

ILEOSTOMA

Dr. Irina Mateieș



asociatiaalwe.ro

CE ESTE ILEOSTOMA?

Cu toate că este adesea confundată cu colostoma, ele nu sunt exact același lucru.

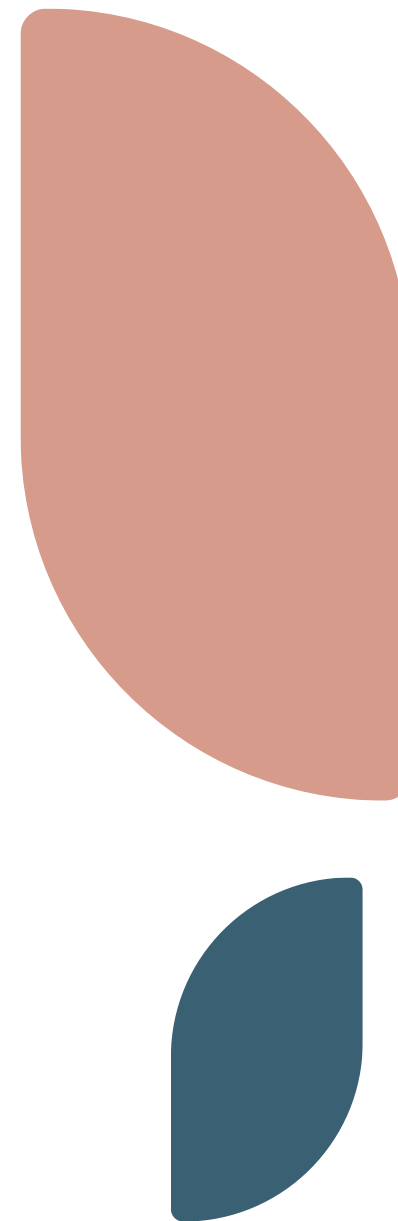
Ileostoma este o deschidere, la nivelul peretelui abdominal, a unei porțiuni a tubului digestiv, făcută printr-o intervenție chirurgicală, deschidere situată la nivelul intestinului subțire – ileon (partea finală a intestinului subțire). Deci ileostoma, din punct de vedere anatomic, este situată mai sus pe traiectul tubul digestiv decât colostoma.

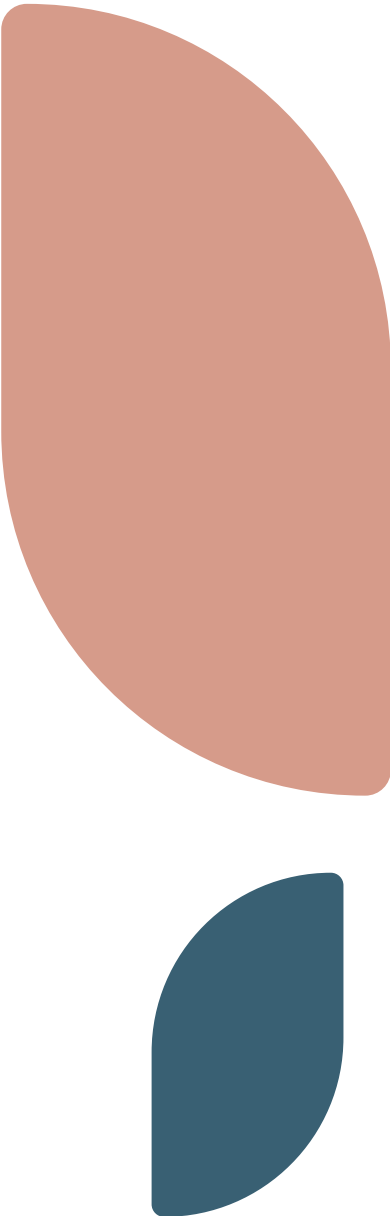
Ileostoma poate fi permanentă sau temporară și poate avea diferite cauze pentru care este necesară, una dintre ele fiind cancerul de colon sau cancerul de intestin subțire.

Atunci când materiile fecale se elimină la nivelul ileostomei, înseamnă că procesele de digestie care se întâmplau în colon lipsesc. Majoritatea nutrienților rezultați în urma digestiei sunt absorbiți la nivelul intestinului subțire. **La nivelul colonului, intestinului gros, absorbția se mai continuă doar pentru apă, sodiu și potasiu.**

Un alt lucru important este **atenția la medicamente**. Mai multe medicamente sunt astfel făcute încât să se dizolve încet în tubul digestiv. În cazul dumneavoastră se poate ca medicamentele să ajungă prea repede în punga colectoare și astfel să le scadă eficiența. Spuneți mereu medicilor care vă tratează că aveți ileostomă și discutați despre medicația pe care o aveți de luat.

Dacă sunteți femeie și luați anticoncepționale, este posibil ca acestea să nu fie la fel de eficiente.





