



婦科醫學知識介紹：2002年5月

## 防止陰道修補手術後便秘

陰道修補手術後，排便時應避免用力，以免擠壓陰道部位。

如果在住院期間發生嚴重便秘，醫生將會給您輕瀉藥以使排便通暢。

一旦手術後恢復正常飲食，您可以通過食用高纖維素的食物，並飲用大量液體來避免或減輕便秘帶來的痛苦。

纖維素，就是植物中難消化的部分，可增加大便的體積，並使其柔軟，這樣您就不需要在排便時用力了。

請每天有規律地進食。每隔幾小時，您的身體就會需要食物去刺激腸道。

從多類不同食物中獲取纖維素將會取得最佳效果。

請試試下列含有高纖維素的食物：

- 水果和蔬菜(如果可能，請連皮一起食用)
- 麩皮麵包和全谷類麵包(那些混合多種谷物的麵包含有更多的纖維素，有些人認為大豆和亞麻籽麵包亦有利于大便通暢)
- 高纖維素早餐麥片，例如muesli、Allbran、Guardian、Healthwise、Bran Plus, 等等。
- 干豆類，例如烤豆、菜豆、去皮干豌豆
- 干果、果仁類
- 麩皮類，例如麥麩、稻麩、大麥麩和燕麥麩亦有幫助。開始時用一至二湯匙的份量。食用過多可導致放屁或腹脹。
- 梅脯對有些人效果很好，除含纖維素外，梅脯也含有一種刺激腸道的物質。開始時請服用6個梅脯或半杯梅子汁。

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



婦科醫學知識介紹：2002年5月

防止陰道修補手術後的便秘(續)

飲用大量液體 -每天至少7至8杯。食物纖維需要大量吸收液體才會有效果。如果您喝水不足，食物纖維可能會加重便秘情形。請勿飲用過量濃茶和咖啡。濃茶和咖啡會使您小便過多，造成“脫水”。

當有便意時，請立刻去衛生間，千萬不要拖延。

如果需要，請服用醫生處方的輕瀉藥。如果您還未能排便或仍需要用力排便，請和您的全科醫生/醫生聯絡。

如果您有任何問題或顧慮，請于星期一至星期五的任何時間與醫院病房聯絡。電話：9344 2364