



## Запоры после операции

### Причины и профилактика

В данной памятке объясняется, почему после операции пациенты часто страдают запорами. Она включает в себя советы, которые помогут вам частично или полностью избежать этой проблемы.

### Чем вызваны запоры после операции?

Запоры после операции могут быть вызваны следующими причинами:

- Изменение ваших привычек в еде
- Снижение потребления жидкости
- Приём опиоидных обезболивающих препаратов
- Снижение физической активности

### Полезные советы по контролю запоров

- **Принимайте** назначенный вам вашим лечащим врачом **смягчитель стула** в соответствии с указаниями (Миралакс, Колас или Докусат).
- **Соблюдайте диету с высоким содержанием клетчатки.** Вот некоторые виды продуктов с высоким содержанием клетчатки: хлопья для завтрака, включающие 5 граммов или более клетчатки на порцию (Бренды: Shredded Wheat, All-Bran, Fiber One), арахис, цельнозерновой хлеб, пастернак (белая морковь), грейпфрут, дыня, морковь, чернослив, горох, фасоль, дробленый горох, груши и манго.
- **Увеличьте количество потребляемой вами жидкости.** Это будет способствовать смягчению вашего стула. Выпивайте по 6-8 стаканов воды в день. Признаками того, что вы пьёте недостаточно, являются следующие:
  - Вы мочитесь меньше, чем обычно.
  - Ваша моча приобрела темный цвет.



*Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием клетчатки способствует предотвращению запоров*

- При резком вставании с места у вас начинается головокружение или дурнота (предобморочное состояние).
- **Старайтесь ежедневно питаться в одно и то же время.** Ежедневный завтрак в одно и то же время может помочь вам восстановить нормальную работу кишечника.
- **Во время завтрака пейте кофе или черносливовый сок.** Кофе без кофеина оказывает такое же действие, как и кофе с кофеином.
- Занимайтесь различными видами физической активности или совершайте пешие прогулки, чтобы стимулировать работу вашего кишечника.
- **Не откладывайте поход в туалет.** Если вы чувствуете позыв к дефекации, сразу же отправляйтесь в туалет.
- **Слабительные средства** могут оказаться полезными для вызова акта дефекации. Молочко магнезии принимают перед сном, планируя стул утром. Вы можете купить это средство в аптеке без рецепта.

## В каких случаях следует обращаться к врачу

Чтобы предотвратить проблемы, которые могут возникнуть в процессе заживления после операции, звоните своему врачу, если:

- Вам приходится сильно напрягаться, чтобы опорожниться.
- Прошло уже 3 дня с момента вашей операции, вы пробовали соблюдать «Советы по уменьшению запоров», приведённые в настоящей памятке, но у вас всё ещё не было стула.
- У вас появились тошнота и рвота.
- Вы чувствуете головокружение или дурноту, когда встаёте с места.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или проблемы, пожалуйста, позвоните в Клинику урологии и уро-гинекологии по телефону 206.598.5960.

### Есть вопросы?

Ваши вопросы для нас важны. Звоните своему врачу или другому поставщику медицинских услуг, если у вас появятся вопросы или проблемы.

В будние дни с 8 ч. утра до 17 ч. вечера звоните в Клинику урологии и уро-гинекологии по телефону 206.598.5960.

В нерабочее время, в выходные и праздничные дни звоните по телефону 206.598.6190 и попросите вызвать по системе пейджинговой связи дежурного резидента-гинеколога или уролога.

# 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.