



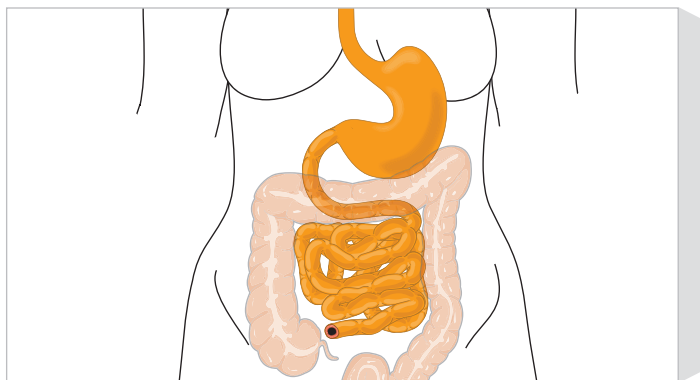
Ileostomia

Folheto informativo

Acabou de ser operado, pelo que este folheto destina-se a informá-lo, a si e aos seus entes queridos, sobre o que é a estomia, para o ajudar a aprender a viver no dia-a-dia com um estoma. Não hesite em solicitar ajuda se sentir que esta situação o está a afetar psicologicamente. A equipa de assistência médica, o médico, o estomaterapeuta, os nutricionistas e os psicólogos estão disponíveis para o ouvir, ajudar, orientar e apoiar, de acordo com as suas necessidades durante todo o período de hospitalização com vista a que possa assegurar a sua autogestão.

Ileostomia

Uma ileostomia é a anastomose (ligação) de um segmento do cólon à pele. O intestino delgado faz parte do aparelho digestivo. Os alimentos são digeridos no estômago e no intestino delgado; os nutrientes são absorvidos no intestino delgado. Com a exteriorização de uma porção do intestino, os resíduos alimentares (substâncias não digeridas e não absorvidas) já não chegam ao cólon e saem ao nível da ileostomia. As fezes são de consistência líquida a pastosa. Sem cirurgia, o cólon absorve a água associada aos resíduos até se transformarem em fezes moldadas/formadas, que depois passam para o reto antes de serem evacuadas pelo ânus. O estoma pode ser temporário ou definitivo.



Dispositivo ou sistema coletor

- Existe uma grande variedade de modelos, formas, tamanhos e cores
- De 1 peça (placa e saco completo)
- De 2 peças saco coletor e placa separada que têm de ser montadas: é necessário colá-las, encaixá-las de maneira simples ou fazerem com o sistema clique
- A escolha faz-se consoante as necessidades técnicas, respeitando os desejos individuais de cada pessoa
- Todos os sacos têm um filtro para evacuar os gases e podem ser esvaziados através de um fecho de tipo Velcro®. Deve ser esvaziado cerca de 5 vezes por dia na casa de banho.

- A encomenda deve ser feita numa farmácia, ou numa empresa especializada em equipamento médico
- O prazo de entrega é de 7 a 10 dias

É necessária uma prescrição médica para o reembolso através da CNS, que deverá incluir:

1. O título: Material para ileostomia para 3 meses
2. O diagnóstico
3. As referências do material (marca e referências do fabricante)
4. A frequência de mudança: 1 peça = todos os dias
2 peças = placa a cada 2 dias e o saco 1 vez por dia

Cuidar do estoma

O cuidado do estoma é a rotina de higiene que se realiza com uma luva de banho e água da torneira/água potável!

- Esvaziar o saco
- Retirar delicadamente o sistema de fixação adesiva à pele de cima para baixo
- Remover os resíduos de fezes com papel higiénico macio
- Limpar a pele em torno do estoma com a luva turca
- Secar, tocando com muita suavidade na pele
- Aparar ou cortar possíveis pelos com uma tesoura
- Aplicar o spray e/ou o creme especial para o estoma (se indicado nos cuidados)
- Colocar a nova placa/base com um recorte adequado de baixo para cima (cortar de acordo com a forma do estoma e ampliar 2mm para deixar um pequeno espaço entre o estoma e a placa).
- Passar o dedo indicador sobre a placa/base em torno do estoma para aderir o melhor possível
- Verificar se o saco está bem fechado
- Ajustar o saco de baixo para cima, no caso de ser um sistema de 2 peças.

Mudança do saco do sistema de 2 peças:

- Esvaziar o saco
- Retirar o saco de cima para baixo
- Retirar os resíduos de fezes com papel higiénico
- Ajustar o novo saco de baixo para cima

Alimentação

O que deve saber acerca da sua alimentação?

