

# قبض کے شکار بچوں کے لیے مشورہ



## آنتیں کیسے کام کرتی ہیں؟

- << جو کھانا ہم کھاتے ہیں وہ **پیٹ** میں مسلا جاتا ہے اور پتلے مرکب میں بدل جاتا ہے۔
- << یہ **چھوٹی آنت** میں چلا جاتا ہے، جہاں سے تمام غذائی اجزاء (اچھی چیزیں) جسم کے ذریعے ہمیں صحت مند رکھنے کے لیے استعمال کرنے کے لیے نکالے جاتے ہیں۔
- << جیسے ہی یہ **بڑی آنت** کے ساتھ سفر کرتا ہے، پانی جذب ہو جاتا ہے اور پاخانہ ایک ہموار ساسیج شکل میں بدل جاتا ہے جو نکالے جانے کے لیے تیار ہے۔
- << بڑی آنت میں پاخانہ ہر بار جب آنتوں کے پٹھے بھینچے جاتے ہیں حرکت کرتا ہے۔
- << جب پاخانہ **مقعد** تک پہنچتا ہے تو مقعد پھیل جاتا ہے اور اس سے دماغ کو یہ پیغام جاتا ہے کہ ہمیں پاخانہ کرنے کی ضرورت ہے۔

## کیا غلط ہو سکتا ہے؟

- << اگر ہم اس پیغام کا جواب نہیں دیتے ہیں، تو پاخانہ صرف وہیں رہتا ہے۔
- << آنتوں کے پٹھے بھینچتے رہتے ہیں اس لیے زیادہ پاخانہ آتا ہے، جیسا کہ پاخانہ بڑی آنت میں بنتا ہے زیادہ پانی جذب ہوتا ہے، اور پاخانہ سخت ہو جاتا ہے اور پھنس جاتا ہے۔
- << دماغ کو پیغامات صرف اس وقت بھیجے جاتے ہیں جب مقعد پھیل جاتا ہے۔ اگر یہ پھیلا ہوا رہتا ہے، تو آپ کو کوئی نیا پیغام نہیں ملے گا جو آپ کو بتائے گا کہ آپ کو پاخانہ کرنے کی ضرورت ہے۔
- << بہت جلد آپ کا پاخانہ پھنس جاتا ہے جیسے گاڑیاں ٹریفک میں پھنس جاتی ہیں جسے **قبض** بھی کہا جاتا ہے۔

**\*\*بچوں میں قبض بہت عام ہے، یہ ہر 3 میں سے 1 بچے، یہاں تک کہ دودھ پیتے بچوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اس کے خود بخود بہتر ہونے کا انتظار نہ کریں۔ کارروائی کریں!\***

# پاخانہ چیک کرنے والا - آپ کا پاخانہ آپ کو کیا بتا رہا ہے؟

<p>قسم 1 چھوٹی سخت گانٹھیں جیسے خرگوش کا پاخانہ - یہ شدید قبض کی نشاندہی کرتا ہے۔</p>	
<p>قسم 2 سایج کی شکل کا، لیکن سخت اور گانٹھ والا یہ قبض کی نشاندہی کرتا ہے۔</p>	
<p>قسم 3 سایج کی شکل کا، لیکن سخت، سطح پر دراڑ کے ساتھ۔ یہ قبض کی نشاندہی کرتا ہے۔</p>	
<p>قسم 4 ایک نرم، ہموار سایج - مثالی پاخانہ!</p>	
<p>قسم 5 الگ الگ نرم گولیاں پاخانہ نرم ہو سکتا ہے اگر بچے کی صحت ٹھیک ہو اور وجہ پتہ ہو جیسے کہ فائبر کی مقدار میں اضافہ یا دافع قبض کا استعمال۔</p>	
<p>قسم 6 ایک گدلا پاخانہ پاخانہ نرم ہو سکتا ہے اگر بچے کی صحت ٹھیک ہو اور وجہ پتہ ہو جیسے کہ فائبر کی مقدار میں اضافہ یا دافع قبض کا استعمال۔</p>	
<p>قسم 7 ایک مائع پاخانہ یہ اسہال یا اور فلو یعنی زیادہ بہاؤ ہو سکتا ہے۔</p>	

بیٹن کے تیار کردہ برسٹل اسٹول فارم اسکیل پر مبنی KW برسٹل یونیورسٹی میں میڈیسن میں ریڈر ڈاکٹر \*

## آپ کیسے بتا سکتے ہیں کہ بچے کو قبض ہے؟

- << بچوں کو ہر روز، یا کم از کم ہر دوسرے دن نرم پاخانہ کرنا چاہیے۔
- << قسم 1 سے 3 کرنے کا مطلب ہے کہ پاخانہ پھنسا ہوا ہے۔
- << ہفتے میں 4 بار سے کم پاخانہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ پاخانہ پھنسا ہوا ہے۔
- << دن میں 3 سے زیادہ بار پاخانہ کرنا اس بات کی علامت ہو سکتا ہے کہ آنت بھری ہوئی ہے، اور ایک وقت میں تھوڑا سا باہر نکل رہا ہے۔
- << اپنے کپڑے پاخانے سے گندے کر دینا۔ یہ سخت چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں، نرم چیزیا پھنسنے ہونے کو نظر انداز کرتے ہوئے مائع بھی ہو سکتا ہے، جسے اور فلو یعنی زیادہ بہاؤ کہتے ہیں۔ بچے کا اس پر کوئی کنٹرول نہیں ہوگا۔

