

PÓS CIRURGIA DE BOLSA ILEAL – FECHAMENTO DE ILEOSTOMIA

O que acontece agora que a minha ileostomia foi fechada?

Sua ileostomia temporária foi formada ao mesmo tempo em que a bolsa, para permitir que você se livre de resíduos enquanto sua bolsa cicatriza. Agora que a ileostomia foi fechada você está usando a bolsa para expelir resíduos do seu organismo. Você terá vontade de ir ao banheiro, como antes, mas sem a urgência ou o sangramento. Pode levar algum tempo e trabalho para você se ajustar ao uso efetivo da bolsa. A informação aqui contida visa dar-lhe respostas simples às perguntas mais comuns feitas por pacientes como você.

Com que frequência é esperado que eu vá ao banheiro?

Inicialmente você pode esperar que sua bolsa seja acionada de 8 a 15 vezes a cada 24 horas. À medida que você voltar a se alimentar da forma como costumava, esse número deve diminuir para 3 a sete vezes a cada 24 horas. Esse número pode variar de pessoa para pessoa. O número de vezes que você vai ao toailete depende da capacidade da sua bolsa, e também dos seus hábitos alimentares, bem como seu estilo de vida.

Quando se volta a comer normalmente, a capacidade da bolsa aumenta e o funcionamento dela melhora. Talvez seja necessário ganhar confiança em não se apressar para o banheiro cada vez que a vontade de se ir ao banheiro apareça. Portanto, para melhorar sua confiança, não se apresse para o banheiro e deixe a bolsa se expandir, com o passar do tempo, ela conseguirá guardar mais resíduos. Usar medicamentos como loperamida ou fosfato de codeína, para reduzir o número de vezes que você vai ao banheiro pode ser considerado.

Alimentos que aumentam o número de vezes que você vai ao toailete:

feijão, lentilhas, folhas verdes, fruta crua, suco de frutas, pão integral, chocolate, comida apimentada, álcool, cafeína, frituras, e bebidas com açúcar (em grandes quantidades).

Alimentos que reduzem o número de vezes que se vai ao toailete:

arroz, massas, batata-doce, banana, queijo e creme de amendoim.

Qual deve ser a consistência normal dos resíduos da minha bolsa?

Mais comumente, como mingau de aveia, com um pouco de comida não digerida visível, mais pode ser mais líquida, dependendo de quanto líquido você ingeriu e que tipos de alimentos você gosta.

Eu vou ter de me apressar para ir ao banheiro?

De forma geral, não. A maioria das pessoas com bolsas consegue segurar os resíduos por 50 minutos ou mais.

Terei incontinência fecal?

Incontinência é incomum, no entanto, pode ocorrer, especialmente nos primeiros estágios do funcionamento da bolsa, à noite, ou durante atividade física vigorosa. Nós temos dois anéis de músculo em volta do ânus (esfíncteres anais) que o mantêm fechado, e a nós, continentes. Um desses músculos é controlado automaticamente pelo nosso sistema nervoso e, relaxa quando há resíduos a serem expelidos. Um desses músculos nós controlamos conscientemente.

Estar acordado obviamente nos deixa mais alertas à necessidade de ir ao toalete. Se esses músculos estão danificados, como eles podem ficar por causa de cirurgia ou de parto, os exercícios podem ajudar e, muito raramente, cirurgia pode ser indicada.

Incontinência, especialmente fecal, pode restringir atividades e causar falta de autoconfiança. Absorventes podem ajudar, mas ajuda profissional pode realmente fazer a diferença, embora possa ser embaraçoso procurar ajuda para esse tipo de problema. Cada dia se sabe mais sobre como promover funcionamento muscular associado à incontinência e prevenção de danos. Apenas 5% dos que tem a bolsa tem incontinência fecal duradoura, embora entre 10% a 20% dos pacientes podem às vezes expelir muco. Cuidado meticuloso com a pele é essencial.

Como diminuo gases?

Primeiramente considere a forma como você se alimenta. Lembre-se de mastigar bem os alimentos especialmente alimentos fibrosos. Coma devagar, tente não engolir ar em excesso. Não mascar chiclete, fumar ou beber com um canudo também são medida que ajudam. Tente não falar enquanto come. Coma em intervalos regulares e não pule refeições. Evite refrigerantes, ou espere dez minutos até tomá-los. Procure saber quais alimentos causam gases. Cápsulas e óleo de hortelã podem ajudar. Chá de erva-doce e menta também podem ajudar a reduzir gases, bem como iogurtes vivos, mas este precisa ser tomado em grandes quantidades.

