

Information till dig som får en ileostomi/loopileostomi

Vid ändtarmscancer är det mycket vanligt att du får en stomi vid operationen. Om man kopplar ned tjocktarmen mot ändtarmsöppningen får du mest troligt en tillfällig stomi medan kopplingen av tarmändarna läker. Det är då en så kallad ileostomi, vilket innebär att det är tunntarmen som är uttagen på magen.

Denna text innehåller råd och information om vad du bör tänka på efter att du skrivits ut från sjukhuset med en ileostomi.

Tarminnehåll

Eftersom denna stomi görs på tunntarmen, kommer avföringen vara tunn i konsistensen och därför behövs en tömbar stomipåse.

Stomivård

Du kommer att få lära dig att hantera din stomi på avdelningen med hjälp av vårdpersonal och eventuellt stöd av stomiterapeuten. Om du får hudirritation kring din stomi eller om du har upprepade problem med läckage kontakta din stomiterapeut. Stomimaterial kommer att förskrivas på hjälpmedelskort av din stomiterapeut. Stomimaterial ingår i högkostnadsskyddet och behöver beställas på apoteket i god tid.

Kostråd

Du kan fortsätta äta mat som vanligt, men första tiden efter operationen ska du vara försiktig med svårsmält mat och gasbildande produkter som kan skapa knip, smärta, gaser och stopp. Sist i denna information finns listor med information om effekter av olika livsmedel.

Några enkla kostråd

- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Tugga med stängd mun och försök undvika att svälja ned luft (kan orsaka gaser).
- Ät gärna mindre måltider istället för få och stora måltider.
- Försök äta på regelbundna tider varje dag.
- Försök äta allsidigt och varierat.
- Salta extra på maten (för att kompensera saltförluster via stomin).
- Undvik att dricka i samband med måltider eftersom det kan öka stomiflödet. Drick istället mellan måltiderna.
- Drick cirka 2 liter/dygn. Vid höga stomiflöden gäller dock speciella regler för vad du bör dricka, se nedan.

Uttorkning

Den vanligaste komplikationen i samband med ileostomi är uttorkning. Det är därför viktigt att du är uppmärksam på symtom som är vanliga vid uttorkning. Dessa är bland annat yrsel, muntorrhet, ökad törst, minskad svettning, liten mängd urin, mörk urin samt muskelkramper eller huvudvärk.

Höga stomiflöden

Tarminnehållet från en ileostomi är naturligt tunnflytande. Du bör vara uppmärksam på om stomimängden och tarminnehållet ändras, till exempel om du får tömma stomipåsen oftare eller om tarminnehållet får en mer 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 1500 ml per dygn kan det snabbt leda till uttorkning om det inte behandlas. Du bör väga dig regelbundet och vara uppmärksam på om du börjar gå ned i vikt. Viktnedgång är vanligt vid höga stomiflöden.

För att förhindra att situationen blir så allvarlig att du behöver sjukhusvård med dropp bör du själv försöka kompensera de vätske- och saltförluster som uppstår. Tyvärr kan du inte kompensera förlusterna genom att dricka klara vätskor som vatten, te, kaffe, juice, eller saft eftersom de istället kommer leda till att stomiflödet ökar. Du bör istället använda vätskeersättning som du antingen kan blanda själv eller köpa på apotek. Du bör sedan försöka dricka 1 liter vätskeersättning/dygn.

Recept vätskeersättning

1 L vatten, 6 tsk strösocker, ½ tsk salt

Koka upp vätskan och låt den svalna innan användning. Vätskeersättningen kan förvaras högst ett dygn i kylskåp. Du kan smaksätta vätskeersättningen med några droppar citron eller 2 tsk koncentrerad fruktjuice.

Läkemedel

Du kommer att få tabletter mot diarré, till exempel Loperamid®, Imodium® eller Dimor® utskrivet på recept som du kan ta vid behov mot ökade stomiflöden. Det går också att köpa receptfritt. Tabletten mot diarré bör tas 30 minuter före måltid för bästa effekt på stomiflödena och maxdosen är vanligen 2 tabletter 4 gånger dagligen (max 8 tabletter/dygn). Bulkmedel som till exempel Inolaxol® eller Vi-Siblin® kan också ge minskade stomiflöden genom att öka konsistensen på stomiinnehållet och göra det mindre tunnflytande. Använd inte andra laxerande läkemedel när du har en ileostomi. Det kan orsaka svår uttorkning.

Stomiförband

Om du har höga stomiflöden riskerar bandaget att läcka. Det finns flera olika lösningar om dessa problem skulle uppstå. De material som finns till hjälp är 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 ned huden runt stomin.

Ta kontakt med din stomiterapeut för att diskutera de alternativ som finns på marknaden så att stomibandaget anpassas efter dina behov. Ett annat tips är att byta stomibandage 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!

Stopp i tarmen – Tarmvred

Med tarmvred menas att det har blivit stopp i tarmen, antingen 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 är kraftig buksmärta som ofta kommer och går i intervaller, illamående med eller utan kräkningar och att det varken kommer avföring eller gaser, samt att buken blir uppspänd.

► Kontakta sjukvården om du har symtom på tarmvred.

Kontakta sjukvården om

- innehållet i stomin ökar väldigt mycket i mängd
- du känner symtom på uttorkning
- du har symtom på tarmvred
- du har problem med upprepade stomiläckage
- du har hudproblem runt stomin.

Information om effekter av olika livsmedel

En del livsmedel som är trådiga, svårsmälta eller har mycket skal och hinnor kan orsaka stopp i tarmen. Var försiktig med dessa. Om du äter dessa livsmedel tugga ordentligt och drick mycket vätska till.

Exempel på trådiga eller svårsmälta livsmedel:

- Svamp
- Sparris
- Rabarber
- Ananas
- Stjälkar av broccoli
- Vit- och rödkål
- Fruktkärnor
- Nötter och mandlar (malda går bra)
- Kokos
- Frön, t.ex. sesamfrön, linfrö och hela korn t.ex. i bröd
- Torkad frukt
- Popcorn

Exempel på livsmedel med skal och hinnor:

- Skal på frukter och grönsaker, t.ex. vindruvor, plommon och tomat.
- Ärtor, majs och torkade baljväxter.
- Frukthinnor från citrusfrukt.

Gaser i tarmen är inte farligt men kan upplevas obehagligt. Om du har besvär med gaser kan det vara bra att undvika gasbildande livsmedel.

Exempel på livsmedel som kan vara gasbildande:

- Kål
- Lök
- Torkade ärter och bönor
- Paprika
- Bröd med hela korn
- Sötningemedel som slutar på – ol, t.ex. sorbitol
- Tuggummi
- Kolsyrade drycker

Olika sorters mat kan påverka konsistensen på tarminnehållet.

Exempel på livsmedel som kan göra tarminnehållet *lösare*:

- Juice
- Livsmedel med högt sockernehåll
- Alkoholhaltiga drycker

Exempel på livsmedel som kan göra tarminnehållet *fastare*:

- Vetemjölprodukter, t.ex. vitt bröd och pannkaka
- Vitt ris och pasta
- Blåbär och omogna bananer
- Te