

STOMIE ET DIARRHÉE OU CONSTIPATION

EN CAS DE CONSTIPATION, IL EST CONSEILLÉ DE :

- **Boire beaucoup d'eau**
- **Augmenter la ration de légumes verts et de fruits**
- **Utilisez éventuellement un laxatif en demandant conseil à votre médecin**

Dans le cas d'un blocage purement mécanique, lié à une trop grande absorption de fibres, vous constaterez que votre poche est vide. Progressivement des douleurs vont apparaître dans le bas du dos au niveau des reins.

Il s'agit vraisemblablement d'un problème mécanique et notamment un bouchon lié à une alimentation mal mastiquée ou trop fibreuse.

Pour faire « sauter le bouchon », certains pratiquent des exercices physiques « doux », comme monter et descendre les escaliers de la maison, qui auront un effet sur le transit.

D'autres s'aident de la technique de l'absorption de petites quantités (10cl ou un quart de verre) d'eau gazeuse. Cette opération sera répétée à intervalle régulier (tous les ¼ d'heure) sans toutefois exagérer. Les gaz font leur œuvre lentement jusqu'à ce que le bouchon se désagrège. Dans ce cas, la poche se remplira violemment.

Progressivement des douleurs vont apparaître dans le bas du dos au niveau des reins.

Vous pouvez essayer de faire « sauter le bouchon », en absorbant de petites quantités (10cl ou un quart de verre) d'eau gazeuse. Cette opération sera répétée à intervalle régulier (tous les ¼ d'heure) sans toutefois exagérer. Vous laissez les gaz faire



leur œuvre. Le bouchon devrait se désagréger et la poche se remplir violemment.

Dans le cas où le bouchon ne se délite pas, il convient de se rapprocher des urgences de l'hôpital pour une intervention à l'aide d'une sonde introduite à l'intérieur de l'intestin par la stomie pour un remplissage de la stomie avec de l'eau propre entraînant une action mécanique directement à au niveau du bouchon.

Réalisez cette opération dans un lieu dégagé, comme, une douche de chambre d'hôpital, avec une évacuation au sol, l'expulsion des matières est sensiblement brutale. Pour comprendre, il faut faire le parallèle avec le bouchon d'une bouteille de champagne quand il est expulsé du goulot d'une bouteille !!

EN CAS DE DIARRHÉE :

La notion de diarrhée doit s'apprécier en fonction de la localisation de la stomie :

- **pour une colostomie gauche, des selles liquides évoquent une diarrhée,**
- **pour une iléostomie il s'agit plutôt de l'augmentation du volume des selles, qui sont habituellement semi-liquides.**

DANS CE CAS, IL EST CONSEILLÉ DE :

- **Augmenter les boissons pour compenser les pertes en liquide (notamment le thé et les tisanes sucrées)**
- **Supprimez pendant 48 heures les produits laitiers et les légumes (sauf les carottes)**
- **Consommer du riz bien cuit, des pâtes et/ou de la semoule et du tapioca, de la compote d'abricot, de coing ou de pomme**

On peut s'aider à l'aide de médicament anti diarrhéique ou d'un ralentisseur du transit, en demandant, au préalable, conseil à votre médecin.

Dans le cas d'une iléostomie, surveillez particulièrement le phénomène de diarrhée, si elle se prolonge, et consultez votre médecin, pour enrayer la crise, surtout si vous ressentez des crampes inhabituelles. Le prolongement de la diarrhée peut engendrer de sérieux, problèmes rénaux.

Les services de l'afa

- > **Conseils et Ecoute avec un patient expert stomisé: stomie@afa.asso.fr et 01 42 00 00 40**
- > **Retrouvez l'ensemble de l'information sur le site de l'afa www.afa.asso.fr**
- > **Apprenez tout de votre stomie sur www.miciconnect.com (octobre 2020)**