

Pagsusuka at pag-aalaga sa tiyan pagkatapos ng operasyon



Ang pagkabulok ay napakadalas matapos ang operasyon — lalo na kapag may matibay na gamot sa sakit — ngunit malaki ang posibilidad na maiwasan ito.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang constipasyon ay isa sa pinakakaraniwang isyu na kinakaharap ng mga tao pagkatapos ng operasyon, at madalas itong nagdudulot ng sorpresa sa maraming pasyente. Ang magandang balita ay naasahan ito, na nangangahulugan na malaki rin ang posibilidad na maiwasan ito. Kaunting pagpapalano sa unang ilang araw, lalo na sa mga gamot pang-alis ng sakit, ay karaniwang nagpapanatili ng maayos na paggalaw ng katawan nang komportable.

Bakit nagpapabagal ang operasyon sa iyong pagdumi

Maraming bagay na nagtutulungan sabay-sabay na makaapekto sa iyong tiyan pagkatapos ng operasyon:

- **Malalakas (opioid) na gamot sa sakit ang pangunahing dahilan.** Ang mga gamot tulad ng codeine, oxycodone, tramadol, tapentadol, at morphine ay mahusay na pampawi ng sakit, ngunit direktang nakakaapekto rin ito sa bituka at **malaki ang pagpapabagal nito**. Ito ang pinakamahalagang sanhi. Hindi tulad ng pagkatulog at pagsusuka na maaaring dulot ng mga tabletang ito (na karaniwang nawawala pagkatapos ng ilang araw), hindi nababawasan ang epekto ng mga opioid sa bituka. Ang pagpapabagal ay tumatagal habang patuloy kang kumakain nito, kaya't kailangan itong maayos nang may disiplina imbes na hintayin lamang na mawala.
- **Mas kaunti ang iyong paggalaw.** Ang paglakad at pangkalahatang aktibidad ay tumutulong sa natural na galaw ng kalamnan na nagpapadala ng mga bagay sa iyong bituka. Ang pagpapahinga matapos ang operasyon ay nagpapahina ng galaw na ito.
- **Mas kaunti ang iyong pagkain at pag-inom.** Ang pagbaba ng gutom, mas kaunting fiber na kinakain, at hindi pag-inom ng sapat na dami ng tubig ay nagpapahirap sa dumi at nagpapabagal sa paglabas nito.

- **Ang anastesya mismo.** Ang general na anastesya ay pansamantalang nagpapabagal sa bituka, at maaaring kailanganin ng isang hanggang dalawang araw upang gumising ito nang wasto.

Kapag pinagsama-sama ang mga ito, karaniwan ang pakiramdam ng pagkabagal at pagbara ng bituka sa loob ng ilang araw. Hindi ito komportable, ngunit sa karamihan ng mga kaso, hindi ito delikado.

Ang pinakamahalagang hakbang: isang laxative kasama ng iyong matinding gamot pang-alis ng sakit

Kung ipinadala ka sa bahay na may **opioids o codeine**, ang pangunahing mensahe ay ito: simulan ang **laxative sa parehong oras ng mga gamot pang-alis ng sakit, mula sa unang araw**. Huwag maghintay hanggang sa magkaproblema ka na sa pagdumi at magkaroon ng discomfort bago ka magsimula. Dahil ang mga gamot pang-alis ng sakit na ito ay epektibong nagpapabagal ng paggalaw ng bituka, ang tamang paraan ay manatiling hulihang-huli sa problema imbes na paghahabol dito.

Maaaring mag-rekomenda ang iyong pharmacist ng angkop na over-the-counter na laxative; isang karaniwang piliin ay isang banayad na stimulant tulad ng **senna**, minsan ay pinagsama-sama sa isang **stool softener (docusate)**. Uminom nito nang regular habang ikaw ay nasa matinding gamot pang-alis ng sakit, hindi lamang bilang isang beses na pag-inom. Kung may partikular na laxative na inireseta o inirekomenda kami para sa iyo, sundin ito.

Ang kabilang kalahati ng mensahe ay katumbas na mahalaga: **bawasan ang paggamit ng matinding gamot pang-alis ng sakit sa sandaling payag ang iyong sakit**. Habang bumababa ang sakit sa loob ng unang mga araw, lumipat mula sa opioids patungo sa mas simpleng mga opsyon tulad ng paracetamol (at isang anti-inflammatory kung sinabi sa iyo na angkop ito para sa iyo). Mas kaunti ang opioid na iyong ininom, mas kaunti ang pagpapabagal ng iyong bituka, at ang pag-alis dito ay isa sa pinakamagandang bagay na maaari mong gawin para sa iyong bituka, pati na rin para sa iyong pangkalahatang paggaling. Mayroong karagdagang impormasyon dito sa aming pahina tungkol sa pamamahala ng sakit at opioids pagkatapos ng operasyon.

