

A napi 2 liter váladékot (székletet) termelő ileosztóma nagy teljesítményűnek tekintendő

Normál	Figyelmeztető	Nagy a kiszáradás kockázata
<p>Normál ileostomia kimenete paszta vagy zabpehely konzisztenciájú</p>	<p>Vizes híg a kimenet több mint 12 órás időszakban. Be kell iktatni némi diétás étrendet</p>	<p>Vizes kimenet több mint 24 órás időszakban. Egészségügyi szakember közbelépése szükséges</p>
<p>A sztómazsák négyszer-hatszor lett kiürítve naponta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Széklet konzisztenciája a napi bevitt ételtől és annak mennyiségétől függő • Próbáljon rendszeres időközönként enni és kerülje az étkezések hiányát • Alakítson ki étkezési rutint. Tervezze meg a napi étrendjét • Igyon körülbelül két litert folyadékot naponta • Változó ürítési mennyiség esetén vezessen étkezési naplót, hogy felismerje az összefüggéseket 	<ul style="list-style-type: none"> • Ha a zsákot több mint hatszor kell naponta üríteni, akkor fennáll a veszélye a kiszáradásnak • Növelje meg a nátrium-bevitelt, fogyasszon magas nátriumtartalmú ételeket, mint például: húsleves, konzerv zöldségek és paradicsomlét • Használjon diétát, amely a következőkből áll: közepes zsírtartalmú és magasabb összetett szénhidrátok- Keményítők: kenyér, baget, kukoricakenyér, tészta, rizs • Csökkentse a gyümölcs és a friss zöldségeket (beleértve a gyümölcsöt is, és gyümölcsleveket) • Fokozott evés és ivás - fél óránként fogyasszon folyadékot étkezés előtt vagy után • Figyelje a vizelet színét- sápadt sárgának kell lennie 	<p>Vegye fel a kapcsolatot a nővérrel vagy háziorvossal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerje meg a kiszáradás jeleit és tüneteit: <ul style="list-style-type: none"> - fokozott szomjúság, letargia, izomgörcsök, szájszárazság, hasi görcsök, csökkent vizeletmennyiség, és álló helyzetben szédülés,