SIBOFIX

Dr.Reddy's

IBS Dos and Don'ts

Ways to get relief from IBS - IBS నుండి ఉపశమనాన్ని పొందడానికి మార్గాలు

Making a few changes to your lifestyle will go a long way in controlling IBS

మీ జీవనశైలిలో స్వల్ప మార్పులను చేసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలం పాటు ఐబిఎస్‌ను నియంత్రించడం సాధ్యపడుతుంది

Eat more fiber & drink more water

మరింత పీచుపదార్థాన్ని తినండి
మరియు మరింతగా నీరును త్రాగండి

Eating fibre adds bulk to stool, helping it move through the colon more easily. Drink at least eight glasses of fluid, such as water, juice or herbal tea per day.

పీచుపదార్థాన్ని ఎక్కువగా తినడం ద్వారా మలం అధికమవుతుంది, దీనివల్ల ప్రేగులోపల ఇది మరింత సులభంగా కదలడానికి దోహదపడుతుంది. రోజులో నీరు, పళ్ళరసం లేదా టీ వంటి ద్రవాలను కనీసం ఎనిమిది గ్లాసులు త్రాగండి.

Avoid trigger

ప్రకోపించడాన్ని నిరోధించండి

Avoid caffeine, alcohol, fatty fried foods, dairy products, canned foods, quit smoking.

Some medications can trigger your symptoms, so make sure that you tell your doctor all the medications you are taking.

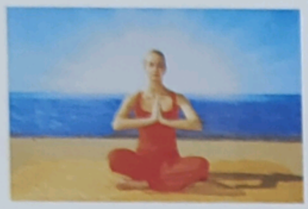
కెఫైన్, ఆల్కహాలు, కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం, పాల ఉత్పాదనలు, క్యానులలో ఉన్న ఆహారం, ధూమపానాన్ని వదిలిపేయాలి. కొన్ని మందులు మీ లక్షణాలను ప్రకోపించవచ్చు, అందుచే మీరు తీసుకుంటున్న అన్ని మందుల గురించి మీరు మీ డాక్టరుకు తెలియచేయడాన్ని నిర్ధారించుకోండి.

SIBOFIX

Dr.Reddy's

IBS Dos and Don'ts

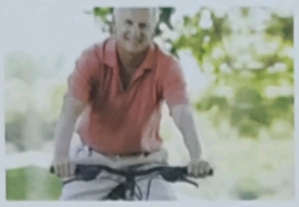
Manage stress
ఒత్తిడిని నియంత్రించండి



Stress and sleep disturbances can trigger IBS symptoms. You can get professional help to relieve these problems.

ఒత్తిడి మరియు నిద్ర క్రమభంగాలు ఐబిఎస్ లక్షణాలను ప్రకోపించవచ్చు. ఈ సమస్యల ఉపశమనానికి మీరు నిపుణుల సహాయాన్ని పొందవచ్చు.

Be more active
మరింత చురుకగా ఉండండి



Being active can help relieve stress and promote regular bowel movements. You could take up swimming, dancing, walking or even cycling. Please do talk to your doctor before beginning any exercise programme.

చురుకుగా ఉండడం ద్వారా ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు మరియు క్రమవారీ మలవిసర్జన కలుగవచ్చు. మీరు ఈత, నృత్యం, నడక లేదా సైక్లింగ్‌ను కూడా చేయవచ్చు. ఏదైనా వ్యాయామ ప్రణాళికను ఆరంభించే ముందు మీ డాక్టరుతో దయచేసి మాట్లాడండి.

Medications
మందులు

There are different groups of medications available to control the different symptoms of IBS. Do not take any medications without consulting your doctor.

ఐబిఎస్ యొక్క వివిధ లక్షణాల నియంత్రణకు విభిన్న రకాలైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
మీ డాక్టరును సంప్రదించకుండా ఏ మందులనూ తీసుకోరాదు.

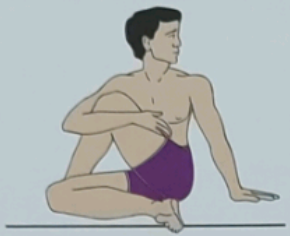
SIBOFIX

(Rifaximin 200,400 & 550 mg tablets)

Dr.Reddy's

Yoga and exercise information

Exercises for diarrhea predominant IBS



Half-spinal-twist Pose

Helps soothe nerves, relax the mind and digestive complaints associated with anxiety. Avoid if you have neck/shoulder problems or menstruation.

