



BROŠURA SA GINEKOLOŠKIM INFORMACIJAMA: MAJ 2002.

Sprečavanje zatvora stolice nakon operacije u predjelu rodnice

Nakon operacije u predjelu rodnice najbolje je ne vršiti pritisak na predio vagine naprezanjem pri obavljanju velike nužde.

Ako zatvor stolice počne predstavljati problem još dok ste u bolnici, dobićete sredstvo za otvaranje stolice koje će Vam pomoći.

Čim počnete normalno jesti nakon operacije zatvor stolice možete spriječiti ili ublažiti taj problem ishranom koja uključuje hranu bogatu vlaknima te konzumiranjem tekućine u većim količinama.

Vlakna, koja sačinjavaju vlaknastu hranu u biljkama, povećavaju količinu i mekoću stolice pa je stoga manje vjerovatno da ćete se morati naprezati pri obavljanju velike nužde.

Jedite redovno u toku dana. Vašem organizmu je potrebna hrana svakih nekoliko sati da bi stimulisali rad crijeva.

Da bi rezultat bio što bolji, u ishranu uključite vlakna iz raznih vrsta hrane.

Pokušajte uzimati sljedeće vrste hrane koje su bogate vlaknima:

- Voće i povrće (ako je moguće ne skidajte koru)
- Integralni hljeb i hljeb sa punim zrnom žitarica (hljeb sa puno zrna žitarica sadrži više vlakana, a nekim osobama pomažu soja i hljeb od lanenog sjemena da bi stimulisali rad crijeva).
- Žitne pahuljice za doručak bogate vlaknima kao što su musli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus itd.
- Sušeni grah kao što je pečeni grah, obični grah i grašak
- Sušeno voće i orašasti plodovi
- Mekinje kao što su mekinje od brašna, riže ili ječma mogu takođe pomoći. Prvo uzmite jednu do dvije kašike. Veća količina može prouzrokovati nadutost.
- Nekim osobama pomažu suhe šljive. Osim vlakana one sadrže i sastojak koji stimulise rad crijeva. Počnite sa šest suhих šljiva ili 1/2 šolje soka od suhих šljiva.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



GYNAECOLOGY INFORMATION SHEET: MAY 2002

**Sprečavanje zatvora stolice nakon operacije u predjelu rodnice
(nastavak)**

Pijte puno tekućine – najmanje sedam do osam čaša dnevno. Vlagna djeluju tako što absorbuju tekućinu. Ako ne pijete dovoljno tekućine zatvor stolice može postati ozbiljniji problem. Nemojte piti prejake čajeve i kafu jer utiču na stvaranje mokraće i možete dehidrirati.

Idite na zahod čim osjetite potrebu, nemojte odlagati.

Ako je potrebno, uzimajte sredstvo za otvaranje stolice koje je Vam je doktor propisao. Ako i dalje budete patili od zatvora ili se još uvijek morati naprezati pri obavljanju velike nužde, kontaktirajte svog doktora opće prakse (GP).

Ako imate bilo kakvih pitanja ili razloga za zabrinutost, molimo Vas slobodno kontaktirajte bolnicu od ponedjeljka do četvrtka na telefon 9344-2364.