

UNIDADE TERAPEUTICA DE DOR

MEDIDAS PARA EVITAR A PRISÃO DE VENTRE (OBSTIPAÇÃO)

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Beber bastante água;
- Comer 2 ameixas secas à noite com um copo de água;
- Beber um copo de sumo de laranja de manhã, e um bom pequeno-almoço com café, fruta fresca e compota;
- Comer pão escuro;
- Evitar vinho tinto, tostas, bolachas, biscoitos torrados, chá forte, bananas e ovos cozidos;
- Comer alimentos tais como fruta fresca (sem descascar se for possível), sopa de legumes, verduras, nozes, amêndoas, figos, pão de centeio e outros produtos à base de cereais. Não abusar da carne;
- Comer cereais ricos em fibras – 2 colheres de sopa por dia;
- Comer lentamente e mastigar bem os alimentos;
- Quando sentir necessidade de ir à casa de banho não adie;
- Permanecer relaxado e o tempo necessário na casa de banho;
- Caso persista a obstipação contacte-nos.

NÃO SUSPENDA A MEDICAÇÃO E CONTACTE A UNIDADE 214345574/5582

TRATAMENTO:

OBSTIPAÇÃO MANTIDA

LAEVOLAC – 1 carteira duas vezes por dia

MICROLAX – 1 por dia

OBSTIPAÇÃO REBELDE

PURSENIDE ou DULCOLAX - 2 comprimidos até 2 vezes ao dia

Se não resultar fazer um clister de limpeza com um litro de água morna + 1 colher de azeite ou dois MICROLAX

OUTRAS RECOMENDAÇÕES