అర్ధ-వెన్ను-వంపు ముద్ర

నరాలలో నొప్పి తగ్గి మనసుకు విశ్రాంతిని ఇచ్చి, ఆందోళన వలన కలిగే జీర్ణ సంబంధిత ఫిర్యాదులను తగ్గిస్తుంది. మీకు మెడ/భుజం సమస్యలు ఉన్నా లేక బహిష్టులో ఉన్నా దీనిని చేయకండి.

Triangle Pose

Improves circulation to the abdominal organs. They help to improve digestion.

త్రిభుజం ముద్ర

కడుపులోని అవయువాలకు రక్తప్రసరణ పెంచుతుంది. అవి జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి సహాయం చేస్తాయి.

Exercises for gas and bloating IBS

Wind relieving Pose

Helps releases gas from the body, helps cure several digestive disorders and indigestion.

గ్యాస్ (ఉజీబ) పోగొట్టే ముద్ర

శరీరం నుండి గ్యాస్ (Gas) విడుదల చేయడానికి సహాయం చేస్తుంది, జీర్ణ సంబంధిత అస్తవ్యస్తతలను మరియు అజీర్ణాన్ని నయం చేయడానికి సహాయం చేస్తుంది.

Seated wide angle Pose

Improves circulation to abdomen/pelvis and digestive system overall.

కూర్చున్న తీరులో వెడల్పు కోణపు ముద్ర

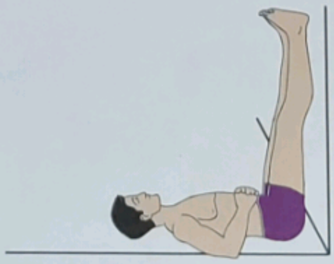
కడుపు/పొత్తి కడుపు నకు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, మరియు మొత్తం మీద జీర్ణ సంబంధిత వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది.

Gentle inversion Pose

Helps release gas and ease abdominal discomfort.

సున్నితంగా తలక్రిందులుగా ఉండే ముద్ర

గ్యాస్ (Gas) విడుదల చేసి కడుపులో అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.



SIBOFIX

Dr.Reddy's

Yoga and exercise information

Irritable Bowel Syndraome (IBS) is a disorder that interferes with the normal functions of the large intestine (colon). It is characterized by a group of symptoms-crampy abdominal pain, bloating, constipation and diarrhea.

ఐబిఎస్ మరియు వ్యాయామాలు

ఇరిటెబుల్ బవెల్ సిండ్రోం (ఐబిఎస్ అనునది పెద్ద పేగు (కోలాన్) యొక్క మామూలు పనులతో జోక్యం చేసుకునే ఒక అస్తవ్యస్తత.) లక్షణాల సముదాయపు కుంలో - పొట్టతో కూడిన కడుపు నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం మరియు అతిసారం ఉంటాయి.

Aerobic Exercises

Exercises stimulates the activity of the intestine muscles, helping it to move food waste through your intestines more quickly.

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు
వ్యాయామాలు పేగులలోని కండరాల యొక్క క్రియాశీలతను ఉత్తేజపరచి, మీ పేగుల నుండి ఆహారపు వ్యర్థాన్ని మరింత వేగంగా ముందుకు పంపించడానికి సహాయం చేస్తుంది.

Walking

Walking is one of the easiest and most convenient forms of exercise. Go out for a short walk before breakfast or after dinner. Start with 5-10 minutes and work up to 30 minutes.

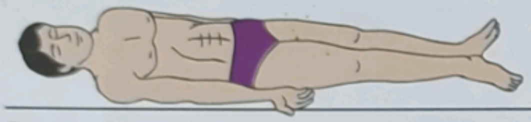
నడవడం అత్యంత తేలిక మరియు త్యంత సులభమైన వ్యాయామాలలో ఒకటి. అల్పాహారం ముందు లదా రాత్రి భోజనం తరువాత కొద్ది సేపు నడవండి. 5-10 నిముషాలతో ప్రారంభించి 30 నిముషాలకు పెంచండి.

Self-massage

This can help ease the discomfort. While lying down, clockwise self-massage with one hand applied to the abdomen.

స్వయంగా మసాజ్ చేసుకోవడం అసౌకర్యంగా ఉండడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పడుకుని ఉండగా, ఒక చేతిని కడుపు మీద ఉంచి గడియారం ముల్లు దిశలో స్వయంగా మసాజ్ చేసుకోవడం.

