

## 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 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 ändras, till exempel om du får tömma stomipåsen oftare eller om tarminnehållet får en vattentunn konsistens.

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.

### Råd om dryck

Du bör själv försöka kompensera förlusterna av vätska och salt och sätta in åtgärder för att minska stomiflödet. Det kan förhindra att situationen blir så allvarlig att du behöver sjukhusvård med dropp.

Om du blir törstig:

- Drink 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.
- Drink 1 liter vätskeersättning per dygn jämnt fördelat över dagen.
- Drink 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.

## 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 vid behov mot ökade stomiflöden. De går också att köpa receptfritt. Ta tablett 30–60 minuter före måltid för bästa effekt. Maxdosen är oftast 2 tabletter 4 gånger dagligen (max 8 tabletter per dygn). När du har en ileostomi är det vanligt att behöva ta maxdosen.

Du kan också ta tarmreglerande fiberpreparat mot ökade stomiflöden. 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 mot det, till exempel tätningspasta eller hudskyddsringar som gör att förbandet sluter tätt mot huden. Det finns också stora stomipåsar som rymmer mer, samt buktade stomiplattor som minskar risken för läckage genom att trycka ner huden runt stomin.

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

Prata med din stomiterapeut om de alternativ som finns. Då kan stomibandaget anpassas efter dina behov.

#### Stopp i tarmen – tarmvred

Med tarmvred menas att det har blivit stopp i tarmen. Det kan bero på ett hinder eller att tarmrörelserna har stannat av. Det är ett allvarligt tillstånd som kräver sjukhusvård.

Vanliga symtom på tarmvred:

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

#### 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.