



Αποφυγή δυσκοιλιότητας μετά από **εγχείρηση κολπικής αποκατάστασης**

Μετά από μια εγχείρηση κολπικής αποκατάστασης είναι καλύτερα να μην πιέζετε την κολπική περιοχή ζορίζοντας τον εαυτό σας για να ενεργηθείτε.

Αν προκύψει πρόβλημα δυσκοιλιότητας ενώ είστε στο νοσοκομείο θα σας δώσουν καθαρτικό για να σας βοηθήσει να το ξεπεράσετε.

Όταν επιστρέψετε στην κανονική σας διατροφή μετά την εγχείρηση μπορείτε να βοηθήσετε για την αποφυγή ή την ανακούφιση της δυσκοιλιότητας τρώγοντας τρόφιμα με πολλές φυτικές ίνες και πίνοντας πολλά υγρά.

Οι φυτικές ίνες, που είναι το ανόργανο περιεχόμενο των φυτών, αυξάνουν την ποσότητα και τη μαλακότητα των κοπράνων και έχετε λιγότερες πιθανότητες να πιέζετε τον εαυτό σας για να ενεργηθείτε.

Να τρώτε τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το σώμα σας χρειάζεται φαγητό κάθε λίγες ώρες για να διεγείρεται το παχύ έντερο.

Για καλύτερα αποτελέσματα να τρώτε μια ποικιλία τροφών που περιέχουν φυτικές ίνες.

Δοκιμάστε τα παρακάτω τρόφιμα που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες:

- Φρούτα και λαχανικά (αφήστε τη φλούδα όπου είναι δυνατόν)
- Ψωμί από αλεύρι ολικής άλεσης ή με ολόκληρα σπώρια (τα είδη ψωμιού με πολλά σπώρια περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες και μερικά άτομα βρίσκουν ότι το ψωμί σόγιας και λιναρόσπορου βοηθούν να ενεργούνται)
- Δημητριακούς καρπούς για πρωινό με πολλές φυτικές ίνες όπως muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, κλπ.
- Ξερά φασόλια όπως φασόλια κονσέρβας, κοινά φασόλια, μπιζέλια
- Ξερά φρούτα, ξηροί καρποί
- Πίτουρα (bran) όπως από σιτάρι, ρύζι, κριθάρι ή βρώμη μπορούν επίσης να βοηθήσουν. Αρχίστε με μία έως δύο κουταλιές. Περισσότερο μπορεί να δημιουργήσει αέρια ή φούσκωμα.
- Τα δαμάσκηνα έχουν καλά αποτελέσματα σε μερικά άτομα. Εκτός απ' τις φυτικές ίνες, περιέχουν και μια ουσία που διεγείρει το παχύ έντερο. Αρχίστε με έξι δαμάσκηνα ή 1/2 κούπα χυμό δαμάσκηνων.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ: ΜΑΙΟΣ 2002

**Αποφυγή δυσκοιλιότητας μετά από εγχείρηση κολπικής αποκατάστασης
(συνέχεια)**

Να πίνετε αρκετά υγρά - τουλάχιστον επτά ή οκτώ ποτήρια την ημέρα. Οι φυτικές ίνες λειτουργούν με την απορρόφηση υγρών. Αν δεν πίνετε αρκετά μπορεί να χειροτερέψει τη δυσκοιλιότητα. Μην πίνετε μεγάλη ποσότητα δυνατού καφέ ή τσάι επειδή αυτά παράγουν πολλά ούρα και μπορεί να πάθετε αφυδάτωση.

Μην αγνοείτε την έντονη επιθυμία να πάτε στην τουαλέτα όταν την αισθάνεστε.

Αν χρειάζεται, πάρτε το καθαρτικό που σας συνέστησαν. Αν δεν ενεργείστε κανονικά ή συνεχίζετε να ζορίζετε τον εαυτό σας για να ενεργηθείτε, επικοινωνήστε με τον Οικογενειακό σας Γιατρό.

Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή ανησυχία μπορείτε να επικοινωνήσετε ελεύθερα με την πτέρυγα οποιαδήποτε στιγμή μεταξύ Δευτέρας και Παρασκευής στο Τηλ: 8345-2000.