

## बवासीर की देखभाल अब आसान: आपके गैस्ट्रोएन्टरोलॉजिस्ट की ओर से एक दोस्ताना मार्गदर्शिका

बवासीर, जिसे पाइल्स (Piles) भी कहा जाता है, गुदा (anus) और मलद्वार (lower rectum) के आसपास की सूजी हुई नसों होती हैं। ये तकलीफ़देह और दर्दनाक हो सकती हैं — लेकिन ये आम हैं और इनका इलाज संभव है।

कई लोग बवासीर के बारे में बात करने में शर्माते हैं, लेकिन चुपचाप तकलीफ़ सहने की कोई ज़रूरत नहीं है। आइए आसान भाषा में समझते हैं कि बवासीर क्या है, क्यों होती है, और सही खाना, दिनचर्या और इलाज से इसे कैसे ठीक किया जा सकता है।

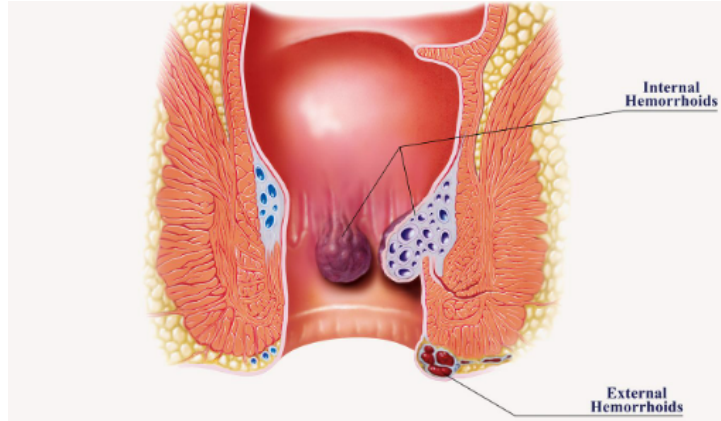
अगर आप चाहें तो मैं इसका और भी छोटा व सरल वर्ज़न बना सकता हूँ — बताइए।

### बवासीर क्या होती है?

बवासीर अंदरूनी भी हो सकती है और बाहर की भी।

- अंदरूनी बवासीर रेक्टम (आंत के आखिरी हिस्से) के अंदर होती है। ये आमतौर पर दर्द नहीं करती, लेकिन टॉयलेट करते समय बिना दर्द के खून आ सकता है।
- बाहरी बवासीर गुदा (anus) के पास की त्वचा के नीचे होती है। इसमें खुजली, दर्द और सूजन हो सकती है, और कभी-कभी गांठ जैसी महसूस होती है। कुछ मामलों में इनमें खून का थक्का (thrombosis) जम सकता है, जिससे तेज़ दर्द और ज्यादा सूजन हो सकती है।

अगर चाहें तो मैं आगे की जानकारी भी ऐसे ही आसान हिंदी में ट्रांसलेट कर सकता हूँ।



### बवासीर होने के कारण क्या हैं?

बवासीर तब हो सकती है जब रेक्टम (आंत के आखिरी हिस्से) की नसों पर ज़्यादा दबाव पड़ता है। इसके कुछ आम कारण हैं:

- टॉयलेट करते समय ज़ोर लगाना
- बार-बार कब्ज़ या दस्त होना

Address: 2nd floor dream square complex, Opp. Ramdev peerji Maharaj Mandir, Nr nirnaynagar underbridge, Akhbar Nagar, Ahmedabad, Gujarat 380081

<https://bestgastroahmedabad.com>

- लंबे समय तक बैठे रहना (खासकर बाथरूम में)
- प्रेग्नेंसी के दौरान, जब पेट के नीचे वाले हिस्से में दबाव बढ़ जाता है
- वजन ज़्यादा होना या फाइबर वाली चीज़ें कम खाना



लक्षण जिनपर ध्यान देना चाहिए

सभी बवासीर दर्द नहीं करती, लेकिन ये कुछ लक्षण पैदा कर सकती हैं:

- टॉयलेट करने के दौरान या बाद में दर्द या जलन.
- गुदा के पास खुजली या जलन
- टॉयलेट पेपर या टॉयलेट में चमकीला लाल खून आना
- गुदा के पास गांठ या सूजन
- टॉयलेट करने के बाद ऐसा लगना कि काम पूरा नहीं हुआ



## बवासीर का ध्यान कैसे रखें

इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि लक्षण कितने गंभीर हैं। बहुत बार, खाने-पीने और दिनचर्या में कुछ आसान बदलाव करने से काफी राहत मिल सकती है।

