



Caring for Yourself



درد کا انتظام

میں اپنی بواسیر کے درد کے لیے کیا کر سکتی ہوں؟

- بے آرامی کم کرنے اور زخم کے بہتر ہونے کے لیے پیری کیئر کے بعد بواسیر کی کریم اور / یا وچ بیزل (تھوں والا) پیڈ استعمال کریں۔
- نرم تکیہ پر بیٹھنے کی کوشش کریں۔
- زیادہ ریشہ دار خوراک (بھوسی اناج/ خمیری اٹے اور مکھن کا کیک، سبزیوں اور پھل) کھا کر اور پی کر، جب پیاسی ہوں، پاخانے کو نرم رکھنے کی کوشش کریں۔
- اپنے طبی مدد فراہم کرنے والی / والے کی طرف سے ہدایت شدہ پاخانہ کرنے والا یا قبض کشا استعمال کریں۔



کی

نرم