

बवासीर (Piles) की देखभाल घर पर क्या करें और कब डॉक्टर को दिखाएं?

एक आसान और practical guide

इस guide में जानें:

-  खाने-पीने में क्या बदलाव करें
-  कब्ज से कैसे बचें
-  पानी और फाइबर कितना जरूरी है
-  Toilet की सही आदतें
-  Sitz Bath कैसे करें
-  किन गलतियों से बचें
-  कब तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए
-  कुछ आसान Bonus Tips

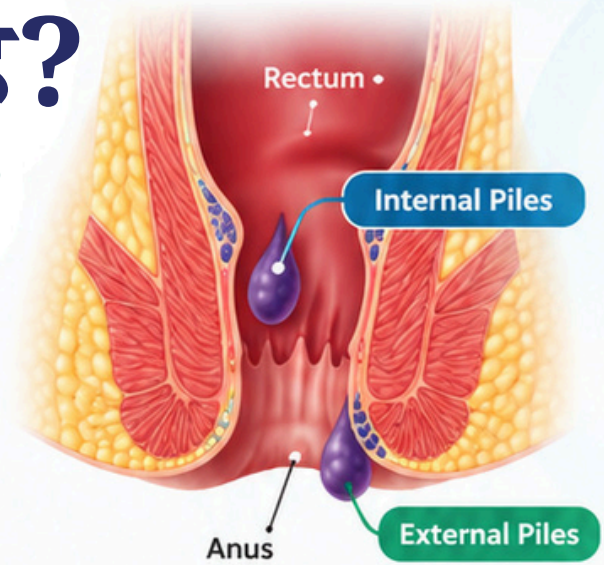


ध्यान दें: यह guide सामान्य जानकारी के लिए है। यह डॉक्टर की जांच और व्यक्तिगत medical advice का विकल्प नहीं है।

बवासीर क्या होती है?

Piles आखिर होती क्या है?

बवासीर यानी Hemorrhoids, गुदा (Anus) और मलाशय (Rectum) के आसपास की नसों और tissues में सूजन या swelling की स्थिति है।



यह मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है:

1) Internal Piles



मलाशय के अंदर होती है और कई बार बिना दर्द के bleeding हो सकती है।

2) External Piles



गुदा के आसपास होती है और इसमें दर्द, सूजन या गांठ महसूस हो सकती है।

आम लक्षण



Toilet के समय या बाद में खून आना



गुदा के आसपास खुजली



दर्द या जलन



सूजन या गांठ



Toilet करते समय परेशानी



बैठने में discomfort



एक जरूरी बात

हर बार खून आने का कारण piles ही हो, यह जरूरी नहीं है। इसलिए बार-बार bleeding हो तो इसे केवल piles मानकर नजरअंदाज न करें।

Step 1

Fiber बढ़ाएं

कब्ज से बचने के लिए Fiber जरूरी है

- ✓ जब मल बहुत hard हो जाता है, तो toilet करते समय जोर लगाना पड़ सकता है।
- ✓ Fiber मल को soft बनाने और bowel movement को बेहतर करने में मदद कर सकता है।



रोज के खाने में शामिल करें:



फल



पपीता अमरूद सेब नाशपाती संतरा



सब्जियां



पालक और दूसरी हरी सब्जियां गाजर लौकी भिंडी बीन्स



अनाज



गेहूं की रोटी दलिया ओट्स ब्राउन राइस



दालें और दूसरी चीजें



मूंग दाल मसूर दाल चना राजमा बीन्स अलसी Flax Seeds



Simple Rule:

- ✓ थाली में सब्जी + दाल + सलाद + साबुत अनाज को जगह दें।

✓ Fiber अचानक बहुत ज्यादा बढ़ाने के बजाय धीरे-धीरे बढ़ाएं।

Step 2

पानी

पानी कम = कब्ज की समस्या बढ़ सकती है

अगर आप fiber बढ़ा रहे हैं, तो पर्याप्त fluids लेना भी जरूरी है।



Stay
Hydrated
Stay
Healthy

रोज की आदत बनाएं:



सुबह उठकर
पानी पिएं



दिनभर थोड़ा-थोड़ा
पानी लेते रहें



गर्मी या exercise
के दौरान fluids
का ध्यान रखें



चाय-कॉफी को पानी का
पूरा replacement
न मानें



कितना पानी?



हर व्यक्ति की जरूरत अलग हो सकती है। मौसम, activity और आपकी health condition के अनुसार जरूरत बदलती है।



एक आसान तरीका:

प्यास लगने तक इंतजार करने के बजाय दिनभर नियमित रूप से पानी पीते रहें।



अगर किसी medical condition के कारण आपको fluids सीमित करने की सलाह दी गई है, तो अपने डॉक्टर की सलाह follow करें।

Step 3

कब्ज को Control करें



Piles में सबसे जरूरी है —
कब्ज को नजरअंदाज न करें

ये 5 आदतें अपनाएं:

1 Toilet की urge को न रोकें

जब मल त्यागने की इच्छा हो,
तो बहुत देर तक न रोकें।



2 जोर न लगाएं

Toilet करते समय बहुत
ज्यादा strain करने से बचें।



3 रोज थोड़ा चलें

20–30 मिनट की walk, अगर
आपकी health इसकी अनुमति देती
है, bowel movement के लिए
मददगार हो सकती है।



4 Fiber धीरे-धीरे बढ़ाएं

अचानक बहुत ज्यादा fiber
लेने से gas और bloating
हो सकती है।



5 रोज एक routine बनाएं

एक नियमित समय पर आराम से toilet जाने की आदत
बनाना मददगार हो सकता है।



छोटी छोटी आदते, बड़ा फर्क ला सकती है-
कब्ज पर कंट्रोल ट्रोल रखे, पाइल्स से बचाव करे.



