



ГБУЗ «Кабанская ЦРБ»

ЖИЗНЬ СО СТОМОЙ



Содержание

Введение	2
Строение пищеварительной системы	3
Строение мочевыводящей системы	3
Что такое стома?	5
Виды кишечных стом	6
Изменения стомы	7
Средства ухода за стомой	8
Основные правила ухода за стомой	11
Уход за стомой	12
Как определить размер стомы?	13
Для тех, кто использует однокомпонентные калоприемники	14
Для тех, кто использует двухкомпонентные калоприемники (пластина + мешок)	16
Средства ухода за кожей и аксессуары	21
Практические советы	22
Наиболее часто задаваемые вопросы	25
Список литературы	30

Введение

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду что здоровье есть высочайшее богатство человека.

(Гиппократ)

Данная брошюра является информативным пособием и предназначена как для стомированных пациентов, так и для пациентов, которым предстоит пройти операцию по выведению стомы.

Это учебное пособие ответит на многие волнующие Вас вопросы, расскажет о правилах и нормах питания, средствах ухода за кожей вокруг стомы.

В брошюре представлен широкий ассортимент средств ухода за стомой и подробные инструкции по их применению.

Строение пищеварительной системы

Пища изо рта по пищеводу попадает в желудок, а из него в виде кашицы поступает в кишечник.

Кишечник представляет собой извилистую полую мышечную трубку, которая состоит из двух отделов: тонкой и толстой кишок.

В тонкой кишке (5 — 7 м) происходит большая часть процесса пищеварения: пища расщепляется на более мелкие частицы, поглощаются ее питательные вещества и часть содержащейся в ней воды. Достигнув толстой кишки, пища имеет жидкую консистенцию.

В толстой кишке (1 — 2 м) поглощается оставшаяся часть питательных веществ и воды, и процесс пищеварения завершается. Достигнув прямой кишки и анального канала, кишечное содержимое имеет оформленную консистенцию.

Удержание кишечного содержимого (кала) и его эвакуация из прямой кишки обеспечиваются деятельностью замыкательного аппарата прямой кишки.

Другие органы: печень, желчный пузырь, поджелудочная железа — также участвуют в процессе пищеварения.

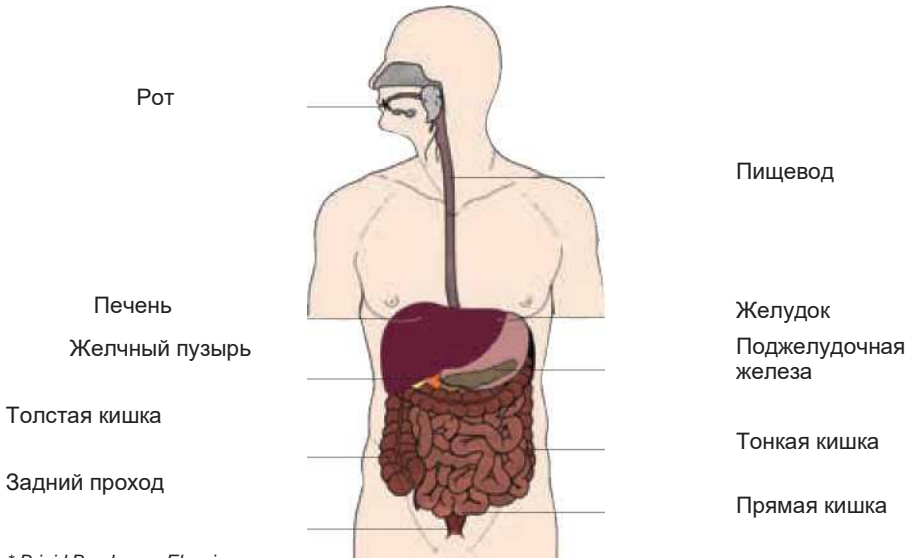
Строение мочевыводящей системы

Функция мочевыводящей системы состоит в образовании и выведении мочи. Выводятся продукты распада жизнедеятельности организма, и регулируется водный баланс.

Важнейшая физиологическая роль принадлежит почкам, где фильтруется кровь и образуется моча.

