

# اونوٹو کی ایریرادے آنتیر سنڈروم (IBS) آسے؟



فوتی بسر، آمیریکات %10-15 بالغ ماننشوتو ایریرادے آنتیر سنڈروم یاتو IBS ویر بیارام وؤ۔ زودی اونوتونیسر علامت این تاکے توی اونوتو IBS تانت فارے:

• اونر فے ژت (فے ژر نیسر حصہ) باربار بیش وں

• اونر آنتیر لورا سورات تبدیلی وگل زین ڈانریا، فیٹ هوشا، یاتو دونویان وئیت فارے

• اولانی آئیتو سون یاتو اولی دون

IBS کیولاً وودے این ڈاکٹر وگل وؤ فالگا غوری نوزانے، لیکن اونوتو کی IBS آسے ناکہ اونوتو هونو مشکل این ایترارا زانی فارے۔ اونے بہتر محسوس غوریبالاً علاج تلاش غورونت ایترارا مدد غوری فارے۔

**علاج ویر بوٹ ڈونلا اختیار وگل آسے۔ ایڑے کیسو شیز آسے زین ڈاکٹر وگل IBS ویر علاج ولا دیھائی دیت فارے:**

• اونر هانات بدل آنون

• پروبائیوٹکس یاتو دوسرا دابائی وگل هون

• سینتا هومائی بو لا طریقا وگل تلاش غورون، زینڈلا مراقبا یاتو هونو مشوارا دیوالوی هوتاھون

زودی اونوتو لاغے IBS وئیے، توی اونر بنیادی دیکھ بهال مہیا غوری دوئیا (PCP) لوی کول غور و آرانجا ملاقات غور و!

اونر ڈاکٹر ویر ملاقات ولا غاریر ضرورت آسے؟ کول غور و 1493-907 (866).



اغوا ڈاکٹر تلاش غور ویر ضرورت آسے؟ [molinaproviderdirectory.com/wi](http://molinaproviderdirectory.com/wi) ویزٹ غور و یاتو آنر ارے (888) 999-2404 (TTY: 711) وٹ کول غور و، شومبار - شوگوربار، بینا 8 و بازے لوتی آنزینا 5 و بازے فان.

# IBS وَا هانا

اونر IBS وُر علامت وُگل هومائ فاربيار قابل وُئيت فاربيار طريقا وُگل وُر بوئرتو اغوا طريقا وُيے دے صحت مند هانا هون زيڑے فائبر بيشي وُيبو آرگلوئين هم وُيبو. اونے سيچيوريتڈ چربي وُگلئويو باسيبار كوشش غوري فاريا. بيشي بيشي فاني هونان وُرے فاگا غورو. نيا هانا فسند غوربيارتاومت، اونوتوتاكيت فارے دے غارصحت وُر دوسرا مشكل وُگل ياتو هانارالارجي وُگلر وُرے خيال غورونرے فاگا غورو.

## IBS وُر دوستانه كيسو هانا وُگلر مثال وُئيے دے:

- چربي سارا غوشتو، زينڈلا دولا غوشتو كورار ياتو شوتورمر غير انڈا وُگل
- چربي وُلا ماس، زينڈلا سالمن ياتو دولا ماس
- ماكهن ياتو مصلا سارا رائيندا سبزي وُگل
- فاتا وُلا سبزي وُگل زينڈلا كولارڈ گرئيس ياتو كيلے
- هم سيني وُلا غولاغالا، زينڈلا بييري وُگل ياتو ترموس وُگل
- نون آر سيني سارا كينسا بادام وُگل ياتو ماكهن بادام وُگل
- سورجو موكهي ياتو وُنرير دانار تُوپلا دانا وُگل
- پروبائيوٹكس وُر فؤوانتي فارمينٹ غوئجا هانا وُگل، زينڈلا دوي ياتو ساوركرات
- بادير شوربه



ذريعه وُگل:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome>

<https://gi.org/topics/irritable-bowel-syndrome/>

<https://www.verywellhealth.com/the-ten-best-foods-for-ibs-1945014#:~:text=You%20can%20ease%20your%20IBS,flora%20in%20you%20have%20IBS.>