### 1. सही खाना खाएं

बवासीर से बचने और उसे ठीक रखने के लिए फाइबर से भरपूर खाना बहुत जरूरी है। फाइबर आपके मल को नरम बनाता है जिससे टॉयलेट जाना आसान हो जाता है — बिना ज़ोर लगाए।

अपनी रोज़ की डाइट में ये चीज़ें ज़रूर शामिल करें:

- फल: पपीता, सेब, केला, नाशपाती, बेरीज़
- सब्ज़ियाँ: पालक, ब्रोकली, गाजर, चुकंदर
- अनाज: ओट्स, ब्राउन राइस, होल व्हीट ब्रेड
- दालें: मसूर, चने, राजमा



दिन में खूब पानी पिएं (8–10 गिलास), ताकि पेट साफ़ रहे और टॉयलेट आसानी से हो सके।

इन चीज़ों से बचें:

- तेज मसाले वाला खाना (जलन और खुजली को बढ़ा सकता है)
- कैफीन और शराब (ये शरीर को डिहाइड्रेट कर सकते हैं)
- तला हुआ, पैकड या कम फाइबर वाला जंक फूड

### 2. ऐसी दिनचर्या की आदतें जो मदद करती हैं

आपकी रोज़ की आदतों में छोटे-छोटे बदलाव बवासीर को कंट्रोल करने में काफी मदद कर सकते हैं।

Address: 2nd floor dream square complex, Opp. Ramdev peerji Maharaj Mandir, Nr nirnaynagar  
underbridge, Akhbar Nagar, Ahmedabad, Gujarat 380081

<https://bestgastroahmedabad.com>

- जब भी टॉयलेट जाने की जरूरत लगे, तुरंत जाएं – इसे रोक कर न रखें।
- टॉयलेट करते समय ज़ोर न लगाएं और बहुत देर तक न बैठें।
- नियमित एक्सरसाइज करें – चलना या योग करना पाचन में मदद करता है और कब्ज से बचाता है।
- सिट्ज बाथ लें – दिन में 2–3 बार गर्म पानी में 15–20 मिनट तक बैठें। इससे दर्द कम होता है और सूजन भी घटती है।
- इलाके को साफ रखें – नर्म और बिना खुशबू वाले वाइप्स या पानी का इस्तेमाल करें। तेज साबुन या सूखे टॉयलेट पेपर से बचें।



### 3. दवाइयाँ और घरेलू इलाज

हल्के से मध्यम स्तर की बवासीर के कई मामलों का इलाज घर पर ही किया जा सकता है, ओवर-द-काउंटर (बिना डॉक्टर की पर्ची के मिलने वाली) दवाइयों से।

- हाइड्रोकोर्टिसोन, लिडोकेन या विच हेज़ल वाली क्रीम और मरहम – दर्द, खुजली और सूजन को कम करने में मदद करती हैं।
- स्टूल सॉफ्टनर – मल को नरम बनाने के लिए, ताकि टॉयलेट के समय ज़ोर न लगाना पड़े।
- सपोसिटरीज़ – अंदरूनी बवासीर के लिए इस्तेमाल होती हैं।
- दर्द निवारक दवाएं जैसे पैरासिटामोल या आईबुप्रोफेन – दर्द और सूजन को कम करने के लिए।



#### 4. अपने गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट को कब दिखाएं

कभी-कभी बवासीर सिर्फ घरेलू इलाज से ठीक नहीं होती। ऐसे में आपको डॉक्टर से मिलने का समय लेना चाहिए अगर:

- खून आना बंद नहीं होता या बढ़ जाता है।
- दर्द बहुत तेज़ हो जाता है।
- गुदा के पास बड़ी गांठ या सूजन दिखती है।
- इलाज करने के बाद भी लक्षण एक हफ्ते से ज़्यादा समय तक बने रहते हैं।



आपका डॉक्टर बिना सर्जरी वाले कुछ इलाज सुझा सकता है, जैसे:

- रबर बैंड लिगेशन – बवासीर की नस में खून का बहाव रोकने के लिए उस पर रबर बैंड लगाया जाता है।
- स्कलेरोथेरेपी – एक दवा इंजेक्ट की जाती है जो बवासीर को सिकोड़ देती है।
- इन्फ्रारेड कोएगुलेशन – गर्मी (हीट) की मदद से बवासीर को छोटा किया जाता है।

निष्कर्ष:

बवासीर तकलीफदेह हो सकती है, लेकिन इससे शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है और आपको दर्द के साथ जीने की ज़रूरत नहीं है। सही आहार, अच्छे टॉयलेट की आदतें, और सही देखभाल से ज्यादातर लोग जल्दी राहत पा लेते हैं।

अगर लक्षण ठीक नहीं होते, तो आपका गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट सुरक्षित और प्रभावी इलाज के लिए आपकी मदद करने के लिए मौजूद है।