



ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ: МАЙ 2002 Г.

Предотвращение запоров после операции по пластической реконструкции влагалища

После операции по пластической реконструкции влагалища лучше всего избегать давления на область влагалища, которое возникает при напряжении, вызванном попытками опорожнения кишечника.

Если запоры представляют для Вас проблему во время Вашего пребывания в больнице, то для облегчения Вам дадут слабительное.

Когда Вы вернетесь обратно к своему обычному рациону питания после операции, Вы сможете предотвратить или облегчить запоры. Вам стоит потреблять пищу с высоким содержанием клетчатки и пить много жидкости.

Клетчатка, которая представляет собой грубые волокна растений, увеличивает количество стула и способствует его мягкости, поэтому для опорожнения кишечника Вам не потребуется прилагать дополнительных усилий.

Принимайте пищу регулярно в течение дня. Пища необходима Вашему организму несколько раз в день с интервалами в несколько часов для стимуляции работы кишечника.

Для оптимальных результатов включайте в рацион клетчатку, содержащуюся в различных типах пищи.

Попробуйте следующие богатые клетчаткой продукты:

- Фрукты и овощи (желательно с кожурой)
- Хлеб грубого помола из непросеянной муки (все виды хлеба с содержанием большого количества зерен содержат больше клетчатки, и некоторые люди считают, что соевый хлеб с льняными зернами помогает им для опорожнении кишечника)

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ: МАЙ 2002 Г.

Предотвращение запоров после операции по пластической
реконструкции влагалища (продолжение)

- Богатые клетчаткой каши для завтрака, такие как muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, etc.
- Сушеные бобы, например печеные бобы, фасоль, лущеный горох
- Сухофрукты, орехи
- Отруби, такие как пшеничные отруби, рисовые отруби, ячменные или овсяные отруби также помогут Вам. Начните с одной или двух столовых ложек. Большее количество может вызвать у Вас скопление газов или вздутие живота.
- Некоторым людям хорошо помогает чернослив. Помимо клетчатки он содержит стимулирующее работу кишечника вещество. Начните с шести штук или 1/2 чашки сока из чернослива.

Пейте побольше жидкости – по крайней мере семь – восемь стаканов в день. Клетчатка впитывает в себя жидкость. Если Вы пьете недостаточно жидкости, то Ваши проблемы с запорами только усугубятся. Не пейте слишком много крепкого чая и кофе, поскольку они способствуют усиленному выделению мочи, что может привести к Вашему «обезвоживанию»

Обязательно идите в туалет сразу же при возникновении у Вас на то нужды.

При необходимости принимайте выписанные Вам слабительные. Если же Ваш кишечник все равно не опорожняется, либо Вам все равно приходится напрягаться для его опорожнения, обращайтесь к Вашему лечащему врачу по месту жительства.

**При наличии у Вас вопросов или беспокойства, просьба
обращаться к медперсоналу отделения в любое время с
понедельника по пятницу по тел: 8345-2000**