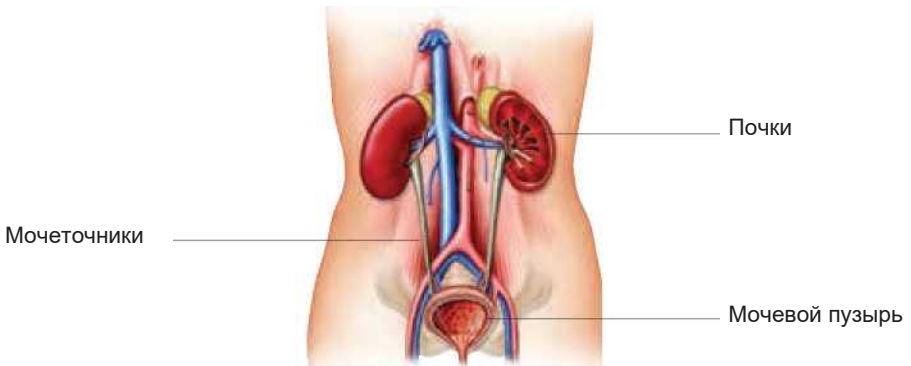
Далее моча по мочеточникам поступает в мочевой пузырь, где накапливается до возникновения позыва к мочеиспусканию.

Строение пищеварительной системы



* Brigid Breckman, Elsevier
Limited C 2005, *Stoma Care and Rehabilitation*, p.19

Строение мочевыводящей системы



Что такое стома?

Стома — это отверстие кишки, сформированное хирургическим путем после удаления всего или части кишечника, или мочевого пузыря, выведенное на переднюю брюшную стенку, предназначенное для отведения кишечного содержимого или мочи.

Стома не имеет замыкательного аппарата, поэтому стомированные пациенты не чувствуют позывов и не могут контролировать процесс опорожнения. Стома лишена болевых и нервных окончаний, поэтому боль не чувствуется. Возникающие болевые ощущения, жжение или зуд могут быть связаны с раздражением кожи вокруг стомы или с усиленной перистальтикой (работой) кишечника.

Необходимость в стоме возникает тогда, когда кишечник или мочевой пузырь не способны функционировать. Причиной этого может служить врожденный дефект, болезнь или травма.

Стома может быть **постоянной или временной**. Постоянная стома не может быть ликвидирована в процессе дальнейшего лечения пациента по причине отсутствия или необратимого повреждения запирающего аппарата кишечника, при невозможности выполнения оперативного восстановления непрерывности хода кишечника и по другим причинам.

Стомы могут быть **одноствольными** (т.е. через отверстие на передней брюшной стенке выводится один ствол кишки) и **двуствольными**. Причем последние делятся на **петлевые** (т.е. два ствола находятся в непосредственной близости друг от друга и выведены в одно отверстие) и **раздельные двуствольные стомы**, когда на передней брюшной стенке имеются два отверстия, т.е. два ствола, находящиеся на некотором расстоянии друг от друга.



Одноствольная
стома



Двуствольная
петлевая стома



Двуствольная
раздельная стома

В этом случае при использовании средств ухода за стомой кало-

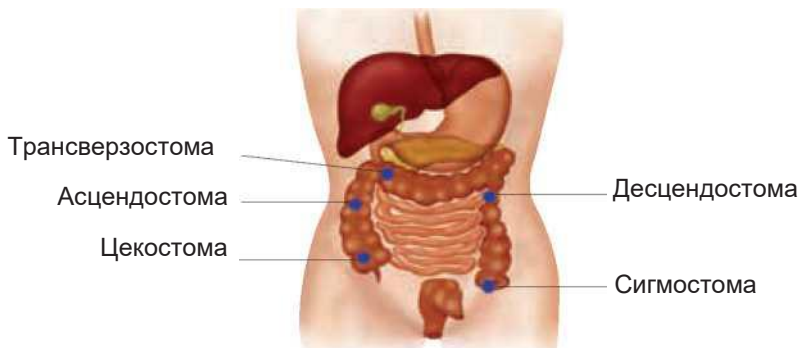
приемники не должны накладываться друг на друга (даже если расстояние между стомами очень небольшое). При таких стомах один ствол является действующим, через него происходит опорожнение кишечника. На действующий ствол наклеивается калоприемник. Другой ствол может быть необходим для удаления слизи или лечебных процедур.

