

## Vanliga komplikationer vid tunntarmsstomi

### Uttorkning

Den vanligaste komplikationen vid ileostomi är uttorkning. Det är därför viktigt att du är uppmärksam på symtom som är vanliga vid uttorkning:

- yrsel
- muntorrhet
- ökad törst
- minskad svettning
- liten mängd urin
- mörk urin
- muskelkramper
- huvudvärk.

### Höga stomiflöden

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

Försök uppskatta hur mycket du tömt ur stomipåsen under ett dygn. En halvfull stomipåse innehåller cirka 200 ml. Om du förlorar mer än 1 500 ml per dygn kan det snabbt leda till uttorkning om det inte behandlas.

Väg dig regelbundet och var uppmärksam på om du börjar gå ner i vikt. Det är vanligt vid höga stomiflöden.

### Förhindra uttorkning

För att förhindra att situationen blir så allvarlig att du behöver sjukhusvård med dropp, bör du själv försöka kompensera förlusterna av vätska och salt samt minska stomiflödet.

Om du blir törstig:

- Drick inte mer än 5 dl av drycker utan salt, eftersom det leder till mer flöden i stomin.
- Använd i stället vätskeersättning som du blandar själv eller köper på apoteket.
- Försök dricka 1 liter vätskeersättning per dygn jämnt fördelat över dagen.
- Drick inte större mängder på en gång utan klunkvis.
- Undvik att dricka i samband med måltider (det kan öka stomiflödet).

### Recept på vätskeersättning

- 1 liter vatten
- 6 teskedar strösocker
- 0,5 tsk salt

Koka upp vätskan och låt den svalna.

Vätskeersättningen kan förvaras högst ett dygn i kylskåp.

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

#### Läkemedel

Du kommer att få tabletter mot diarré på recept, till exempel Loperamid®, Imodium® eller Dimor®, som du kan ta vid behov mot ökade stomiflöden. De går också att köpa receptfritt. Ta tablett 30–60 minuter före måltid för bästa effekt. Maxdosen är vanligen 2 tabletter 4 gånger dagligen (max 8 tabletter per dygn). När du har en ileostomi är det vanligt att behöva ta maxdosen.

Bulkmedel som FiberHUSK, Inolaxol®, Lunelax® eller Vi-Siblin® kan också ge minskade stomiflöden genom att göra innehållet mindre tunnflytande.

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

#### Stomibandage

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

Ett annat tips är att byta stomibandaget före måltid, gärna på morgonen då tarmen är som minst aktiv. Var också noggrann med hudvården för att förebygga hudskador runt stomin. Glöm inte att tömma stomipåsen ofta.

Prata med din stomiterapeut om de alternativ som finns, så att stomibandaget 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 tarmrörelserna tillfälligt har stannat av. Det är ett allvarligt tillstånd som kan kräva sjukhusvård.

Vanliga symtom på tarmvred:

- kraftig buksmärta som ofta kommer och går i intervaller
- illamående med eller utan kräkningar
- att det inte kommer något i stomin
- att buken blir uppspänd.

#### När ska jag kontakta vården?

- Om innehållet i stomin ökar mycket i mängd.
- 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.