Em princípio, o facto de ter lhe ter sido feita uma ileostomia não implica um regime alimentar específico a longo prazo. Faça uma alimentação equilibrada distribuída por 3 refeições principais e 2 a 3 refeições ligeiras. Para evitar problemas digestivos, coma devagar e mastigue bem. É melhor não comer demasiado tarde à noite e reduzir a quantidade de comida na última refeição

Tente beber 2 litros por dia (de preferência, água e infusões de chá) A tolerância individual varia de pessoa para pessoa, sobretudo nos primeiros tempos após a intervenção, e deve ser o próprio a testar várias vezes os alimentos para saber quais os que são ou não adequados para si Algumas intolerâncias desaparecem com o tempo enquanto outras persistem

Consuma sal suficiente para compensar as perdas associadas às fezes líquidas e tente beber 2 copos das seguintes bebidas por dia: Vichy Célestins, Hépar; bebidas para desportistas: Isostar, Gatorade, Aquarius; sopas, etc



Efeito dos alimentos no débito do estoma (a tabela ajuda a determinar a tolerância individual)

Alimentos que causam gases/odores

- Pão acabado de fazer
- Couve
- Leguminosas & Salsifi
- Álcool
- Bebidas com gás
- Ovos & Soja
- Cogumelos
- Cebolas & Alho
- Leite & Alguns queijos muito fermentados

Alimentos que podem obstruir o estoma

- Casca de fruta
- Couve
- Aipo cru
- Legumes chineses
- Milho & Pipocas
- Coco
- Frutos secos
- Cogumelos
- Nozes
- Laranjas
- Ananás

Alimentos com efeito laxante

- Álcool
- Café forte
- Cereais integrais
- Couve
- Fruta fresca e sumo de fruta
- Leite
- Legumes crus
- Temperos fortes
- Alimentos com gordura

Alimentos que podem irritar a pele em torno do estoma (sobretudo se as fezes forem líquidas)

- Citrinos
- Álcool
- Alimentos picantes
- Couve
- Legumes crus
- Temperos fortes
- Frutos vermelhos
- Sumos de frutas e de legumes
- Tomates & Malagueta
- Vinagres

Vida quotidiana

Após a operação, a sua vida pode ficar temporariamente alterada, mas será retomada sem grandes restrições. Continua normal a muitos níveis:

- Duche ou banho de imersão
- Roupa: nada impede de usar a roupa como antes, apenas é proibido comprimir o estoma
- Vida profissional - Vida social
- Vida íntima
- Gravidez
- Desporto (eventuais exceções como no caso de desportos de contacto)
- Férias (de avião: guardar o material na bagagem de mão e a tesoura na bagagem de porão)

Alguns hábitos a desenvolver

- Nunca sair sem o conjunto/kit de primeiros socorros com o sistema do dispositivo pronto a usar, um saco de lixo, uma luva turca, lenços de papel e muda de roupa (um espelho pequeno, se necessário)
- Nunca sair sem água mineral: em caso de cuidados de emergência, para saciar a sede com o calor ou depois do desporto
- Escolher a hora do dia menos produtiva para fazer a rotina de higiene, como de manhã cedo em jejum ou fora das refeições
- Evitar transportar cargas pesadas (risco elevado de hérnia peristomial)

Proibido: todos os produtos não desenvolvidos especificamente para estomas, dado que podem danificar a pele ou comprometer o desempenho de adesão do sistema coletor. Trata-se de produtos do tipo: decapantes (éter, álcool) ou pomadas, óleos, unguentos/creme e lubrificante.

O que fazer se surgirem problemas?

- Sangramento do estoma: alguns vestígios durante a rotina de higiene não são considerados graves.
- Se a hemorragia for mais consequente ou surgir com frequência, deverá contactar o médico ou o estomaterapeuta.
- Vermelhidão, prurido, lesões da pele em torno do estoma, contactar o estomaterapeuta.
 - Fugas regulares sob a placa, contactar o estomaterapeuta.
 - Prolapso do estoma (exteriorização do cólon) e da hérnia em torno do estoma: observar se as fezes continuam a ser evacuadas sem problemas e se o estoma não muda de aparência. Prever um controlo num espaço de tempo razoável com o cirurgião.
 - Problemas com o sistema do dispositivo ou vontade de experimentar outro sistema, contactar o estomaterapeuta.
 - Se sentir necessidade de falar sobre a sua doença ou sobre a mudança do seu corpo com o estoma, não hesite em contactar o médico, o estomaterapeuta e solicitar um psicólogo para o ajudar a reencontrar o seu equilíbrio.



A equipa de nutrição encontra-se à sua disposição para qualquer questão relativa à sua dieta alimentar:

+352 5711-78505