

Constipation (unable to move your bowels)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection.

Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

Prisão de Ventre (intestino preso com dificuldade para funcionar)

Prisão de ventre é quando fica difícil fazer o seu intestino funcionar. As fezes estão com uma consistência muito dura e pode ser doloroso evacuar. Parece que o intestino não esvaziou.

Prisão de ventre pode ser causada pelo seu cancro ou quando:

- você se alimenta diferente
- está tomando medicamentos para dor ou náusea
- você está menos activa.

O intestino está funcionando regularmente quando se evacua entre um a três dias. As fezes devem ser mole e de fácil evacuação. Ainda que a alimentação seja menos que o seu normal, é preciso evacuar com regularidade.

A prisão de ventre pode:

- aumentar a náusea e vômito
- aumentar a inchação abdominal e as dores
- reduzir o seu apetite
- causar esforço, o que pode levar ao rompimento do recto, a hemorróida, ou ao sangramento. Isto pode aumentar o seu risco de infecção.

Telefone para a sua enfermeira ou médico se:

- não evacuar dentro de três dias
- tiver dor abdominal ou rectal
- vomitar.

Constipation (unable to move your bowels)

Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.
Example: Docusate sodium or Docusate calcium
- laxatives which cause the bowels to move.
Example: Senokot

These do not include:

- bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake.
Example: Metamucil

Prisão de Ventre (intestino preso com dificuldade para funcionar)

Informação para ajudar com a sua prisão de ventre:

- Coma alimentos com alto teor de fibra como o pão integral, cereais, frutas, vegetais, nozes, castanhas, amêndoas e sementes em geral.
- Beba muito líquido. Os líquidos ajudam a manter as fezes mole.
- Sumo de ameixa e líquidos aquecidos podem ajudar.
- Tente andar entre 15-30 minutos por dia ou faça outras actividades como ciclismo ou natação.
- Alimente-se à mesma hora todos os dias.
- Tente evacuar à mesma hora todos os dias.

Medicação para prisão de ventre:

Prisão de ventre é um efeito colateral comum quando se usa algumas medicações para dores e náuseas. Sua enfermeira ou médico vão sugerir medicamentos para prevenir ou aliviar a prisão de ventre. Isso inclui:

- medicamentos para amolecimento das fezes, eles amaciam e fazem a evacuação mais fácil.
Exemplo: Docusate sodium ou Docusate calcium
- laxativos, causam a movimentação do intestino.
Exemplo: Senokot

Isto não inclui:

- Suplementos de fibra que aumentam o volume. Estes não são aconselháveis para pessoas que estão tomando medicamentos para dor e náusea, ou para as pessoas que não tomam líquido suficiente.
Exemplo: Metamucil

Constipation (unable to move your bowels)

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

Prisão de Ventre (intestino preso com dificuldade para funcionar)

É aconselhável tomar um laxativo se você não evacuar por dois dias depois de tomar medicação para amolecimento das fezes.

É importante seguir as instruções da embalagem. Se não entender as instruções ou tiver perguntas ou qualquer inquietação, por favor contacte a sua enfermeira.