**Рекомендации для пациентов с илеоанальным резервуарным анастамозом (ИАРА)**

Причиной для формирования J-образного илео-резервуара и резервуаро-анального анастамоза (ИАРА) чаще всего является язвенный колит или полипоз толстой кишки.

Во время операции удаляется вся толстая кишка (ободочная и прямая), из тонкой кишки (повздушной) формируется резервуар, напоминающий английскую букву J, который соединяют с анальным каналом. Как правило для защиты и заживления илео-резервуара, формируют временную петлевую илеостому.

**Уход за кожей вокруг анального отверстия**

Жидкий, едкий и частый стул может вызывать раздражение на коже вокруг анального отверстия, поэтому за состоянием кожи нужно следить. Промывание водой анального отверстия и использования крема, после каждого опорожнения кишечника, помогут избежать возникновения раздражения. Дополнительную информацию о защитных кремах и методах лечения вы получите от специалиста по уходу за стомой.

После операции дефекация (опорожнение кишечника) может быть довольно-таки частой. Как правило через несколько недель или месяца после операции, частота дефекации уменьшается. Сфинктер анального канала обеспечивает регуляцию функции кишечника, недержания кала возможно на начальной стадии - особенно в ночное время.

**Питание**

Основное всасывание пищевых веществ происходит в тонкой кишке. В толстой кишке происходит всасывание основной массы воды и электролитов. При удалении толстой кишки большинство массы воды и электролитов выводятся из организма вместе с жидкими выделениями.

При илео-резервуаре ограничений в рационе питания нет. Если вы заметили, что какие-то продукты питания вам не подходят, исключите их из вашего рациона. **Важно есть медленно** и спокойно, тщательно **пережевывая** пищу. Питайтесь регулярно и разнообразно, это нормализует функцию кишечника. Рекомендуется облегчить прием пищи ближе к вечеру, это поможет замедлить работу кишечника и обеспечить вам достаточное количество ночного сна.

С жидким выделением из тонкой кишки из организма выходит также натрий. Рекомендуется добавлять соль в пищу или употреблять продукты богатые натрием.

За водным балансом в организме необходимо следить. Употребляйте не менее **1,5-2 л** **жидкости** в день. Чтобы избежать обезвоживания организма рекомендуется принимать достаточное количество жидкости и соли, особенно во время путешествий в теплые страны, занятиях спортом, при температуре и обильных выделениях из кишечника (диареи). Принятие слишком холодных напитков в больших количествах рекомендуется избегать, так как это может усилить работу кишечника и увеличить количество выделений. Признаками обезвоживания организма являются усталость, слабость, тошнота, мышечные судороги и более редкое мочеиспускание.

**Продукты питания, обладающие закрепляющим/послабляющим эффектом**

Реакция организма на разные продукты питания индивидуальна. Продукты питания, обладающие **закрепляющим** эффектом, считаются банан, черника, овсяная каша, сыр и чай. Напротив, **послабляющим** эффектом обладают, например сушенные фрукты, кофе, алкоголь, сахар, отруби с высоким содержанием клетчатки, приправы, сырые овощи и фрукты.

При необходимости вы можете воспользоваться антидиарейными препаратами для контроля функционирования илео-резервуара. Лечащий вас врач назначит вам индивидуальную дозировку и даст инструкцию по применению препаратов.

**Избыточное скопление газов в желудочно-кишечном тракте**

В кишечнике всегда образуется небольшое количество газов. Избыточное газообразование индивидуально. Употребление в пищу продуктов питания таких как лук, капуста, бобовые культуры, редька, свежее яблоко, сильногазированные напитки, свежий ржаной хлеб и булка, искусственные подсластители, например ксилит, могут повышать газообразование. Увеличение физической нагрузки полезно для пищеварения и поможет в уменьшении/предотвращении газообразования.

**Кишечная непроходимость**

После операции на кишечник, кишечная непроходимость может возникать чаще обычного. Особенно в первые недели после операции рекомендуется **избегать** принятия в больших количествах таких продуктов как помидор, виноград, богатые клетчаткой овощи (например спаржа), свежую морковь и другие корнеплоды, грибы, орехи, сухофрукты, цитрусовые, а также косточки и кожуру ягод и фруктов. Следует принимать пищу маленькими порциями, тщательно ее пережевывая. Симптомами кишечной непроходимости являются внезапное прекращение опорожнения кишечника, схваткообразная боль в области живота, тошнота и рвота. Лечение кишечной непроходимости часто требует обращения к врачу, а иногда и госпитализацию.

**Воспаление илео-резервуара или паучит**

Илео-резервуар может воспалится. Симптомы воспаления могут стать внезапное повышение частоты стула, наличие температуры и боли/спазмы в нижней части живота. При этих симптомах рекомендуется обратится к лечащему вас врачу. В таких случаях обычно назначается курс антибиотиков.

**Физическая активность, увлечения (хобби), возвращение на работу**

В послеоперационный период рекомендуется избегать ношение/поднятие тяжестей и резких движений. Это поможет предотвратить образования грыжи. Легкая физическая нагрузка, такая как ходьба, рекомендуются для поддержания физического состояния. Операция не является препятствием к выходу на работу, возвращению к привычному образу жизни, занятием своими увлечениями и спортом. Индивидуальные рекомендации вы получите от врача.

**Сексуальные отношения**

Сексуальность является неотъемлемой частью человеческой жизни. Болезнь, перенесенная операция и наличие временной стомы не являются препятствием к половой жизни. Если вы испытываете трудности или вас что-то волнует, не стесняйтесь спросить об этом врача или специалиста по уходу за стомой. По вопросам контрацепции и планирования беременности, рекомендуется заранее проконсультироваться с врачом/гинекологом.

Важно поделится со своими чувствами и переживаниями, связанными с сексуальной жизнью, со своим партнером. Позитивное настроение, терпение, доверие, понимание и чувство юмора помогут вам наладить и восстановить сексуальные отношения.

**Социальное обеспечение**

По вопросам связанных с социальным обеспечением, вы можете обратится к социальному работнику больницы или местного муниципалитета.

**Ассоциации пациентов**

Finnilco ry ( [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)) общенациональная ассоциация для стомированных пациентов

IPAA ry ([www.ipaayhdistys.fi](http://www.ipaayhdistys.fi)) общенациональная ассоциация для пациентов с илео-резервуаром

Crohn ja Colitis ry (www.crohnjacolitis.fi)

**Контакт для связи со специалистом по уходу за стомой:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_