

Ileostomias de Alto Débito

Guia de alta – Ostomia

O que é uma ileostomia “muito funcionante” ou de “alto débito”?

A quantidade de fezes líquidas que sai no seu estoma depende de vários factores. Quanto mais curta é a porção do intestino conservada, maior é a quantidade de água e de sais minerais que perde nas fezes. Se a saída de fezes é grande e perde mais de 1200 ml por dia pelo seu estoma, está a correr um elevado risco de desidratação. Isto pode ocorrer se:

- A sua ileostomia é recente.
- Tem uma infecção ou toma medicamentos (metoclopramida, metformina, antibióticos, p. ex.).
- Está ou esteve em tratamento por rádio ou quimioterapia.

Quais os riscos que corre?

Para além das perdas de nutrientes e consequente risco de desnutrição, os efeitos imediatos da desidratação (boca seca e sede permanente, “picadas” nos dedos das mão e pés, visão turva, cansaço extremo, tonturas, desmaios, entre outras) podem pôr em causa o funcionamento de vários órgãos, nomeadamente, os rins.

Os rins são responsáveis pela eliminação das substâncias tóxicas produzidas pelo organismo, pela manutenção da água e dos minerais e pela produção de algumas hormonas. Quando a função renal está afectada, reduz-se a capacidade de eliminação das toxinas e da água através da urina, acumulando-se no organismo e podendo atingir níveis tóxicos. Neste contexto surge a *insuficiência renal*.

Ileostomia muito funcionante



Perda de água e sais minerais



Desidratação

Boca seca e sede permanente /
“Picadas” nos dedos das mão e pés / Visão turva /
Cansaço extremo / Tonturas / Desmaios



Diminuição do débito urinário
(inferior a 1000 ml/dia)



A cor da urina deve ser entre 1 e 3.
Se for mais escura, deve beber mais líquidos.



INSUFICIÊNCIA RENAL

Hidratação:

Quando as suas fezes são anormalmente líquidas e em grande quantidade, beber apenas água não é suficiente. Grandes ingestões de água simples poderão até aumentar o volume de fezes líquidas e ficar mais desidratado.

Para controlar esta situação, evite bebidas com álcool ou cafeína (chá, café, colas) e beba, por dia, até 1 litro (5 copos de 200ml) de bebidas como água, refrescos ou infusões, intercalados com 1 litro de uma solução de reidratação oral, caseira ou adquirida na Farmácia (solicite informação ao seu médico ou ao seu farmacêutico).

Sugerimos uma solução de reidratação

oral que pode fazer em casa:

- 1 litro de água
- 6 colheres de chá rasas de açúcar
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1/2 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio

Esta bebida é ligeiramente salgada.

Pode aromatizá-la com hortelã e cevada e ingerir fresca. Esta bebida deve ser preparada e consumida no mesmo dia. Beba o preparado em pequenos goles ao longo do dia.

Alimentação:

Baseie a sua alimentação em arroz, massa, batata sem casca, cenoura, carnes de aves e pescado, iogurte, maçã, banana, tapioca, aveia, pão torrado e farinhas instantâneas de arroz

(preparadas com iogurte ou água). Evite alimentos que possam acelerar o seu trânsito intestinal: alimentos ricos em açúcar (produtos de pastelaria, chocolates, rebuçados, geleia, fruta em calda, refrigerantes e outras bebidas açucaradas, açúcar e mel); alimentos ricos em gordura (fritos, folhados, salgadinhos, enchidos e fumados, natas, maionese e outros molhos); frutos secos, cereais e derivados integrais (pão integral, massa integral, arroz integral) e alimentos com sementes. Depois de terminar cada refeição, espere 30 a 45 minutos até consumir líquidos. Tente não beber muitos líquidos durante a refeição. Os profissionais de saúde que o assistem poderão ajudá-lo em caso de dúvidas.

LEMBRE-SE:

1. Tomar medicação antidiarreica (exemplo: Loperamida até 2-4mg de 8/8h).
2. Beber uma solução de reidratação oral.
3. Ter alguns cuidados com a alimentação.
4. Vigiar débito urinário e cor da urina.

Número de apoio:

800 914 390

(chamada gratuita)

www.coloplast.pt



Coloplast

Coloplast II Portugal, Unipessoal, Lda. – R. Dr. António Loureiro Borges, 4, Piso 1, 1495-131, Algés, Portugal – www.coloplast.pt

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2018-10] All rights reserved Coloplast A/S.

39-MKT-Livro_de_Alta_OC-2019-02