



INFORMATIVNA BROŠURA IZ GINEKOLOGIJE: SVIBANJ 2002.

## **Izbjegavanje konstipacije nakon vaginalne rekonstrukcije**

Nakon vaginalne rekonstrukcije treba izbjegavati napinjanje prilikom pražnjenja crijeva, jer se time stvara pritisak na vaginalno područje.

Ako dođe do konstipacije dok ste u bolnici, dobit ćete laksativ da vam se olakša.

Kad se nakon operacije vratite na normalnu ishranu, možete spriječiti ili olakšati konstipaciju ako jedete hranu bogatu vlaknima i pijete mnogo tekućine.

Biljna vlakna povećavaju masu i omekšavaju stolicu, pa je manja vjerojatnost da ćete se morati napinjati prilikom pražnjenja crijeva.

Jedite redovno preko dana. Vaše tijelo treba hranu svakih nekoliko sati da bi se stimulirao rad crijeva.

Za najbolji učinak uključite u svoju prehranu vlakna iz različitih vrsta hrane.

Jedite sljedeću hranu bogatu vlaknima:

- Voće i povrće ( s korom ako je moguće)
- Kruh od neprosijanog brašna (wholemeal) i cijelog zrnja (wholegrain) ( vrste s mnogo zrnja sadrže više vlakna, pa neki ljudi tvrde da im kruh od soje i lanenog sjemenja (soy and linseed) pomaže u radu crijeva)
- Žitarice za doručak bogate vlaknima, kao što su muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, itd.
- Grah kao što je baked beans, kidney beans, split peas
- Sušeno voće, koštunice
- Mekinje pšenice, riže, ječma ili zobi također mogu pomoći. Počnite s jednom do dvije žlice. Više bi moglo izazvati vjetrove ili nadutost.
- Suhe šljive mnogima koriste jer sadrže tvar koja potiče rad crijeva. Počnite sa šest šljiva ili ½ čaše soka od suhih šljiva.

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



INFORMATIVNA BROŠURA IZ GINEKOLOGIJE: SVIBANJ 2002.

Izbjegavanje konstipacije nakon vaginalne rekonstrukcije (nastavak)

Pijte mnogo tekućine – najmanje sedam do osam čaša dnevno. Vlakna djeluju upijanjem tekućine. Ako ne pijete dovoljno, konstipacija se može i pogoršati. Nemojte piti puno jakog čaja i kave, jer oni potiču uriniranje, pa vas to može 'isušiti'.

Ne ignorirajte potrebu da idete na WC kad se javi.

Ako treba, uzmite propisane laksative. Ako vam crijeva ne rade ili se morate napinjati, obratite se liječniku.

**Ako imate bilo kakvih pitanja, molimo da bez ustručavanja nazovete bolnički odjel u bilo koje doba od ponedjeljka do petka.**

**Tel: 9344-2364**