REGIM ALIMENTAR PENTRU ILEOSTOMĂ

Imediat după operație este posibil să dureze câteva zile până începe să funcționeze ileostoma.

Regimul alimentar pentru ileostomă, în primele săptămâni după operație, presupune o dietă cu puține fibre, pentru că intestinul este încă inflammat.

Mestecați foarte bine mâncarea. Nu beți lichide în timp ce mâncați. Beți lichidele cu jumătate de oră înainte sau după masă.

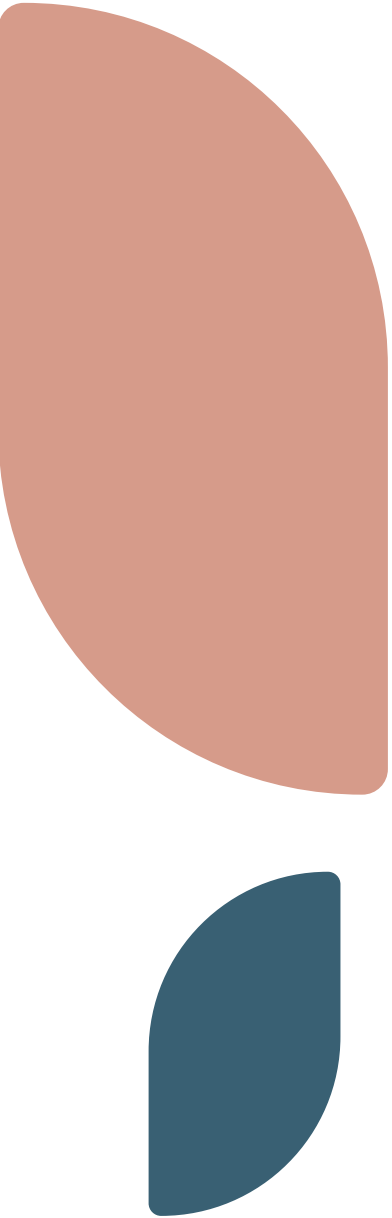
Inflamația se reduce în 6-8 săptămâni de la operație și puteți reintroduce treptat diverse alimente. Pentru orice aliment nou pe care vrem să-l reintroducem – începem cu o cantitate mică și nu încercăm mai mult de 1 aliment nou pe zi (ca atunci când introducem alimente noi la bebeluși). Este posibil ca unele alimente să nu vă mai cadă bine, pe termen lung, dar asta nu e o problemă, pur și simplu, pe acelea le veți evita.

Mâncați la intervale regulate. Este mai bine să aveți 6 mese mai mici, decât 3 mese cu cantități mari. Evitați să mâncați mult seara pentru a reduce cantitatea de materii fecale care ajunge în pungă în timpul somnului.

Unii pacienți după montarea ileostomei – au anumite intoleranțe alimentare, pe care nu le aveau înainte (de exemplu – intoleranța la lactoză). Încercați și vedeți cum tolerați. Dacă apare diaree, balonare, scoateți laptele din dietă momentan și reintroduceți-l mai târziu (de ex – reîncercați peste 1 lună).

În primele 6-8 săptămâni de la montarea ileostomei există un risc mai mare de blocare a stomei.

Mai jos aveți o listă de alimente interzise și alimente permise după operație pentru cancer de colon sau rect, dacă aceasta s-a sondat cu montare de ileostomă.



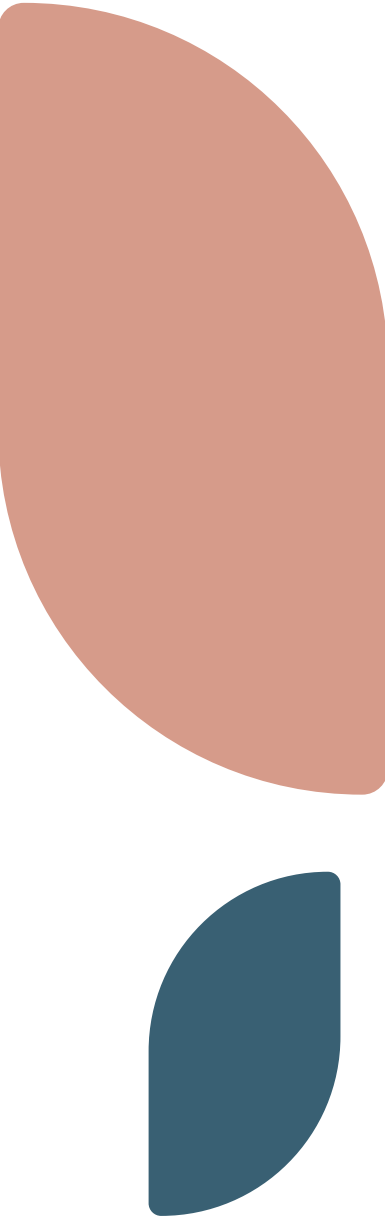
LAPTE ȘI PRODUSELE LACTATE

Produse pe care să le includeți:

