

## تَجَنَّبِي الإِمْسَاك بعد عملية جراحية لإصلاح المهبل

من الأفضل دائما أن تتجنبي بعد إجراء عملية جراحية لإصلاح المهبل تعريض منطقة المهبل لأية ضغوطات وذلك عن طريق إجهاد الأمعاء.

أما إذا أصبح الإمساك يشكل مشكلة لك أثناء تواجدك في المستشفى فسيتم إعطائك ملينات لتساعدك في التخلص من الإمساك.

وأن تعودي الى تناول وجباتك الغذائية المعتادة بعد العملية، بإمكانك أن تساعدي على منع أو تخفيف الإمساك وذلك بتناول أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الألياف وشرب الكثير من السوائل.

فالألياف، والتي هي عبارة عن خشائن تتواجد في النباتات، تزيد من حجم ومرونة البراز ولا تضطرك لإجهاد أمعائك عند الذهاب إلى الحمام.

تناولي وجبات غذائية بانتظام أثناء اليوم. فجسمك بحاجة إلى الطعام كل بضع ساعات وذلك لتنشيط الأمعاء.

ومن أجل الحصول على أفضل النتائج فعليك أن تتناولي المواد اللينة من أطعمة متنوعة.

جرّبي الأطعمة التالية والتي تحتوي على كميات كبيرة من الألياف.

- الخضار والفواكه (بدون تقشير إن أمكن)
- الخبز المعدّ من الدقيق الكامل أو القمح الكامل (الأنواع التي تحتوي على الكثير من الحبوب تحتوي على كميات أكبر من الألياف. بعض الناس تجد أن خبز الصويا وبزر الكتان تساعد أمعائهم)
- وجبات الإفطار الغنية بالحبوب مثل الميوزلي (Muesli)، واولبران (Allbran)، وجارديان (Guardian)، وهيلث وايز (Healthwise)، وبران بلس (Bran Plus)، الخ.
- الفاصوليا المجففة مثل الفاصوليا المطبوخة، والفاصوليا الحمراء، والبازيلا المفلوكة.
- الفاكهة المجففة، والبُنْدُق
- النخالة مثل نخالة القمح والأرز والشعير والشوفان، جميعها يمكن أن تساعد. ابدئي بملعقة أو ملعقتين. أخذ المزيد يمكن أن يسبب لك الانتفاخ والغازات.
- الخوخ المجفف يعمل بشكل فعال عند بعض الناس. فهو مثل الألياف يحتوي على مادة تنشط الأمعاء. ابدئي بست حبات من الخوخ المجفف أو بنصف كوب من عصير الخوخ المجفف.

# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



معلومات عن أمراض النساء: مايو 2002

تجنب الإمساك بعد عملية جراحية لإصلاح المهبل (تابع)

اشربي الكثير من السوائل – سبعة إلى ثمانية أكواب يوميا على الأقل. فالألياف تعمل جيدا عند امتصاصها للسوائل. وإذا لم تشربي ما فيه الكفاية من السوائل فقد يجعل ذلك الإمساك أكثر سوءا. لا تشربي الكثير من الشاي الثقيل والقهوة حيث انهما يجعلانك تُخرجي الكثير من البول ويمكن أن يؤدي ذلك إلى نقص في كميات السوائل في الجسم.

إذا شعرت بالحاجة إلى الذهاب إلى الحمام فلا تترددي في ذلك.

خذي معك المليينات التي وصفها لك الطبيب إذا احتجت لذلك. أما إذا شعرت أنك ما زلت بحاجة لإجهاد أمعائك عند الذهاب إلى الحمام، فاتصلي بطبيبك الخاص.