



## 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.