

Ohjeita j-säiliöleikatulle / ipaa-leikatulle

J-säiliöleikkaus/IPAA-leikkaus tehdään tavallisimmin haavaista paksusuolitulehdusta tai paksusuolen polypoositautia sairastavalle.

Leikkauksessa paksusuoli ja peräsuoli poistetaan peräaukon sulkijalihakset säästäen ja ohutsuolesta rakennetaan J-mallinen säiliö, joka yhdistetään peräaukon kanavaan. Yleensä leikkauksessa tehdään väliaikainen ohutsuoliavanne suolisauman suojaksi.

Peräaukon ihon hoito

Löysä, ripulimainen ja väkevä ohutsuolierite ärsyttää peräaukon ympärysihoa, siksi sitä on hoidettava huolellisesti. Suihkuttelu ja ihon rasvaus ennaltaehkäisee ihon ärtymistä. Tarkempia ohjeita voiteista ja hoitokeinoista saatte avannehoitajaltanne. Leikkauksen jälkeen ulostamiskertoja voi olla useita vuorokaudessa. Useimmiten ulostamiskerrat harvenevat, yleensä muutaman viikon – kuukauden kuluttua leikkauksesta. Peräaukon sulkijalihasten toiminta säilyy yleensä normaalina, mutta ulosteenkarkailua saattaa aluksi esiintyä varsinkin yöaikaan.

Ruokavalio

Pääosa ravintoaineista imeytyy ohutsuolesta. Paksusuolesta imeytyy lähinnä vettä ja suoloja. Kun paksusuoli on poistettu, suuri osa nesteestä ja suoloista jää imeytymättä ja ne poistuvat löysänä, ripulimaisena ohutsuolieritteenä.

Ruokavalion suhteen ei yleensä ole rajoituksia. Jos huomaat, että jokin ruoka-aine ei sovi sinulle, voit jättää sen pois ruokavaliostasi. **On tärkeää, että syöt rauhallisesti ja pureskelet** ruuan huolellisesti. Ruokailun säännöllisyys ja monipuolisuus auttavat suolta toimimaan. Riittävän yöunen saamiseksi kannatta ruokailua keventää iltaa kohden, jotta suoli ei toimisi yöaikaan.

Ohutsuolieritteen mukana elimistöstä poistuu natriumia, joka voidaan korvata lisäämällä ruokaan suolaa tai käyttämällä suolapitoisia ruoka-aineita aiempaa enemmän.

Elimistön nestetasapainosta pitää huolehtia. **Nestettä** tulisi juoda ainakin 1,5 – 2 litraa vuorokaudessa. Nestehukka ja suolanpuute kannattaa ennakoida nauttimalla runsaammin nesteitä/suolaa esim. etelänmatkoilla, urheiltaessa tai kuume- tai ripulitaudeissa. Liian kylmien juomien nauttimista suurina määrinä tulisi välttää, sillä ne voivat kiihdyttää suolen toimintaa ja siten lisätä ripulia. Nestetasapainonhäiriön oireina ovat väsymys, heikotus, pahoinvointi, suonenveto ja pienentyneet vitsamäärät.

Ulostetta kiinteyttäviä / löysyttäviä ruoka-aineita

Suolen reaktiot eri ruoka-aineisiin ovat yksilöllisiä. Tavallisesti suolen sisältöä **kiinteyttävänä** ruoka-aineina pidetään banaania, mustikkaa, kaurapuuroa, juustoa ja teetä.

Vastaavasti **löysentäviä** ruoka-aineita voivat olla esimerkiksi kuivatut hedelmät, kahvi, alkoholi, mausteet, sokeri, runsaskuituiset leseet, raakakasvikset ja hedelmät. J-säiliön toiminnan hillitsemiseksi voidaan tarvittaessa käyttää ripulointia ehkäisevää lääkitystä. Annostus on yksilöllinen ja ohjeet siitä saatte hoitavalta lääkäriltä.

Ilmavaivat

Suolistossa syntyy aina jonkin verran kaasuja. Ilmavaivat ovat yksilöllisiä. Kaasun muodostusta lisääviä ruoka-aineita ovat muun muassa sipuli, kaali, herne, lanttu, raaka omena, hiilihappopitoiset juomat, tuore ruisleipä ja keinotekoiset makeutusaineet esimerkiksi ksylitoli. Liikunnan lisääminen on hyväksi ruoansulatukselle ja keino ilmavaivojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

Suolitukos

Suolistoleikkauksen jälkeen tukoksia saattaa muodostua tavallista herkemmin. Varsinkin leikkauksen jälkeisinä viikkoina kannattaa **välttää** suuria määriä esimerkiksi tomaattia, viinirypäleitä, kuitupitoisia vihanneksia (esimerkiksi parsaa), raakoja porkkanoita ja kasviksia, sieniä, pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä, sitruhedelmiä sekä marjojen että hedelmien siemeniä ja kuoria. On tärkeä syödä pieniä annoksia kerrallaan ja pureksia ruoka huolellisesti. Suolitukoksen oireita ovat äkillinen suolentoimimattomuus, kouristavat vatsakivut, pahoinvointi ja oksennukset. Suolitukoksen hoito vaatii usein käyntiä lääkärissä ja tarvittaessa sairaalahoitoa.

J-säiliön tulehdus eli pussiitti

Ohutsuolesta tehty ulostesäiliö saattaa joskus tulehtua. Tulehduksen oireita ovat äkillinen ulostuskertojen tihentyminen, kuume ja kipu alavatsalla. Tällöin tulee ottaa yhteyttä hoitavaan lääkäriin. Vaiva on useimmiten hoidettavissa antibiootihoidolla.

Liikunta, harrastukset ja paluu työelämään

Leikkauksen jälkeen tulee välttää raskaiden tavaroiden kantamista/nostamista ja äkillisiä ponnisteluja. Tällä ehkäistään haavatyran muodostumista. Kevyt liikunta esim. kävely, on suotavaa fyysisen kunnon ylläpitämisen kannalta.

Leikkaus ei ole este työhön paluulle eikä tavallisimmille harrastuksille ja liikuntamuodoille. Yksilöllisempiä ohjeita saat lääkäriltä.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmisen elämää. Sairaus, sen vuoksi tehty leikkaus ja mahdollinen avanne eivät ole esteitä sukupuolielämälle. Mahdollisista ongelmista kannattaa rohkeasti puhua lääkärin tai avannehoitajan kanssa.

Ehkäisyasioissa ja raskautta suunnitellessa on hyvä neuvotella etukäteen lääkärin / gynekologin kanssa.

Sukupuolielämään liittyvissä asioissa on kumppanin kanssa keskustelemisellä suuri merkitys. Myönteinen asenne elämään, kärsivällisyys, luottamus, huomaavaisuus ja huumori ovat edesauttavia tekijöitä seksuaalisuudessakin.

Sosiaaliturva

Sosiaaliturvaan liittyvistä asioista saat tietoa sairaalan tai kotikuntanne sosiaalityöntekijältä.

Potilasyhdistykset

Finnilco ry (www.finnilco.fi) on avanne ja vastaavasti leikattujen valtakunnallinen keskusjärjestö

IPAA-yhdistys ry on J-pussilaisten valtakunnallinen yhdysside ja etujärjestö (www.ipaayhdistys.fi)

Crohn ja Colitis ry (www.crohnjacolitis.fi/cms/)

Avannehoitajan yhteystiedot