Alimentos que causam gases: feijão, cerveja, refrigerante, folhas verdes e cebola.

E quanto a me sentir estufado, especialmente à noite?

Tente fazer sua refeição principal na hora do almoço ou antes de anoitecer e, considere os pontos mencionados na seção anterior.

O que eu posso beber agora?

Nenhum alimento ou bebida deve ser banido da sua dieta, mas é importante saber os efeitos do que você come, de forma a estar preparado para as conseqüências. Não comer curry antes de ir ao teatro pode ser uma medida inteligente, por exemplo. Equilíbrio e moderação são as chaves para uma dieta saudável não só para quem tem uma bolsa, mas para todos.

Um ponto interessante: Alimentos que não são digeridos: milho, feijão, ervilha, casca de frutas e verduras, sementes, algumas frutas, cogumelos, côco e frutas secas.

Alimentos que fazem os resíduos ficarem vermelhos: beterraba e tomate. Remédios como aspirinas e outros que afinam o sangue.

Alimentos que dão cor escura aos resíduos: brócolis, espinafre, aspargo e tabletes de ferro.

Devo precisar de vitaminas suplementares?

Como uma regra geral, agora que sua bolsa está ativa, seu corpo conseguirá absorver todos os nutrientes que você precisa. Com o passar do tempo, suplementos podem ser tomados para bem-estar geral.

Há chance de eu ficar desidratado?

Falando-se de forma geral, não. Desidratação é um estado de pouca água e sal no corpo. O cólon é o órgão que nos ajuda a absorver água e sais dos resíduos. Embora sua habilidade de absorver água e sal esteja reduzida, os resíduos permanecem na bolsa por um período longo, se comparado com quando você tinha a ileostomia. Portanto, maior absorção de água e de sal pode ocorrer. No entanto, é sempre recomendável continuar a acrescentar sal ao preparar seus alimentos.

Há um risco pequeno de desidratação durante os meses de verão e/ ou dias particularmente quentes e, também, ao se praticar atividades físicas. Como me sentirei, se estiver desidratado?

Você sentirá tanto sua pele como sua boca secas. Você sentirá sede. Pode ser que você também se sinta um tanto cansado. Você irá eliminar quantidades pequenas de urina, que terá cor bem escura. Você também pode ter dores que parecem cólica no estômago, mãos e pés. Esses sintomas provavelmente resultam de a sua bolsa estar bem ativa e os resíduos lá contidos serem bem líquidos.

O que posso fazer para não ficar desidratado?

Você deveria beber o equivalente a 8 a 10 copos de líquidos por dia (de um e meio a dois litros). É importante consumir pelo menos uma colher de chá de sal – nos alimentos - no decorrer do dia. Se você beber mais do que isso e não consumir a quantidade apropriada de sal, processos químicos no seu organismo podem fazer você perder mais líquido. Assim como para qualquer outra pessoa, álcool em excesso provoca desidratação, mas, para você, a ressaca é pior! Cafeína nos faz urinar mais, portanto, grandes quantidades devem ser evitadas. Separar suas bebidas e suas refeições pode ajudar a conservar líquidos e sal.

Alimentos ricos em sais essenciais: queijo, alimentos industrializados, pão branco, batatas tipo Rufles, sal de cozinha, banana, tomate, kiwi.

Estou constipado, o que faço?

Se a atividade da sua bolsa está reduzida, ou parou, considere os alimentos que você consumiu. Você comeu algo grande, ou que possa reduzir o funcionamento da bolsa? Se a bolsa estiver produzindo gases e/ ou resíduos, e você não está sentindo dor excessiva, limite-se a beber apenas, especialmente bebidas quentes, tome um banho quente, ou massageie o abdômen. Se não há gases ou resíduos da bolsa por algumas horas, se você vomitar, se a dor aumentar ou se o seu abdômen estiver visivelmente inchado, você deve procurar seu médico. Se os sintomas persistirem você talvez precise ficar no hospital. Seu enfermeiro para cuidados com a bolsa/ estoma pode também lhe dar algumas sugestões úteis. E qual a causa? Poderia ser simplesmente comida pesada, em pedaços maiores, isso pode ser mais comum se o diâmetro da passagem tiver sido diminuído por causa de uma aderência ou de estenoses.

O que são aderências, e por que são um problema?

