

IBS

IRRITABLE BOWEL SYNDROME

The Modern Lifestyle Disorder



What is IBS ?

- Is a situation when due to stress or sedentary lifestyle or diet the food movement is too fast or too slow in our intestinal system.

Signs: Diarrhea, Diarrhea & constipation both alternatively, Pain/Cramps in stomach region.



Diet & IBS

- Avoid carbonated & Caffeine drinks
- Eat more Fibre rich diet eg: whole grain breads, cereals, brown flour etc.
- Avoid these Vegetables & Fruits:
 - Cabbage -Raw Onion -Cauliflower -Garlic
 - Grape -Plum

Controlling Tips

- Manage stress by avoiding Hurry, Worry & Curry
- Practice daily exercise, meditation or yoga
- Drink atleast 6-8 glasses of water daily
- Avoid Alcohol



Issued in Public Interest from:

 **SYSTOPIC**

आई. बी. एस.

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम

आधुनिक जीवन शैली से होने वाला विकार



आई.बी.एस. क्या है ?

- तनाव अथवा भाग-दौड़ भरी जीवन शैली अथवा अनुचित आहार के कारण हमारी आंत प्रणाली में भोजन की पाचन प्रक्रिया काफी तेज अथवा काफी धीमी हो जाना।
- **लक्षण** : दस्त, दस्त तथा कब्ज दोनों, पेट में दर्द व ऐंठन, सीने में जलन, साँस फूलना, तनाव एवं सिरदर्द होना।

आहार तथा आई.बी.एस.

- कार्बोनेटिड एवं कैफीन युक्त पेय पदार्थ न पिएं।
- रेशे वाले पदार्थ अर्थात् साबुत अनाज की ब्रेड, दलिये तथा ब्राउन आटे का अधिक मात्रा में सेवन करें।
- इन सब्जियों एवं फलों का सेवन न करें :-
फूलगोभी, बन्दगोभी, कच्चा प्याज़, लहसुन, अंगूर, आलूबुखारा।



रोकथाम संबंधी जानकारी

- जल्दबाजी, चिंता और चिड़चिड़ेपन से बचें एवं तनाव मुक्त रहें।
- रोजाना व्यायाम, ध्यान अथवा योग करें।
- रोजाना कम से कम 6 - 8 गिलास पानी पिएं।
- शराब का सेवन न करें।

अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर की सलाह लें।



Issued in Public Interest from:

 **SYSTOPIC**