

次に！ 排便・排尿障害コントロール



どのくらいの頻度で排便障害が起こるかは、手術の内容、特に直腸を切除した後に腸をつないだ位置と肛門との距離により異なるが、一般的に、つないだ位置が肛門に近いほど機能障害がおこる確率が高くなる。
距離が短ければ排便障害はほぼ起きると考えていいと言われています。

排便回数増加

排便量の低下

残便感

排便リズムの乱れ

便失禁

下痢

便秘

ガスを発生しやすい食品



ガスを抑える効果がある食品



下痢を起こしやすい食品



下痢の改善に効果がある食品



便秘改善に効果がある食品



においを発生しやすい食品



便

尿



においを抑える効果がある食品



便

尿



更に！ 下痢のときは・・・

ひと肌か室温程度に温めた、ほうじ茶・麦茶・イオン飲料などをこまめに飲むことをおすすめします。
お腹を温め身体を冷やさないように！

食事は・・・* 脂肪を多く含む食品は控える！牛乳、乳製品)

* 初夏の良い食事を選ぶ！

* こまめに食べる、飲む！

* 低脂肪、高タンパクの食品を選ぶ！・・・鶏ささみ、卵、茶わん蒸し ナド

* カリウムの多い食品を！・・・バナナ、野菜ジュース ナド

体力の回復や下痢の予防には、散歩などの適度な運動が好ましいが、下痢が改善しない場合や下痢が続いて食べられない場合は、**医師に相談してください!!**

また、吐き気で食べられない時は・・・

食べ物の選び方、食べ方を変えリラックスした環境で、食べたいときに食べてみましょう！

食事は・・・* 食事の前に氷水・レモン水・お茶などでうがいを！

* 香りの強い食品：煮魚、揚げ物、たばこ、芳香剤、香水など、気になるにおいは、取り除くように！

* 食べ物は冷まして、冷たくするなど食べやすい工夫を！

* 腸の負担が少ない食べ物を選ぶ！・・・ごはん、パン、麺 ナド

(食べるきっかけになる食品・・・ヨーグルト・ゼリー・くだもの・冷ましたスープ)

吐き気やおう吐が数日続き、食事がほとんど取れない場合は、**医師に相談してください!!**

また、腹部膨満感の時は・・・

1回に食べる量を控える！ → 改善しなければ、絶食して様子を見る！

それでも改善せず、ガスも出ない時は、**医師に相談してください!!**

お気軽に

少しでも不安なことや聞きたいことがあれば、
薬剤師・管理栄養士におたずねください (^_^)