Esse é o nome médico para tecido cicatrizado que se forma depois de qualquer operação do abdômen. Depois da cirurgia, a parte externa do intestino fica aderente e, pode, conseqüentemente aderir a si ou a qualquer outro órgão próximo. O resultado pode ser um enroscamento, o que dificulta a passagem de resíduos. Se você descansar o intestino, e se alimentar somente de líquidos e, caso os sintomas não sejam severos, o problema pode se resolver sozinho. Pode ser necessário dar entrada num hospital, caso você esteja vomitando e sentindo muita dor, para que você possa ter acesso a soros e analgésicos mais fortes. Alguns exames talvez tenham que ser feitos. Raramente uma operação para separar aderências é necessária e, isso é evitado a todo custo, porque se deve ter em mente que é a cirurgia que causa as cicatrizes.

Eu tenho uma estenose, o que é isso?

É um estreitamento causado pela cicatrização. A cicatrização na cirurgia da bolsa está associada com a sutura da bolsa com o ânus. Você talvez se sinta como se não pudesse esvaziar a bolsa completamente. Você talvez precise ir ao banheiro com mais urgência, frequência, ou simplesmente talvez nem precise ir. O diagnóstico é feito por meio de uma radiografia da bolsa. Talvez você precise de uma cirurgia para dilatar a passagem: isso significa que você terá que passar a noite no hospital.

Por que eu teria de usar um dilatador?

Se o estreitamento da bolsa é persistente, você talvez tenha de usar um dilatador para evitar a necessidade de muitas cirurgias para dilatação. O médico irá prescrever o dilatador mais apropriado para você. Um dilatador é um aparelho liso, feito de plástico ou metal. Você terá de o inserir no ânus uma ou duas vezes por dia. Um enfermeiro irá lhe guiar.

O que é bolsite?

É inflamação dentro da bolsa. A causa não é entendida completamente, mas há pesquisa acontecendo nessa área. Parece se prevalente nos indivíduos que sofreram de colite

ulcerativa, sugerindo que a causa pode ser uma mudança no sistema imunológico. 10% a 20% dos pacientes pode ser afetado em diferentes momentos e em graus diferentes. Algumas pessoas podem nunca ter um caso de bolsite, enquanto outras têm vários.

Como sei se tenho bolsite?

Os sintomas incluem diarreia, sangue nos resíduos da bolsa, dor nas juntas, febre e um mal estar geral. Isso pode soar muito familiar para aqueles que já tiveram colite ulcerativa, mas os ataques são curtos e menos severos.

Qual o tratamento para bolsite?

A biópsia do revestimento interno da bolsa pode diagnosticar a condição e dar maior entendimento dela. O tratamento consiste inicialmente do uso de um antibiótico chamado metronidazol (flagyl). Se a inflamação persistir, outros antibióticos podem ser ministrados, seguidos de esteróides, normalmente na forma de supositórios, de forma que a área inflamada possa ser tratada localmente, dentro da bolsa.

O que é uma fístula?

A fístula é um trajeto, uma comunicação que se desenvolve entre dois espaços que não deveriam existir. Pessoas com problemas intestinais podem desenvolver por vários motivos, como infecção, cirurgia e outros tratamentos. Depois da cirurgia da bolsa uma fístula normalmente irá se formar, devido à infecção tentar encontrar a maneira mais fácil de drenar o sangue. Em pacientes do sexo feminino isso é comum a partir da bolsa até a área perianal e, em pacientes do sexo masculino, da bolsa para a área das nádegas ou escrotal. Pus, bem como um pouco de resíduos podem ser drenados por esse caminho. Antibióticos ajudam a reduzir o risco de infecção. O trajeto normalmente cicatriza por si só. Muito raramente uma ileostomia temporária pode ser necessária.

Porque sinto a pele tão irritada?

Como dito no começo deste informativo, os resíduos da bolsa são bem mais líquidos do que os resíduos da maioria das pessoas, por causa da reduzida capacidade de absorção de água causada pela remoção do cólon. Esses resíduos também contêm enzimas que são encontradas no intestino, para a quebra dos alimentos em unidades que o seu organismo consegue absorver para lhe dar energia. Elas são também mais ácidas e corrosivas do que do que as bactérias normalmente presentes. Da mesma forma que a pele em volta da ileostomia que você tinha podia ficar machucada se posta em contato com os resíduos, a pele em volta do ânus também corre esse risco. A frequência de evacuações em pacientes com a bolsa obviamente não ajuda a situação a melhorar. Alimentos que podem agravar a situação incluem comidas apimentadas, ácidas e sucos de fruta.