Step 4

Toilet Habits

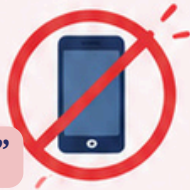
Toilet की ये छोटी-छोटी आदतें
बहुत मायने रखती हैं



❌ Toilet पर लंबे समय तक
न बैठें

खासकर:

“Toilet + Mobile = लंबा session”



Mobile लेकर toilet पर बैठने से आप
जरूरत से ज्यादा समय वहां बिता सकते हैं।

❌ बहुत जोर न लगाएं

मल आसानी से नहीं आ रहा
है तो बार-बार जोर लगाने से
बचें।



❌ मल की urge को
बार-बार न रोकें



✅ Toilet को short और
comfortable रखें



याद रखें:

Toilet कोई reading room नहीं है!

Step 5

Warm Sitz Bath

गर्म पानी की Sitz Bath से राहत मिल सकती है

अगर piles के कारण आसपास irritation या discomfort है, तो गुनगुने पानी की Sitz Bath कुछ लोगों को आराम दे सकती है।



कैसे करें?

1

साफ tub या sitz-bath basin लें।

2

उसमें आरामदायक गुनगुना पानी भरें।

3

लगभग 10–15 मिनट बैठें।

4

बाद में जगह को धीरे से सुखाएं।

ध्यान रखें:

- ❌ पानी बहुत गर्म न हो।
- ❌ Skin को रगड़कर साफ न करें।

Sitz Bath symptoms में राहत दे सकती है, लेकिन यह हर समस्या का इलाज नहीं है।

Step 6

खाने में क्या रखें?

Indian Diet में ये छोटे बदलाव करें

Breakfast

- ✓ Oats/Dalia
- ✓ Vegetable Poha
- ✓ Upma + Vegetables
- ✓ Fruit



Lunch

- ✓ Roti
- ✓ Dal
- ✓ Sabzi
- ✓ Salad
- ✓ Curd, यदि आपको suit करता हो



Evening

- ✓ Fruit
- ✓ Roasted Chana
- ✓ Nuts, appropriate portion



Dinner

- ✓ हल्का और balanced खाना
- ✓ सब्जी + दाल + रोटी



कम करें:



बहुत ज्यादा
fried food



बहुत ज्यादा
processed food



लगातार बाहर
का खाना



कम पानी पीने
की आदत



ध्यान: कोई एक “piles diet” सबके लिए जरूरी नहीं होती। लक्ष्य है—
balanced diet + पर्याप्त fiber + अच्छे bowel habits।

इन गलतियों से बचें

Piles में लोग अक्सर ये गलतियां करते हैं



हर bleeding को piles मान लेना

Bleeding के कई कारण हो सकते हैं।



महीनों तक खुद से दवा लेना

Cream या medicine से temporary relief मिल सकता है, लेकिन कारण पता करना जरूरी हो सकता है।



कब्ज को ignore करना

कब्ज और straining symptoms को बढ़ा सकते हैं।



Mobile scrolling से बचें।

Mobile scrolling से बचें।



Toilet पर ज्यादा समय बिताना

अगर समस्या बार-बार वापस आती है, तो medical evaluation जरूरी हो सकता है।

कब डॉक्टर को दिखाना चाहिए?

इन Warning Signs को Ignore न करें

अगर आपको इनमें से कोई समस्या है, तो medical evaluation करवाएं:



- बार-बार या ज्यादा मात्रा में खून आना



- बहुत ज्यादा या बढ़ता हुआ दर्द



- गुदा के पास लगातार गांठ या सूजन



- खून आने के साथ कमजोरी या चक्कर



- काला या tar-like stool



- बिना वजह वजन कम होना



- लंबे समय से bowel habits में बदलाव



- बार-बार piles जैसे symptoms वापस आना



सबसे जरूरी बात:

- ✓ हर Rectal Bleeding को Piles न मानें।
- ✓ कई दूसरी conditions में भी bleeding हो सकती है।
- ✓ इसलिए बार-बार या unexplained bleeding की proper जांच जरूरी है।



BONUS TIPS

5 आसान Bonus Tips



- 1** सुबह की शुरुआत पानी से करें
सुबह उठने के बाद पानी पीने की आदत बनाएं।



- 2** रोज थोड़ा चलें
Walking को अपनी daily routine का हिस्सा बनाएं।



- 3** खाना धीरे-धीरे खाएं
जल्दी-जल्दी खाने के बजाय आराम से खाना खाएं।



- 4** Toilet में Mobile बाहर रखें
कम समय बैठेंगे और unnecessary straining से भी बचेंगे।



- 5** अपने Symptoms को Track करें
अगर bleeding, pain, constipation या swelling बार-बार हो रही है, तो कब और कितनी बार हुई - इसका ध्यान रखें। यह जानकारी डॉक्टर से बात करते समय उपयोगी हो सकती है।

सही सलाह, सही समय पर

Dr. Chintan B. Patel

General • Laparoscopic & Robotic Surgeon

Dr. Chintan B. Patel विभिन्न general और laparoscopic surgical conditions के diagnosis और treatment में कार्यरत हैं।

Surgical Care Includes:



Piles & Hemorrhoids



Fissure & Fistula



Hernia



Gallbladder & Gallstones



Appendix



Laparoscopic & Robotic Surgery



Appointment
Kiran Hospital, Surat



0261 - 716 1189



Online Appointment

अगर symptoms बार-बार हो रहे हैं या ठीक नहीं हो रहे, तो
उचित medical evaluation करवाएं।