



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.