O que posso fazer para impedir que a pele fique machucada?

Cremes de barreira devem poder ajudar, podem ser preparados simples encontrados na farmácia, ou os recomendados pela equipe médica. Eles não são, no entanto, a única solução. Cuidado meticuloso com a pele em volta do ânus é de grande importância, cada vez que se vai ao banheiro.

Dicas e sugestões para se evitar irritação e coceira

1. Mantenha a área anal limpa, especialmente depois de uma evacuação.
2. Use papel umedecido para se lavar e limpar depois de uma ação intestinal.
3. Se certifique que a pele esteja totalmente limpa. Se não estiver certo, depois do uso de papel umedecido, use algodão para o ânus somente.
4. Tome banhos regulares ou use o bidê.
5. Sempre use utensílios para limpeza descartáveis.
6. Evite fricção na área.
7. Evite usar produtos com perfume forte, como sabonete perfumado, talco, ou desodorantes na área.
8. Mantenha a área seca.
9. Use apenas creme barreira recomendado
10. Use roupas de baixo de algodão.
11. Evite jeans apertados, meias-calça ou roupas que possam friccionar na área.
12. Evite coçar a área.
13. Use um espelho para ajudara limpar e a aplicar cremes barreira.
14. Tente estabelecer hábitos intestinais regulares.
15. Faça o possível para ter uma alimentação saudável e bem balanceada.
16. Não se esqueça que alguns alimentos podem causar irritação e coceira, como côco e frutas cítricas, por exemplo.
17. Considere engrossar os resíduos por meio da mudança da sua alimentação, ou por meio de medicamentos que desaceleram as atividades intestinais, como loperamida, por exemplo.
18. Procure orientação médica caso o problema persista.

Por que minha pele coça e arde?

Um processo que resultou de o cirurgião ter juntado a bolsa ao ânus, durante a criação da sua bolsa, foi a cicatrização. De tempos em tempos esse tecido cicatrizado pode coçar ou arder.

Se houver coceira:

- Lave-se toda vez que for ao banheiro.
- Use algodão umedecido para ter certeza que está bem limpo.
- Identifique alimentos que podem agravar a coceira.

Se sentir arder:

- O uso de creme para hemorróidas pode ser de ajuda. Use a ponta do tubo para aplicar o creme, você o deve inserir no ânus.

Alimentos que podem causar coceira e ardor: côco, nozes, sementes, frutas cítricas.

Posso viajar ao exterior?

Claro que pode! Muitos pacientes que tem a bolsa contam histórias de viagens através do mundo, tanto a negócios como a lazer! A intenção de você ter feito a cirurgia foi de melhorar a sua vida! Confiança e um sentimento de controle sobre a bolsa podem levar você a esperar pouco tempo antes de querer ir longe. As recomendações sobre alimentação e bebidas se aplicam a todos os que viajam, bem como recomendações gerais para cuidados com a saúde, mas assim como em casa, você corre mais risco de ficar desidratado do que outras pessoas. Clima quente, mudanças na alimentação e de localidade pode levar a bolsa a ter um funcionamento imprevisível. A chave é preparação.

O que eu faço antes de viajar, então?

Lembre-se:

- Medicamentos, incluindo antidiarréicos, mesmo que você não os use em casa. Talvez um pouco de Metronidazol (para bolsite) e soro reidratante. O uso inicial de qualquer um desses deve acontecer somente se recomendado por um médico.
- Uma carta do seu médico ou cirurgião falando sobre o tratamento pelo qual você passou, caso você precise de tratamento.
- Usar uma identificação pode ajudar você a se sentir mais seguro.
- Aumentar o consumo de sal e líquidos, caso você esteja suando mais do que o de costume.

- Pedir o assento do corredor num avião, para ter acesso fácil ao toalete.
- Preste atenção ao que come e bebe antes de viajar para reduzir a atividade da bolsa enquanto viaja.
- Assistência médica para viagens é essencial. Procure um convênio que cubra condições pré-existentes.
- Cremes para cuidado com a pele do ânus.

Lembre-se que você não deve viajar no período de seis a oito semanas imediatamente após a cirurgia.

Quando é seguro ter relações sexuais depois da cirurgia?

