि त्यानुसार क्रमाने येणारे फास्ट फूड, जंक फूड आणि बेक फुड यांचे अतिसेवन ही या रोगाची प्रमुख कारणे आहेत. म्हणून बद्धकोष्ठता हा आजार औषधापेक्षा आहारोपचार करून म्हणजेच आहारात आवश्यकतेनुसार बदल करून टाळणे सहज शक्य आहे.



## संदर्भ:

- Raghuramula.N.Nair, Food analysis, A Manual of Laboratory Techniques. (2007)
- डॉ. अंकुश जाधव बद्धकोष्ठता आणि आयुर्वेदिक उपचार, मनोविकास प्रकाशन, मुंबई. (2005)
- डॉ. लेले, डॉ. देऊसकर, आहारशास्त्र विविध दृष्टिकोनातून.
- WHO Report, Measuring Change in Nutritional Status 1983.