Exercises for constipation predominant IBS



Corpse Pose

Corpse pose releases muscle tension and stress, it increases mental awareness and concentration.

శవ ముద్ర
శవ ముద్రలో కండరాలల బిగుతు మరియు ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. అది మానసిక స్ప్రుహను మరియు ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.

Fish Pose

Fish pose helps balances digestion by eliminating constipation, stimulates the immune system. It improves digestion by stretching all the digestive organs.

మత్స్య ముద్ర
మత్స్య ముద్ర మలబద్ధకాన్ని నిర్మూలించి జీర్ణశక్తిలో సమతుల్యత రావడానికి సహాయం చేస్తుంది. ఇది జీర్ణ అవయవాలన్నిటినీ సాగదీసి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

Bow Pose

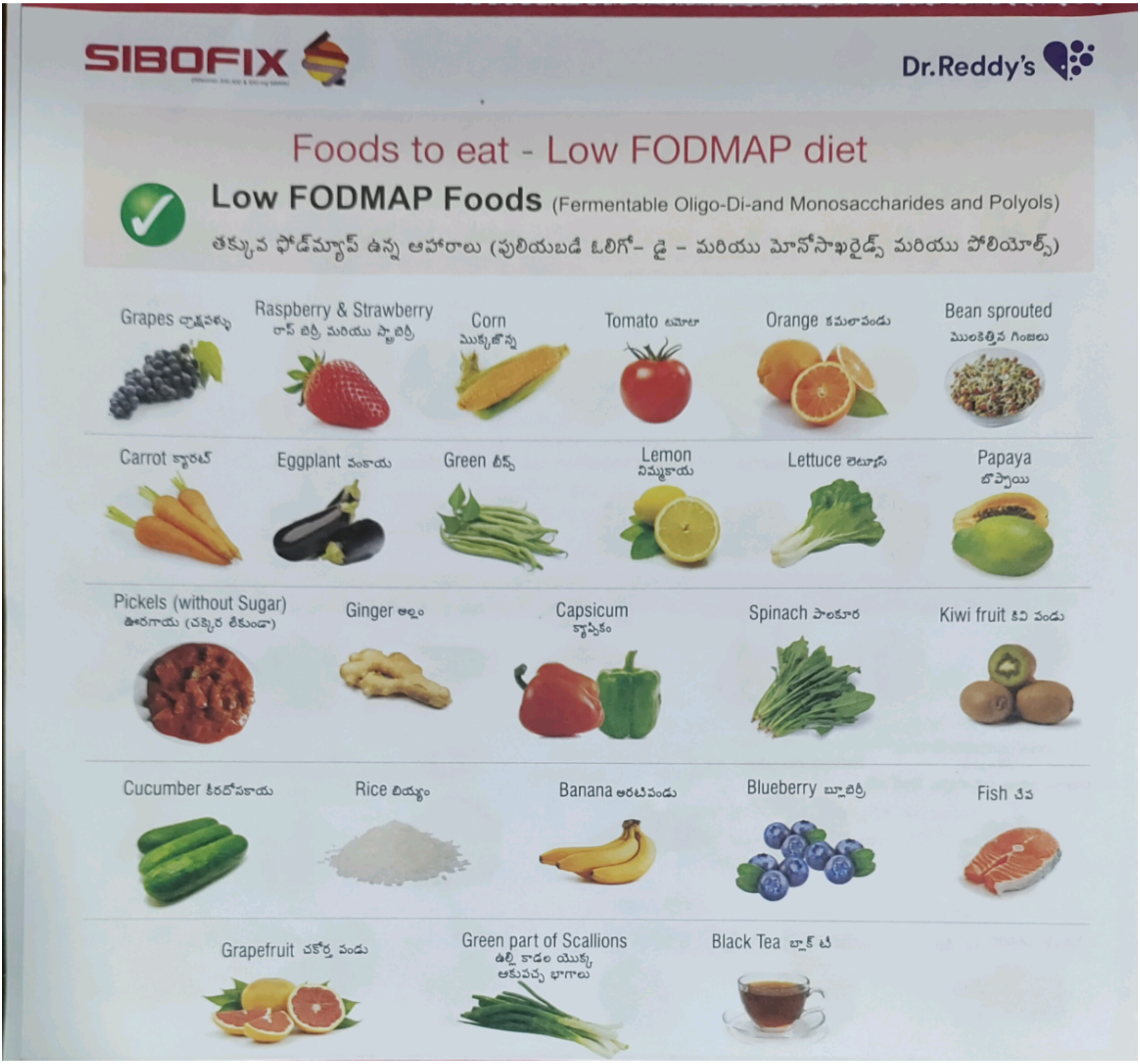
The bow pose stretches and strengthens the abdominal muscles. The body is also relieved of constipation.