Depois de qualquer cirurgia grande, especialmente precedida de um longo período de lidar com a doença, não é incomum ter pouco desejo sexual. Isso pode acontecer por várias razões: cansaço, fraqueza, falta de autoconfiança, e percepção alterada da sua própria imagem. Ansiedade causada por incontinência e medo de danificar a bolsa durante o ato sexual também não ajudam. Muitas pessoas passaram por essas questões. Elas são importantes e, suporte do seu parceiro, organizações de auto-ajuda, orientações do enfermeiro e aconselhamento podem ajudar. Problemas podem surgir, bem como em qualquer situação quando as pessoas não falam ou escutam um ao outro. Atividade sexual não precisa ser limitada à posição tradicional e, à medida que a confiança e a energia aumentam, o nível da atividade sexual também. Seja guiado não pelo tempo, mas pelo seu bem-estar físico e emocional.

Há problemas relacionados a sexo depois da operação?

Para as mulheres, falta de lubrificação na vagina por causa de ansiedade pode causar dor, e alteração do ângulo da vagina também pode causar dor. Lubrificação, bem como experimentar com novas posições pode ajudar. Para os homens, estar doente, e a cirurgia podem ter efeitos psicológicos e físicos na ereção e ejaculação, que podem, levar algum tempo para voltar ao normal. Os avanços nas técnicas cirúrgicas agora resultam em efeitos bem menos adversos nas funções sexuais, tanto para homens como para mulheres.

E ter filhos depois da cirurgia?

Muitas mulheres com bolsas tiveram gravidez saudável e de sucesso. A maioria dos cirurgiões recomenda parto por meio de cesariana ao invés do parto normal. Isso serve para proteger os músculos do esfíncter, que podem muito facilmente ser danificados durante o parto. Isso pode acontecer com qualquer mulher. Os esfíncteres anais das pessoas com bolsa trabalham mais do que nas outras pessoas, porque os resíduos são mais líquidos, então é vital os proteger. Se você preferir o parto normal, você deve discutir isso com o seu cirurgião e com o obstetra.

Quando posso começar uma família?

Deve-se dar tempo pra o período (ciclo) menstrual da mulher retornar. A fertilidade feminina pode ser afetada por infecção pélvica severa e a cicatrização interna associada. Procurar um ginecologista pode ser indicado. Para ambos os sexos, estar relaxado ajuda o processo de concepção, o que é verdade para todos, com é visto por algumas disfunções sexuais estarem mais relacionadas a uma causa mental do que a uma causa física.

Que contraceptivo devo usar?

A pílula contraceptiva é segura, contanto que você tenha sido certificado que ela é absorvida no duodeno. É o que acontece com todas as mini pílulas. Curiosamente, a pílula do dia seguinte também é segura. O uso de um método contraceptivo adicional, como um preservativo, pode também ser recomendável.

Quanto tempo posso continuar com a bolsa?

Ninguém sabe exatamente quanto tempo a bolsa dura. Bolsas feitas para adolescentes crescerão à medida que eles crescem. O que se diz é que por quanto tempo a bolsa funcionar para você, por tanto tempo você poderá a manter.

Posso visitar pessoas que estejam considerando a cirurgia?

Fale com o seu enfermeiro. Sua contribuição para alguém que tentando alcançar uma decisão pode ser valiosíssima, porque traz experiência de primeira mão. É essencial que aqueles que estão pensando nesse tipo de cirurgia saibam que resultados eles podem esperar de forma realista.

Tenho direito a benefícios do governo?

Isso é decidido individualmente. Lembre-se que a operação é um compromisso que pode levar até um ano inteiro para se completar, pode se precisar de três operações. Isso significa que você precisará do suporte do seu empregador, bem como da sua família e dos seus amigos. Alguns pacientes conseguiram se aposentar.

Com que frequência devo voltar para check-ups?

Inicialmente o médico o verá em intervalos regulares, que podem variar de seis semanas a seis meses. Quando a sua situação estiver estável, você só precisará vir uma vez por ano. Vou precisar de mais exames?

A menos que você tenha algum problema que precise de mais investigação, nenhum exame adicional será necessário. Quando sua bolsa completar cinco anos de idade você deve pedir que seu médico faça um exame de sangue anual, para monitorar sua absorção. Em alguns casos, pessoas com a bolsa tem deficiência de vitamina B12.

... e finalmente

conheça seu corpo, sua bolsa e saiba onde procurar ajuda, se você precisar. Persevere, relaxe e desfrute da liberdade que sua bolsa pode trazer.