<< بڑا پاخانہ ، یا ایک ساتھ بہت سارا پاخانہ ۔

<< پیٹ میں درد یا درد جب وہ پاخانہ کرتے ہیں۔

<< پھولا ہوا / سوجا ہوا پیٹ۔

<< بہت زیادہ بدبودار پاخانہ /ہوا، یا سانس کی بدبو۔

<< ہو سکتا ہے کہ انہیں بھوک محسوس نہ ہو ، یا بیمار بھی محسوس کریں۔

<< بھری ہوئی آنت مٹانے پر دباؤ ڈال سکتی ہے اور بار بار تھوڑا تھوڑا پیشاب / فوری ضرورت / دن یا رات کے وقت پیشاب کا نکلنا / پیشاب کی نالی میں انفیکشن کا سبب بن سکتی ہے۔



ان علامات میں سے صرف 2 ہونے کا مطلب ہے قبض!

## قبض کا علاج کیسے کریں

<< **پو ڈائری (Poo Diary)** 2 ہفتوں تک رکھیں: یہ کیسا لگتا ہے، کتنا، کہاں جاتا ہے۔

<< اپنے GP سے ملیں:

- پو ڈائری لیں اور انہیں اپنے بچے کی تمام علامات بتائیں
- GP کو آپ کے بچے کا معائنہ کرنا چاہیے اور یہ جاننے کے لیے سوالات پوچھنا چاہیے کہ کیا قبض کسی بنیادی صحت کے مسئلے کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔
- GP کو ایک میکروگول دافع قبض تجویز کرنی چاہئے جیسے موویکول، لیکسیڈو یا کاسمو کول جو پاخانے کو نرم کرتی ہیں اور اسے نکالنے میں مدد کرتی ہے (**NICE کے رہنما خطوط** (NICE Guidelines) کے مطابق)

## دافع قبض لینا

<< میکروگول کو لازمی طور پر پہلے پانی کی صحیح مقدار میں ملایا جانا چاہیے، لیکن اس کے بعد دیگر کھانے/پینے کو شامل کیا جا سکتا ہے۔ پڑھیں: **میکروگول دافع قبض کا استعمال کیسے کریں (How to use macrogol laxatives)**

<< زیادہ تر بچوں کا مقعد سے پاخانہ خود نکالنے سے شروع کرنا پڑتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جمع شدہ پاخانے کو ختم کرنے کے لیے بہت سی دوائیں لینا - پڑھیں: **پاخانہ خود نکالنے کے لیے والدین کی رہنمائی (A Parent's Guide to Disimpaction)**

<< جب آنت صاف ہو جائے گی تو انہیں ہر روز ایک تھوڑی مقدار میں خوراک لینے کی ضرورت ہو گی تاکہ ان کے پاخانے کو نرم اور حرکت میں رکھا جا سکے۔

<< آپ کے بچے کو زیادہ دیر تک دافع قبض دوا پر رہنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، لیکن پریشان نہ ہوں، دافع قبض دوا انہیں نقصان نہیں پہنچائے گی۔ تاہم، طویل مدت میں، قبض کا ناکافی علاج ضرور نقصان پہنچائے گا۔

## بیت الخلاء میں پاخانہ کرنا



- << صحیح وقت پر وہاں پہنچیں - کھانے کے 20 سے 30 منٹ بعد اور سونے سے پہلے۔
- << صحیح طریقے سے بیٹھیں - پاؤں چپٹے اور مضبوطی سے کسی ڈبے یا اسٹول پر سہارا، گھٹنے کولہوں سے اونچے۔ محفوظ بیٹھنے کی پوزیشن - انہیں بچوں کی ٹوائلٹ سیٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- << پاخانے کو باہر نکالنے کے لئے اپنے جسم کو آرام دیں۔ اس لیے کھلونے، گیمز اور کتابیں بیت الخلاء کے پاس رکھیں۔

### متبادل کھیل کی سرگرمیوں اور مشقوں کے ذریعے ہر دفعہ ٹوائلٹ پر بیٹھنے کو 'ایکٹو' بنانے کی کوشش کریں:

- << گھڑی کی سمت کے دائروں میں پیٹ کی مالش کرنا، اور بیت الخلا پر آگے اور پیچھے کی طرف ہلنا واقعی مدد کر سکتا ہے۔
- << پیٹ کے پٹھوں کو نیچے دھکیلنے میں مدد کے لیے ہنسنا/کھانسنہ/پھونک مارنا۔
- << اسے ایک تفریحی وقت بنائیں! اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کے لیے مزید تجاویز کے لیے ERIC کا [ٹوائلٹنگ ریوارڈ چارٹ \(Toileting Reward Chart\)](#) دیکھیں۔
- 10 سے 15 منٹ تک ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھنا کافی طویل وقت ہونا چاہیے۔

## صحت مند آنتوں کو فروغ دینا

- << اپنے بچے کو روزانہ 6 سے 8 پانی پر مبنی مشروبات پینے کی ترغیب دیں۔
- << ان کی خوراک میں پھل اور سبزیاں شامل کریں۔
- << ورزش کریں اور ادھر ادھر حرکت کریں!

## مزید معلومات

- << دیکھیں - [یورپ بائی وے اینیمیشن \(Pooper Highway animation\)](#)
- << پڑھیں - [فلو چارٹ - قبض \(Flowchart - Constipation\)](#)
- << سنیں - [ہیلپ لائن پوڈکاسٹ \(Helpline Podcasts\)](#)