



## Táo Bón Sau Khi Phẫu Thuật

### Nguyên nhân và phòng ngừa

Tài liệu này giải thích nguyên nhân bệnh nhân thường bị táo bón sau khi phẫu thuật. Gồm cách hướng dẫn giúp không bị hoặc giảm táo bón

### Nguyên nhân gây táo bón sau khi phẫu thuật?

Những điều này làm táo bón sau khi phẫu thuật:

- Thay đổi thói quen ăn uống
- Uống ít nước
- Uống thuốc giảm đau loại mạnh
- Ít hoạt động

### Hướng dẫn giảm táo bón

- **Uống thuốc mềm phân** theo toa bác sĩ chỉ dẫn (Miralax, Colace, hoặc Docusate).

- **Ăn thực phẩm nhiều chất xơ.**

Một số thực phẩm nhiều chất xơ là ngũ cốc 5 gram hoặc nhiều hơn mỗi phần (Shredded Wheat, All-Bran, Fiber One), đậu phộng, bánh mì nguyên lúa, củ cải, bưởi, dưa đỏ, cà rốt, trái mận, đậu hà lan, đậu, đậu xanh, trái lê và xoài.



Ăn thực phẩm nhiều chất xơ giúp ngừa táo bón.

- **Uống nhiều chất lỏng.** Sẽ giúp phân mềm. Uống 6 đến 8 ly nước mỗi ngày. Dấu hiệu cho thấy bạn uống không đủ là:
  - Đi tiểu ít hơn bình thường.
  - Nước tiểu màu sẫm.
  - Bạn bị chóng mặt hoặc choáng váng khi đứng lên.

- **Cố gắng ăn cùng giờ mỗi ngày.** Ăn sáng cùng giờ giúp bạn đi cầu trở lại bình thường.
- **Ăn sáng uống cà phê hoặc nước mặn.** Cà phê không chất cà phê tinh cũng có tác dụng như có cà phê tinh.
- **Tập thể dục hoặc đi bộ** để kích thích dạ dày.
- **Đừng trì hoãn đi vệ sinh.** Nếu bạn cảm thấy muốn đi cầu, hãy đi vào phòng vệ sinh.
- **Thuốc nhuận trường** giúp khởi đầu. Thuốc Milk of magnesia có tác dụng qua đêm. Bạn mua những loại thuốc này không cần toa.

## Khi Nào Nên Gọi Bác Sĩ Của Bạn

Để ngừa có vấn đề khi phục hồi sau khi phẫu thuật, hãy gọi bác sĩ nếu bạn có:

- Bạn phải gắng sức để đi cầu.
- Đã 3 ngày từ ngày phẫu thuật, bạn đã thử "Cách Hướng Dẫn Giảm Táo Bón" trong tài liệu này, và vẫn chưa đi cầu.
- Bạn có buồn nôn và ói ra.
- Bạn cảm thấy chóng mặt hoặc choáng váng khi đứng lên.

Xin vui lòng gọi Khoa Tiết Niệu và Khoa Tiết Niệu Phụ Nữ số 206.598.5960 nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng.

### Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu bạn có câu hỏi hoặc lo lắng.

Ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi Khoa Tiết Niệu và Khoa Tiết Niệu Phụ Nữ 206.598.5960.

Sau giờ làm việc và ngày cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206.598.6190 và yêu cầu nói chuyện với bác sĩ Khoa Tiết Niệu hoặc Khoa Tiết Niệu Phụ Nữ.

# 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.