

যোনির অস্ত্রোপচারের পরে

কোষ্ঠকাঠিন্য এড়ানো



যোনিতে অস্ত্রোপচারের পর অল্প ব্যবহারের সময়
যোনিপথে চাপ না দেওয়াই ভালো।

আপনি হাসপাতালে থাকার সময় যদি কোষ্ঠকাঠিন্য
একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায় তবে আপনাকে এটি উপশম
করতে সাহায্য করার জন্য একটি রেচক দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি একবার স্বাভাবিক
ডায়েটে ফিরে গেলে আপনি উচ্চ ফাইবার যুক্ত খাবার
খাওয়ার মাধ্যমে কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ বা উপশম
করতে সাহায্য করতে পারেন।

ফাইবারযুক্ত খাবার এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করা
উচিত।

ফাইবার, যা উদ্ভিদের রুফেজ, মলের বাল্ক এবং
কোমলতা বাড়ায় এবং আপনার অল্প ব্যবহার স্ট্রেন
করতে হবে না। সারাদিন নিয়মিত খান। অল্পকে
উদ্দীপিত করার জন্য আপনার শরীরের প্রতি কয়েক ঘন্টা
পর পর খাবার প্রয়োজন।

সেরা ফলাফলের জন্য বিভিন্ন খাবার থেকে ফাইবার
অন্তর্ভুক্ত করুন। নিম্নলিখিত উচ্চ ফাইবার খাবার চেষ্টা
করুন:

- ফল এবং শাকসবজি (যদি সম্ভব হয় চামড়া ফেলে
দিন)
- আস্ত খাবার এবং গোটা শস্যের রুটি (প্রচুর শস্যের
প্রকারে বেশি ফাইবার থাকে এবং কিছু লোক সয়া এবং
তিসির রুটি গ্রহণ করে।
- উচ্চ ফাইবারযুক্ত প্রাতঃরাশের সিরিয়াল যেমন
মুয়েসলি, অলব্রান, গার্ডিয়ান, হেলথওয়াইজ, ব্রান প্লাস
ইত্যাদি।

- শুকনো মটরশুটি যেমন বেকড বিন, কিউনি বিন,
স্প্রিট মটর

- শুকনো ফল, বাদাম

- গমের ভুসি, চালের ভুসি, বার্লি ব্রান বা ওট ব্রানের মতো
ভুসিও সাহায্য করতে পারে। এক থেকে দুই টেবিল চামচ
দিয়ে শুরু করুন। বেশি ব্যবহারে গ্যাস হতে পারে।

- আলুবোখারা কিছু লোকের জন্য ভাল কাজ করে।
ফাইবারের পাশাপাশি এগুলিতে এমন একটি পদার্থ রয়েছে
যা অল্পকে উদ্দীপিত করে।

ছয়টি আলুবোখারা বা ১/২ কাপ আলুবোখারার রস দিয়ে
শুরু করুন

প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন - দিনে অন্তত সাত বা
আট কাপ। ফাইবার তরল শোষণ করে কাজ করে।
আপনি যদি যথেষ্ট পান না করেন

এটি কোষ্ঠকাঠিন্য আরও খারাপ করতে পারে। খুব বেশি
শক্তিশালী চা এবং কফি পান করবেন না কারণ এগুলি
আপনার প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব উত্পাদন করে এবং
'আপনাকে শুকিয়ে দিতে পারে।

টয়লেটে যাওয়ার তাগিদ এলে উপেক্ষা করবেন না।
আপনার যদি প্রয়োজন হয়, নির্ধারিত রেচক ওষুধগুলি
গ্রহণ করুন। যদি আপনার অল্প কাজ না করে বা
আপনাকে এখনও স্ট্রেন করতে হয়, আপনার স্থানীয়
ডাক্তারের (GP) সাথে যোগাযোগ করা উচিত।