Виды кишечных стом

Кишечную стому часто называют противоестественным задним проходом, так как опорожнение кишечника осуществляется не через естественный задний проход, а через отверстие, сформированное на передней брюшной стенке. В зависимости от отдела кишечника, выведенного на переднюю брюшную стенку, различают следующие виды кишечных стом: **колостома** (при выведении толстой кишки) и **илеостома** (при выведении тонкой кишки).

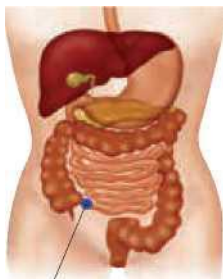
Колостома

По месту наложения различают несколько видов колостом: **це-костома**, **асцендостома**, **трансверзостома**, **десцендостома**, **сигмостома**.



При колостоме опорожнение кишечника происходит в основном 2-3 раза в сутки, стул оформленный (при сигмостоме) или полу- оформленный (при других видах стом).

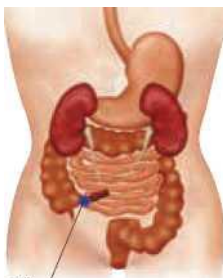
Илеостома



Илеостома

При илеостоме опорожнение кишечника происходит очень часто, почти постоянно, стул жидкий и едкий. Частой проблемой при илеостоме является понос, который может привести к обезвоживанию и потере электролитов, минеральных веществ и витаминов. Поэтому очень важно потреблять много жидкости.

Уростома



Уростома

Уростома формируется при необходимости удаления мочевого пузыря. Отведение мочи выполняется через выделенный участок кишечника, к верхнему концу которого подшиваются мочеточники, а нижний конец выводится на переднюю брюшную стенку. Выделение мочи постоянное и неконтролируемое. При уростоме происходит постоянный отток мочи через стому.

Изменение стомы

Размер и форма стомы могут меняться. После операции стома обычно отечна, немного кровоточит и имеет ярко красный цвет. Со временем послеоперационная рана заживает, отек спадает, размер стомы уменьшается, а ее цвет становится красно-розовым.



Через 4-6 недель стома полностью сформируется. Не следует пугаться, если вы заметите, что стома то немного увеличилась, то уменьшилась. Это происходит в результате сокращения или расширения стенки выведенной кишки.

Однако следует регулярно следить за размером стомы. В течение первых 6 — 8 недель после операции необходимо еженедельно определять размер стомы, а затем ежемесячно в течение первого года. В дальнейшем рекомендуется определять размер стомы каждые полгода. Измерение стомы необходимо для правильного подбора калоприемников.

Средства ухода за стомой

Выбор средств ухода за стомой зависит от вида стомы, места ее расположения, оформленности каловых масс, особенностей кожи вокруг стомы, а также от предпочтений пациента.

Существует два вида современных средств ухода за стомой на клеевой основе: **однокомпонентные** и **двухкомпонентные кало-приемники**.

Однокомпонентные калоприемники представляют собой стомный мешок со встроенной клеевой пластиной (т.е. мешок на клеевой основе). Они могут быть **недренируемыми (закрытыми)** или **дренируемыми (открытыми)**.

Недренируемые калоприемники



Дренируемые калоприемники



Двухкомпонентные калоприемники представляют собой комплект, состоящий из отдельных друг от друга **клеевой пластины** и **стомных мешков** и имеют специальное устройство для крепления мешка к пластине — **фланец**.

Недренируемые мешки



Дренируемые мешки



Уростомные мешки



Клеевая пластина



Фланец



Для пациентов с втянутой стомой показаны специальные **конвексные пластины**. Они имеют жесткий фланец и «ушки» для крепления пояса. Эту пластину часто рекомендуют носить с поясом для более прочной фиксации.



Для пациентов с колостомой

При оформленном стуле и опорожнении кишечника 2 — 3 раза в день можно применять однокомпонентные и двухкомпонентные калоприемники.