ధనస్సు ముద్ర
ధనస్సు ముద్ర కడుపు కండరాలను సాగదీసి గట్టిపరుస్తుంది. శరీరానికి మలబద్ధకం నుండి కూడా ఉపశాంతి లభిస్తుంది.

Locust Pose

Locust pose releases muscles tension and stress, increases mental awareness and concentration.

మిడుత ముద్ర
మిడుత ముద్ర కండరాలను వదులు చేసి బిగుతును మరియు వత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మానసిక స్ప్రుహను మరియు ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.


SIBOFIX
Dr.Reddy's
Foods to eat - Low FODMAP diet
Low FODMAP Foods (Fermentable Oligo-Di-and Monosaccharides and Polyols)
తక్కువ ఫోడ్‌మ్యాప్ ఉన్న ఆహారాలు (పులియబడే ఒలిగో- డై - మరియు మోనోసాఖరైడ్స్ మరియు పోలియోల్స్)
Grapes ద్రాక్షపళ్ళు
Raspberry & Strawberry
రాస్ బెర్రీ మరియు స్ట్రాబెర్రీ
Corn
మొక్కజొన్న
Tomato టమోటా
Orange కమలాపండు
Bean sprouted
మొలకెత్తిన గింజలు
Carrot క్యారెట్
Eggplant వంకాయ
Green బీన్స్
Lemon
నిమ్మకాయ
Lettuce లెట్యూస్
Papaya
బొప్పాయి
Pickels (without Sugar)
ఊరగాయ (చక్కెర లేకుండా)
Ginger అల్లం
Capsicum
క్యాప్సికం
Spinach పాలకూర
Kiwi fruit కివి పండు
Cucumber కీరదోసకాయ
Rice బియ్యం
Banana అరటిపండు
Blueberry బ్లూబెర్రీ
Fish చేప
Grapefruit చకోత్ర పండు
Green part of Scallions
ఉల్లి కాడల యొక్క
ఆకుపచ్చ భాగాలు
Black Tea బ్లాక్ టి

SIBOFIX
Dr.Reddy's
Foods to avoid- High FODMAP diet
High FODMAP Foods (Fermentable Oligo-Di-and Monosaccharides and Polyols)
అధిక ఫోడ్‌మ్యాప్ ఉన్న ఆహారాలు (పులియబడే ఒలిగో-డై-మరియు మోనోసాఖరైడ్స్ మరియు పోలియోల్స్)
Broccoli బ్రోకోలి
Nectarines నెక్టరైన్స్
Custard కస్టర్డ్
Chick Peas శెనగలు
Artichokes ఆర్టిచోక్స్
Fruit Juice పళ్ళరసం
Watermelon పుచ్చకాయ
Apple ఆపిల్
Canned Fruit క్యానులోని ఫలాలు
Honey తేనె
Apricot ఆప్రికాట్
Wheat గోధుమ
Plum ప్లమ్స్
Mango మామిడిపండు
Peach పీచ్
Garlic వెల్లుల్లి
Pears పియర్స్
Baked Beans బేక్ చేసిన బీన్స్
Peas బఠాణీలు
Okra బెండకాయ
Mushroom పుట్టగొడుగు
Dry fruits, pistachios, almonds, Hazelnuts
ఎండుఫలాలు, పిస్తాలు, బాదంపప్పులు, హేజల్ నట్స్
Beetroot బీట్రూట్
White part of Scallions
ఉల్లి కాడలు యొక్క తెల్లటి భాగాలు
Cauliflower కాలీఫ్లవర్
Milk & its products
పాలు మరియు పాల ఉత్పాదనలు
Ice Cream ఐస్ క్రీమ్
Kidney Beans కిడ్నీ బీన్స్
Lentils కాయధాన్యాలు
Cabbage క్యాబేజ్
Onion ఉల్లిపాయ
Asparagus తోటకూర
Rye వరి గడ్డి
*FODMAP- Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides and Polyols
Telugu