

## Vanliga komplikationer vid ileostomi

### Uttorkning

Den vanligaste komplikationen vid ileostomi är uttorkning. Det är därför viktigt att du är uppmärksam på symtom som är vanliga om du är uttorkad. Du kan

- vara yr
- vara torr i munnen
- vara mer törstig
- svettas mindre
- ha mindre urin än vanligt
- ha mörk urin
- ha kramp i musklerna
- ha ont i huvudet.

### Höga flöden i stomin

Tarminnehållet från en ileostomi är naturligt tunnflytande. Var uppmärksam på om mängden och konsistensen ändras, till exempel om du får tömma stomipåsen oftare eller om innehållet blir tunt som vatten.

Försök uppskatta hur mycket du har tömt ur stomipåsen under ett dygn. En halvfull stomipåse innehåller cirka 200 ml. Om du förlorar mer än 1 500 ml per dygn kan du snabbt bli uttorkad om du inte får behandling.

Väg dig regelbundet och var uppmärksam på om du går ner i vikt. Det är vanligt om du har höga flöden i stomin.

### Råd om dryck

Du bör själv försöka ersätta förlusterna av vätska och salt. Det kan hindra att situationen blir så allvarlig att du behöver vårdas med dropp på sjukhus.

Om du blir törstig:

- Drick inte mer än 5 dl av drycker utan salt. Det kan öka stomiflödet.
- Använd i stället vätskeersättning som du blandar själv eller köper på apoteket.
- Drick 1 liter vätskeersättning per dygn jämnt fördelat över dagen.
- Drick inte mycket på en gång. Drick i stället en klunk i taget.
- Drick inte vid måltiderna. Det kan öka stomiflödet.

### Recept på vätskeersättning

1 liter vatten

6 teskedar strösocker

0,5 tesked salt

Koka upp vätskan och låt den svalna.

Vätskeersättningen kan förvaras högst ett dygn i kylskåp.

## 3. BEHANDLING

### Stomi

Du kan smaksätta vätskeersättningen med några droppar citron eller 2 teskedar koncentrerad fruktjuice.

#### Tarmreglerande medel

Du kommer att få tabletter mot diarré utskrivet på recept. Dessa kan du ta om du har höga flöden i stomin. De går också att köpa receptfritt. Ta tablett 30–60 minuter före måltid för bästa effekt. Maxdosen är oftast 2 tabletter 4 gånger om dagen (max 8 tabletter per dygn). När du har en ileostomi är det vanligt att behöva ta maxdosen.

Du kan också ta tarmreglerande fiberpreparat om du har höga flöden i stomin. Dessa suger upp vätska ur tarminnehållet. Exempel på sådana preparat är bulkmedel.

Använd inte laxerande läkemedel när du har en ileostomi. Det kan orsaka svår uttorkning.

#### Stomibandage

Om du har höga stomiflöden kan bandaget läcka. Det finns flera olika lösningar vid läckage, till exempel tätningspasta eller hudskyddsringar som gör att bandaget sluter tätt mot huden. Det finns också stora stomipåsar som rymmer mer, och buktade stomiplattor som minskar risken för läckage genom att trycka ner huden runt stomin.

Ett annat tips är att byta bandaget före måltid, gärna på morgonen när tarmen är som minst aktiv. Var också noggrann med hudvården så att du inte får skador runt stomin. Glöm inte att tömma stomipåsen ofta.

Prata med din stomiterapeut om de alternativ som finns, så att bandaget anpassas efter dina behov.

#### Stopp i tarmen – tarmvred

Med tarmvred menas att det har blivit stopp i tarmen, på grund av ett hinder eller att rörelserna i tarmen tillfälligt har stannat. Det är ett allvarligt tillstånd som kräver vård på sjukhus.

Symtom på tarmvred:

- kraftig magsmärta som ofta kommer och går
- illamående med eller utan kräkningar
- att det inte kommer något i stomin
- att magen blir spänd.

#### När ska jag kontakta vården?

- Om innehållet i stomin ökar mycket.
- Om du har symtom på uttorkning.
- Om du har symtom på tarmvred.
- Om du har problem med läckage.
- Om du har problem med huden runt stomin.