- Lapte degresat
- Lapte vegetal (lapte de soia, lapte de orez)
- Produse lactate fără lactoză
- Iaurt degresat
- Brânză de vaci degresată
- Brânze degresate

Produse pe care să le excludeți:

- Lapte integral
- Iaurturi grase, iaurturi cu fructe
- Brânze grase
- Brânze cu arome puternice (brânze cu mușcăi)



SURSE DE PROTEINE

Produse pe care să le includeți:

- Carne slabă și pește foarte bine gătită și
- preparată fără sosuri grase sau multe condimente
- Tofu
- Ouă foarte bine făcute
- Unt de arahide

Produse pe care să le excludeți:

- Carnea prajită și produsele din carne care au membrană care le învelește (cremăvusti, cârnați)
- Semințe, nuci, alune
- Fasole, mazăre, linte, năut

GRĂSIMI

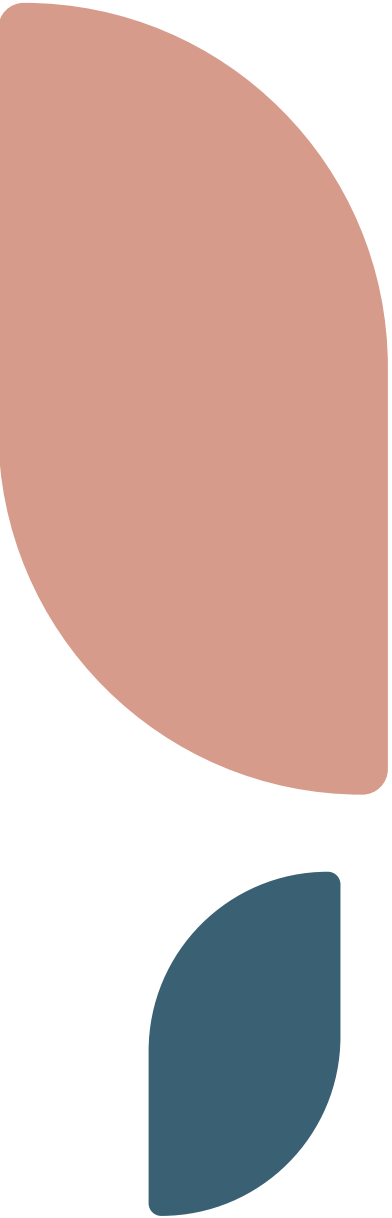
Produse pe care să le includeți:

- Cantități mici de grăsime – puțin ulei, puțin unt – grăsimea poate să vă cauzeze disconfort abdominal

Produse pe care să le excludeți:

- Alimente prăjite
- Maioneză
- Cantități mari de grăsime

Când mâncați pește sau unt de arahide, începeți cu cantități mici pentru că pot provoca un miros urât când deschideți punga de ileostomă.



CEREALELE

Produse pe care să le includeți:

- Pâine albă, orez alb, paste albe
- Faina albă
- Covrigi moi făcuți cu făină albă
- Biscuiți din făină albă
- Orice alte produse făcute din cereale rafinate, albe

Produse pe care să le excludeți:

- Faină integrală
- Pâine neagră, din faină integrală
- Orez integral, paste integrale
- Tărâțe
- Quinoa, Hrișcă
- Biscuiți digestivi

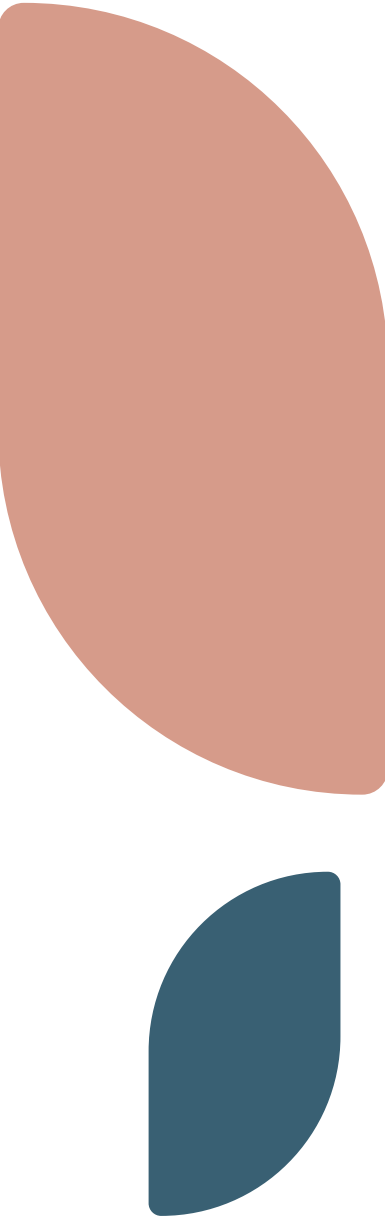
LEGUME

Produse pe care să le includeți:

- Legume bine gătite, fără coajă și fără semințe tari – de exemplu: cartofi copti fără coajă, dovleci copti fără coajă și fără semințe, dovleac copt, piure de morcovi și păstârnac
- Suc de legume

Produse pe care să le excludeți:

- Legume negătite, crude
- Porumb, floricele de porumb
- Fasole boabe, mazăre, linte, năut
- Legume foarte fibroase cum ar fi – țelina, varza, sparanghel



FRUCTE

Produse pe care să le includeți:

- Banane
- Mere, pere fără coajă
- Compot/conservă din caise, piersici
- Pepene roșu/galben fără semințe
- Portocală, grefruit doar fără pieliță și fără sâmburi
- Suc de fructe – exceptând sucul de prune sau struguri

Produse pe care să le excludeți:

- Fructe crude
- Fructe uscate – smochine, prune
- Fructe cu semințe – rodie, căpșuni, mure
- Ananas
- Fructe oleaginoase – semințe, nuci, alune

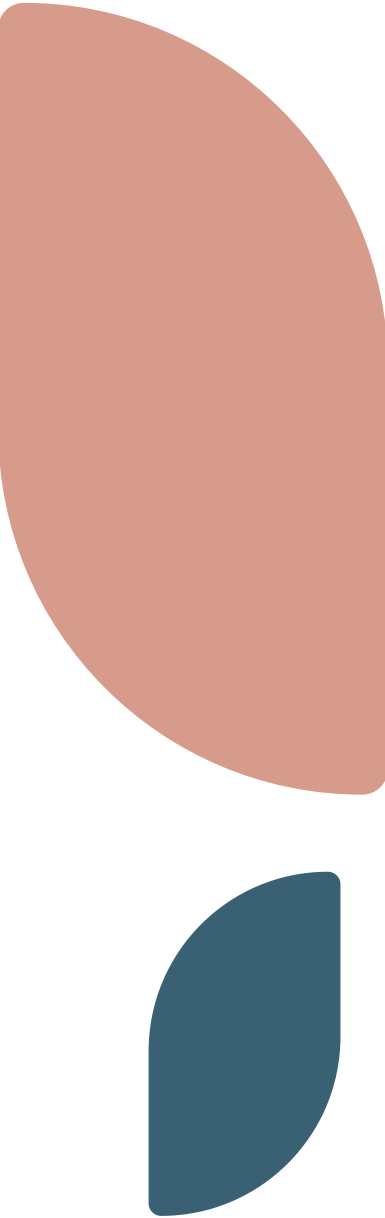
LICHIDE

Produse pe care să le includeți:

- Apă
- Ceai sau cafea fără cofeină
- Băuturi necarbogazoase
- Băuturi pentru sportivi – de tipul Gatorade
- Băuturi făcute cu săruri de rehidratare orală de la farmacie sau făcute acasă

Produse pe care să le excludeți:

- Băuturi carbogazoase
- Băuturi cu cofeină
- Alcool



Când începeți să reintroduceți alimente faceți-o treptat.

Dacă cumpărați produse alimentare și nu știți dacă pot să vă facă probleme – citiți eticheta, vedeți câte grame de fibre există în acel produs – să fie cât mai puține.

Unul din cele mai importante lucruri când aveți ileostomă este să preveniți deshidratarea. Cel puțin în primele săptămâni după montarea ileostomei țineți un jurnal și notați în el cât lichid ați băut și cât lichid ați pierdut în punga colectoare de-a lungul zilei.

De asemenea, fiți atenți la culoarea urinei dumneavoastră. Dacă are culoare prea închisă, cel mai probabil, înseamnă că nu vă hidratați suficient.

Dacă cantitatea de lichid pierdută prin ileostomă este mult mai mare decât ceea ce beți dumneavoastră, contactați medicul curant.

Dacă cantitatea de lichid pierdută prin ileostomă depășește 1 litru, discutați cu medicul dumneavoastră curant.

Atenție la semenele de deshidratare!

- Gura foarte uscată și senzație foarte mare de sete
- Senzația de furnicături în degetele de la mâini și de la picioare
- Vedere încețosată
- Amețeală
- Leșin
- Oboseală
- Urină foarte puțină sau deloc

Dacă nu sunteți siguri dacă ceva este normal sau nu când vine vorba de ileostomă, discutați cu medicul dumneavoastră. Acesta este cel mai în măsură să vă spună sigur!

Bibliografie

1. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy>
2. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatmenttypes/surgery/ostomies.html>
3. <https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/13241Pileostomy.pdf>