Panatilihin ang paggalaw – mga pangunahing bagay sa araw-araw

Kasama ng laxative, ang ilang simpleng ugali ay nagdudulot ng malaking pagkakaiba:

- **Uminom ng maraming likido.** Ang tubig sa loob ng araw ay pinapanatiling malambot ang dumi at tumutulong sa paggana ng mga laxative. Mas mahalaga ito lalo na kung ikaw ay nasa gamot pang-alis ng sakit.
- **Kumain ng fiber hababawi ang iyong gutom.** Ang prutas at gulay, tinapay at cereals na buong butil, mga beans at pulses, at lalo na ang **prunes o prune juice**, ay lahat ay nakakatulong. Ang mainum na inumin sa umaga ay maaari ring tumulong upang mapadali ang proseso.

- **Manatiling gumagalaw hangga't pinapayagan.** Kahit ang simpleng regular na paglalakad sa loob ng bahay ay nakakatulong upang gisingin ang bituka. Manatili sa loob ng anumang limitasyon na ibinigay sa iyo para sa iyong operasyon, ngunit huwag magbasa ng buong araw na nakaupo.
- **Tugon agad ang tawag.** Kapag nararamdaman mo ang pagnanais, huwag pigilan, at bigyan ang iyong sarili ng walang abalang oras. Ang footstool na nagtaas ng iyong mga tuhod nang kaunti ay maaaring gawing mas madali ang paglabas ng dumi.

Isang maliit na paalala: **Ang mga supplement ng fiber na bumubuo ng bulk (tulad ng psyllium / Metamucil) ay hindi ang pinakamainam na pagpipilian sa mga unang araw pagkatapos ng operasyon,** lalo na kung hindi ka umiinom ng maraming likido, dahil nangangailangan sila ng maraming likido upang gumana at maaari nilang gawing mas malala ang sitwasyon kung hindi. Ang fiber mula sa pagkain at ang approach ng laxative sa itaas ay mas maaasahan sa yugtong ito.

Ano ang normal, at kailan maging pasensyoso

Normal na hindi magdumi ng ilang araw pagkatapos ng operasyon, lalo na kung nakatangka ka ng anastesya at ilang matibay na gamot pang-alis ng sakit. Ang pakiramdam ng buntis at mahina na unti-unting nawawala habang gumagalaw, umiinom ng tubig, binabawasan ang mga opioid at pinapagana ang mga laxative ay inaasahan at walang dapat alalahanin. Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa kanilang karaniwang ritmo sa loob ng isang linggo o kaya.

Kailan humingi ng tulong – huwag maghintay

Ang constipation ay kadalasan ay abala kaysa panganib, ngunit minsan ay maaaring talagang magkaroon ng **obstruction** ang bituka o hindi ito gumagana pagkatapos ng operasyon (isang kondisyon na tinatawag na **ileus**). Ang mga sumusunod na babala ay senyales na kailangan mong suriin sa halip na maghintay pa.

Makipag-ugnayan sa amin, sa iyong GP, o sa pinakamalapit na emergency department kung mapansin mo ang:

- **Walang paglabas ng dumi sa loob ng ilang araw** *kasabay* ng pamamaga, pagbubulong, at sakit sa tiyan, lalo na kung lumalala ito.
- **Pagsusuka o pagduduwal** kasama ang hindi pagkakakita ng dumi o paglabas ng hangin: maaaring ito ay senyales na ang bituka ay nakabarado o huminto ang paggalaw nito.
- **Matinding o lumalalang sakit sa tiyan o pagkukunot.**
- **Anumang pagdurugo mula sa anus,** o dugo sa dumi.
- **Lagnat** o pakiramdam ng pangkalahatang pagkasakit kasama ang anumang sa itaas.

Kung mayroon kang ilang mga ito nang sabay, lalo na ang pamamaga at sakit sa tiyan kasama ang pagsusuka, ituring itong urgent at humingi ng tulong agad. Para sa karaniwang pagkabagal ng bituka sa unang ilang araw,

halos lutasin nito ang problema ang plano ng likido-selulosa-galaw-laxative na nakasaad sa itaas. Kung may pag-aalinlangan, tawagan ang mga kwarto. Mas gusto naming marinig ang iyong boses.