



수술 이후의 변비

원인과 예방

이 인쇄물은 왜 환자분들이 수술 이후에 흔히 변비가 발생하는지를 설명합니다. 이것은 변비의 방지 또는 문제를 줄이는 것을 돕기 위한 조언을 포함합니다.

수술 이후 변비의 원인은 무엇인가?

이것들은 수술 이후 변비로 이어질 수 있습니다:

- 식습관의 변화
- 줄어든 수분섭취
- 오피오이드 계열의 진통제 복용
- 줄어든 움직임

변비를 줄이는 요령

- 지시대로 담당의가 처방해 준 **대변 연화제**(미라랙스, 콜레이스, 아니면 다큐세이트)를 **복용**하십시오.
- **섬유질이 많이 들은 음식을 섭취하십시오.** 일부의 고섬유질의 음식들은 일인분에 5 그램이나 그 이상이 들어 있는 아침식사용 시리얼(슈레디드 워트, 올 브랜, 화이버 원), 땅콩, 통밀 빵, 파스닙, 자몽, 칸탈루프, 당근, 말린 자두, 완두콩, 콩, 찌개진 완두콩, 배, 및 망고.
- **수분섭취량을 증가시키십시오.** 이것은 귀하의 변을 부드럽게 유지합니다. 하루 6-8 컵 물을 마시십시오. 충분히 마시지 않는다는 징후들:
 - 평상시보다 적게 소변을 봄.
 - 소변의 색이 짙음.
 - 일어설 때 어지럽거나 현기증이 남.
- **매일 같은 시간대에 식사하도록 시도하십시오.** 매일 같은 시간에 아침식사를 하는 것은 대변일정을 되돌리는 것을 도울 수 있습니다.



고식이섬유 음식을 먹는 것은 변비예방을 도울 수 있습니다

- **아침식사와 함께 커피나 프룬 주스를 마시십시오.** 카페인이 제거된 커피도 카페인이 들은 커피와 같은 효과가 있습니다.
- 대장을 자극시키기 위해서 **운동을 하거나 걸으십시오.**
- **화장실에 가는 것을 미루지 마십시오.** 변이 마려운 기분이 들면 화장실로 가십시오.
- **완하제**는 배변이 시작되는 것에 도움이 될 수도 있습니다. 밀크 오브 마그네시아는 밤 사이에 작용합니다. 이것은 처방전 없이 약국에서 구입할 수 있습니다.

담당의에게 전화해야 할 때?

수술 이후 귀하의 회복과정의 문제를 예방하기 위하여 다음과 같은 경우 담당의에게 전화하십시오:

- 대변을 보기 위해서 세게 힘을 주어야 하면.
- 수술한지 3 일이 지났고 귀하가 이 인쇄물의 "변비를 줄이기 위한 요령"을 시도해봤고 아직도 배변을 하지 못 했을 경우.
- 메스꺼움증이 있고 구토를 하면.
- 일어설 때 어지럽거나 현기증이 나면.

만일 무슨 질문이나 걱정되는 점이 있을 경우, 비뇨기과 그리고 여성 비뇨기과에 206.598.5960 로 전화하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 만일 질문이나 걱정되는 점이 있으시면 담당의나 의료제공자에게 전화하십시오.

주중, 오전 8시부터 오후 5시까지 비뇨기과 그리고 여성 비뇨기과에 206.598.5960 로 전화하십시오.

업무 종료시간 이후와 주말, 및 공휴일에는 206.598.6190 로 전화해서 부인과 또는 비뇨기과 당직 전공의를 호출해달라고 요청하십시오.

Constipation After Surgery

Causes and prevention

This handout explains why patients often become constipated after surgery. It includes tips to help avoid or lessen the problem.

What causes constipation after surgery?

These things can lead to constipation after surgery:

- A change in your eating habits
- Lower fluid intake
- Taking opioid pain medicine
- Less activity

Tips to Lessen Constipation

- **Take the stool softener** that your doctor prescribed, as directed (Miralax, Colace, or Docusate).
- **Eat a diet high in fiber.** Some high-fiber foods are breakfast cereal with 5 grams or more per serving (Shredded Wheat, All-Bran, Fiber One), peanuts, whole wheat bread, parsnips, grapefruit, cantaloupe, carrots, prunes, peas, beans, split peas, pears, and mangos.
- **Increase the amount of fluids you drink.** This will keep your stool soft. Drink 6 to 8 glasses of water a day. Signs that you are not drinking enough are:
 - You are urinating less than normal.
 - Your urine is dark in color.
 - You get dizzy or lightheaded when you stand up.



Eating high-fiber foods can help prevent constipation.

- **Try to eat at the same time each day.** Eating breakfast at the same time every day can help your bowels get back on schedule.
- **Drink coffee or prune juice with breakfast.** Decaf coffee works as well as caffeinated.
- **Exercise or walk** to stimulate your bowels.
- **Do not delay getting to the bathroom.** If you feel the urge to have a bowel movement, head to the bathroom.
- **Laxatives** can be useful to get things started. Milk of magnesia works overnight. You can buy this at a drugstore without a prescription.

When to Call Your Doctor

To prevent problems with your healing process after surgery, call your doctor if:

- You have to strain hard to have a bowel movement.
- It has been 3 days since your surgery, you have tried the “Tips to Lessen Constipation” in this handout, and you still have not had a bowel movement.
- You are nauseated and throwing up.
- You feel dizzy or lightheaded when you stand up.

Please call the Urology and Urogynecology Clinic at 206.598.5960 if you have any questions or concerns.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Urology and Urogynecology Clinic at 206.598.5960.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the Gynecology or Urology resident on call.