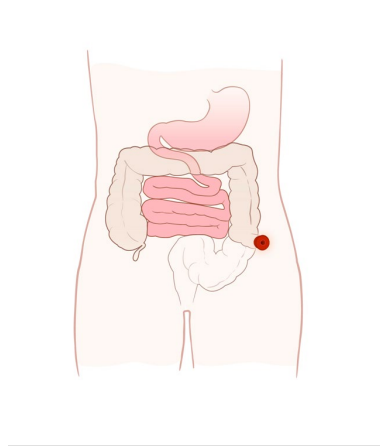


## Stomi på tjocktarmen, kolostomi



*Den röda pricken visar var en kolostomi placeras.*

En kolostomi görs av den sista delen av tjocktarmen. Stomin placeras på vänster sida av din mage.

Avföringens konsistens är som den var innan operationen. Även gaser bildas som tidigare.

### **Du behöver byta påse**

Den vanligaste stomipåsen som används vid kolostomi är en så kallad sluten modell. Det betyder att påsen inte går att tömma. Du byter i stället hela påsen när det behövs. Oftast behöver du byta påsen 1–3 gånger per dygn, men det varierar från person till person.

### **Kostråd om du har kolostomi**

Du kan uppleva besvär med ljudet från gaser om du har en stomi på tjocktarmen. Du kan då försöka att äta mindre av mat som ger gaser. Exempel på sådan mat är lök, ägg, bönor och mat som innehåller sötningsmedel som slutar på -ol, såsom sorbitol, xylitol.

Prata med din stomiterapeut eller en dietist för att få fler kostråd.

### **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 kräver sjukhusvård.

Vanliga symtom på tarmvred:

- kraftig magsmärta som ofta kommer och går
- illamående med eller utan kräkningar
- att det varken kommer avföring eller gaser
- att magen blir uppspänd.

### **Vid förstoppning**

- Drick rikligt med vätska.
- Motionera regelbundet.
- Ät lösande mat, till exempel mat med mycket fibrer samt grönsaker, frukt och katrinplommon.
- Använd tarmreglerande medel om du har blivit rekommenderad det.

### 3. BEHANDLING

#### Stomi

##### **När ska jag kontakta vården?**

- Om du har symtom på tarmvred eller förstoppning.
- Om du har problem med läckage.
- Om du har problem med huden runt stomin.