



# 환자교육

수술 전문 센터



## 수술 후 변비

어째서 생기고 무엇을 할 수 있는가

변비는 대장의 움직임이 덜 할 때 대변이 단단해 지는 것입니다. 수술 후 변비가 생길 수 있습니다. 이렇게 되면 이전의 배변 습관으로 돌아가기까지 불편을 느낍니다.

### 수술 후 변비를 일으키는 이유

- 정기적인 식사 습관의 변화는 환자분의 소화기계통에 영향을 끼칠 수 있습니다.
- 마약성분의 진통제가 신체의 소화 과정을 더디게 합니다.
- 매일의 활동량의 감소 또한 소화를 더디게 합니다.

### 변비를 줄이는 방법

- 환자분의 의사선생님이 처방한 변을 부드럽게 하는 약 (콜레이스나 다큐세이트)을 복용하십시오.
- 변을 부드럽게 하기 위해 마시는 음료수 양을 증가 시키십시오. 음식과 함께 마시게 되는 물이나 국물 외에 6 에서 8 잔 (각 8 온스)의 물을 매일 더 드십시오.  
물을 충분히 마시지 않았을 때 나타나는 징후:
  - 소변의 양이 정상일 때 보다 적다.
  - 소변의 색깔이 진하다.
  - 일어설 때 어지러운 느낌이 든다.
- 섬유질이 많은 음식을 드십시오. 가장 좋은 섬유질의 공급원은 5 그램 이상의 섬유질을 함유하고 있는 아침식사용 시리얼입니다. 섬유질 함유량의 목록은 시리얼의 상자 옆면의 영양소 안내에 기록되었습니다. 고섬유질 시리얼은 스폰 싸이즈 슈레디드 히트, 올-브렌, 오토 브렌을 포함합니다.

그 밖의 섬유질이 많은 음식은 소금을 가미하지 않은 마른 땅콩, 통 밀빵, 다른 정백하지않은 제품, 파스닙, 하얏거나 빨간 자몽, 캔탈로프, 워힌당근, 프룬, 완두콩, 구운 콩, 강낭콩과, 다른 콩 종류, 렌즈콩, 그리고 스플릿피 를 포함합니다.

## 질문 있으십니까?

수술 전문 간호사  
상담전화선: 주중 오전  
8 시에서 오후 4 시  
까지 전화하십시오:  
206-598-4549

또는 담당의사 선생님께  
전화하십시오:

---

---

---

- 매일 식사를 일정한 시간에, 특별히 아침식은 더욱 더, 하도록 노력하십시오. 이렇게 하면 이전의 배변습관으로 돌아가는데 도움이 됩니다.
- 커피를 마셔도 되는 분들은 아침식사 때 커피를 드십시오. 카페인 없는 커피도 괜찮습니다. 커피는 내장을 활성화 시킵니다.
- 자두 주스 (차거나 따뜻한)를 아침식사 때 드십시오.
- 아침 식사 후 걸거나 운동하는 것은 장운동을 활성화 시킵니다.
- 만약 급히 가고 싶어지면 가도록 노력하십시오. 대부분의 사람들은 식사 후 20 분 정도가 지나면 대변을 급히 보고 싶어집니다.
- 변기에 마냥 앉아서 책을 읽지 마십시오. 변기에 오랫동안 앉아 있는 것은 고통스러운 부종과 치질을 일으킬 수 있습니다. 대변을 급히 보고 싶을 때까지 기다렸다가 가서 변기에 앉으십시오.

### 변비 약

때로는 수술 후 배변의 시작을 돕기 위해 관장약이 필요합니다. 다음은 처방전 없이 어느 약국에서나 살 수 있는 약 목록입니다.

- **Milk of Magnesia liquid:** 약효는 하룻 밤이 지난 후 부터 있음.
- **Biscodyl rectal suppositories:** 약효는 약 20 분이 지난 후 부터 있음.
- **Fleets enema:** 약효는 약 15 분이 지난 후 부터 있음.

다음과 같은 일이 있으면 간호사 상담 선이나 담당 의사 선생님께 전화하십시오:

- 수술한 지 이삼일이 지났고 여기에 제시된 방법들이 배변에 도움이 되지 않을 때.
- 메스껍고 구토가 날 때.
- 일어설 때 어지럽거나 현기증이 날 때.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Surgical Specialties Center**

Box 356165

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4477



# Constipation After Your Operation

*Why it happens and what you can do*

Constipation is when your bowels move less often and your stools are more firm. After an operation you can have constipation. This can cause discomfort until you get back to your regular schedule.

## Causes of Constipation After Surgery

- A change in your regular eating habits can affect your digestive system.
- Narcotic pain medicines slow down your body's digestion process.
- A decrease in your daily activity also slows down food digestion.

## Tips to Decrease Constipation

- **Take the stool softener** medicine that your doctor prescribed (Colace or Docusate).
- **Increase the amount of liquids** that you drink to keep your stools soft. Drink 6 to 8 glasses (8 ounces each) of water every day in addition to other liquids you drink with your meals.

Signs that you are not drinking enough are:

- The amount that you urinate is less than normal.
  - Your urine is dark colored.
  - You feel dizzy when you stand up.
- **Eat a diet high in fiber.** The best source of fiber is breakfast cereal with a fiber content of 5 grams or more. Fiber content is listed with the nutrition information on the side of the cereal box. Some high-fiber cereals include Spoon Size Shredded Wheat, All-Bran, and Oat Bran.

Other foods high in fiber include dry and unsalted peanuts, whole wheat bread, other whole-grain products, parsnips, white or red grapefruit, cantaloupe, cooked carrots, prunes, peas, baked beans, kidney and other beans, lentils, and split peas.

## Questions?

Call the Surgical  
Specialties Nurse  
Advice Line weekdays  
8 a.m. to 4 p.m.:  
206-598-4549.

Or, call your own  
doctor:

---

---

- **Try to have meals, especially breakfast, at the same time each day.** This helps get your bowels back on a regular schedule.
- **If you are allowed to drink coffee, have some at breakfast.** Decaf coffee will work, too. Coffee stimulates your bowels.
- **Drink prune juice** (cold or warm) at breakfast.
- **Walk or do other exercise after breakfast** to help food move through your intestines.
- **If you feel the urge, try and go.** Most people feel the urge to have a bowel movement about 20 minutes after a meal.
- **Do not just sit on the toilet and read a book.** Sitting on the toilet for a long time can cause painful swelling or hemorrhoids. Wait until you feel the urge to have a bowel movement, and then go and sit on the toilet.

## Laxatives

Sometimes after an operation, a laxative is needed to help get things started. You can buy these medicines without a prescription (“over the counter”) at any drug store:

- ***Milk of Magnesia liquid:*** Works overnight.
- ***Biscodyl rectal suppositories:*** Work in about 20 minutes.
- ***Fleets enema:*** Works in about 15 minutes.

## Call the Nurse Advice Line or Your Doctor If:

- It has been 2 or 3 days since your surgery and these tips have not helped you to have a bowel movement.
- You are sick to your stomach and throwing up.
- You feel dizzy or lightheaded when you stand up.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Surgical Specialties Center**

Box 356165  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4477