



ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТ О ГИНЕКОЛОГИЈИ: МАЈ 2002

Како да избегнете констипацију после вагиналне операције због руптуре

После вагиналне операције због руптуре, било би најбоље да се избегне притисак на вагину који настаје напрезањем на тоалету.

Ако констипација постане проблем док сте у болници, даћемо вам лаксатив да вам помогне.

Када се вратите нормалној дијети после операције, можете спречити или олакшати констипацију тако што ћете јести храну која има висок садржај влакна и пити доста течности

Влакно је груб, сиров материјал у биљкама који повећава волумен и мекша столицу, што значи да ће бити мање вероватно да ћете се напрезати на тоалету.

Редовно једите преко дана. Вашем организму је потребна храна сваких неколико сати да бисте стимулисали утробу.

За најбоље резултате узимајте влакно путем разноврсне хране.

Пробајте доле наведену храну са високим садржајем влакна:

- Воће и поврће (не љуштите кору ако је могуће)
- Хлеб од непросејаног брашна и са целим зрном (wholemeal и wholegrain) (врсте хлеба са доста зрна садрже више влакана а неким особама хлеб од соје и ланеног семена помаже са столицом).
- За доручак, житарице са високим садржајем влакана, као што су muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, итд.
- Осушени пасуљ као на пример baked beans, kidney beans (врста пасуља бубрежастог облика), split peas (грашак осушен и расцепљен на две половине).
- Сушено воће, орахе

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТ О ГИНЕКОЛОГИЈИ: МАЈ 2002

Како да избегнете констипацију после вагиналне операције због руптуре (наставак)

- Мекиње као што су пшеничне мекиње (wheat bran), мекиње од пиринча (rice bran), мекиње од јечма (barley bran) или овсане мекиње (oat bran) могу такође да помогну. Почните прво са једном или две кашике. Веће количине могу да изазову надимање.
- Суве шљиве помажу неким особама. Осим влакна, садрже и супстанце које стимулишу црева. Почните са шест сувих шљива или ½ чаше сока од сувих шљива.

Пијте доста течности – најмање седам или осам чаша дневно. Влакно делује тако што апсорбује течност. Ако не пијете довољно течности можете отежати констипацију. Немојте да пијете превише јаког чаја или кафе јер ће вас ти напици нагонити да стварате пуно урина и тако могу да вас 'исцрпе'.

Немојте да трпите када имате потребу да идете у тоалет.

Ако је потребно, узмите лаксативе који су вам преписани. Ако вам црева не раде или још увек морате да се напрежете, обратите се вашем лекару опште праксе.

Ако имате било којих питања или разлога за забринутост, молимо вас да се не устручавате да контактирате одељење у било које време од понедељка до петка, на телефон: 9344-2364