Однокомпонентные недренируемые (закрытые) калоприемники следует менять 2-3 раза в день. Если возникает необходимость менять их чаще или если существует риск механического повреждения кожи вокруг стомы, следует переходить на однокомпонентные дренируемые или двухкомпонентные калоприемники.



Двухкомпонентные недренируемые (закрытые) калоприемники: пластину обычно меняют 1 — 2 раза в неделю, а закрытые мешки 2-3 раза в сутки. Закрытые мешки имеют встроенный фильтр, который работает автоматически. Он эффективно нейтрализует запах и обеспечивает удаление воздуха из мешка.



Для пациентов с колостомой при жидком стуле или при склонности к поносам рекомендуются **дренируемые (открытые) калоприемники** (см. калоприемники для пациентов с илеостомой).

Для пациентов с илеостомой

Однокомпонентные дренируемые (открытые) калоприемники следует менять не чаще 1 раза в день. При этом дренируемые (открытые) мешки следует регулярно опорожнять. Если возникает необходимость менять их чаще или если существует риск механического повреждения кожи вокруг стомы, следует переходить на двухкомпонентные калоприемники.



Двухкомпонентные дренируемые (открытые) калоприемники: пластину меняют 1 — 2 раза в неделю, а дренируемые (открытые) мешки 1 раз в сутки. При этом дренируемые (открытые) мешки следует регулярно опорожнять.



Для пациентов с уростомой

Рекомендуются **двухкомпонентные уростомные мешки**, оснащенные сливным клапаном и антирефлюксным клапаном, предотвращающим обратный заброс мочи в стому и обеспечивающим защиту от восходящей инфекции мочевыводящих путей.



Двухкомпонентные уростомные мешки: пластину обычно меняют 1 — 2 раза в неделю, а уростомные мешки 1 раз в сутки.

Каталожные номера однокомпонентных калоприемников

Графическое изображение	Каталожный номер	Вид калоприемника	Особенности калоприемника
©	5985	Открытый прозрачный	Калоприемники с пластиной Alterna подходят для любой кожи, в т.ч. воспаленной, чувствительной, детской.
	5885	Открытый непрозрачный	Размер вырезаемого отверстия 10 - 70 мм
	5875	Открытый непрозрачный	Для детей. Размер вырезаемого отверстия 10 - 55 мм
ф	5900	Открытый прозрачный	Пластины с дополнительным пластырем по периметру, подходят для сухой и нормальной кожи.
	6300	Открытый непрозрачный	Размер вырезаемого отверстия 15 - 60 мм
©	6100	Открытый, прозрачный	Пластины с дополнительным пластырем по периметру, подходят для сухой и нормальной кожи. Размер вырезаемого отверстия 10 - 80 мм
	5787	закрытый непрозрачный с фильтром	Калоприемники с пластиной Alterna подходят для любой кожи, в т.ч. воспаленной, чувствительной, детской. Размер вырезаемого отверстия 10 - 70 мм

Основные правила ухода за стомой

Пациенту очень важно научиться самостоятельному уходу за стомой.

Перед тем, как производить замену калоприемника, приготовьте все необходимое:

1. Зеркало
2. Ножницы (лучше с загнутыми и тупыми концами)
3. Измеритель стомы и/или трафарет на Вашу стому
4. Ручку
5. Полиэтиленовый пакет для утилизации использованного калоприемника
6. Жидкое мыло
7. Одно- или двухкомпонентные калоприемники
8. Мягкие салфетки (бинт, марлю)
9. Мягкое полотенце



Если пациент лежит, приготовьте непромокаемую пеленку, чтобы накрыть ею постельные принадлежности.

Если вы пользуетесь средствами ухода за кожей, то приготовьте пасту-герметик в тубике или полоске.

Калоприемник следует менять стоя или сидя (лучше стоя) перед зеркалом, чтобы вы могли видеть стому.

Не рекомендуется менять калоприемник сразу после еды, лучше делать это утром до завтрака и/или вечером перед сном.

Не выбрасывайте использованные калоприемники в унитаз. Для их утилизации используйте полиэтиленовые пакеты. Перед утилизацией мешки следует опорожнить.



Уход за стомой

Вымойте руки с мылом.

Если вы уже пользуетесь калоприемниками, то осторожно удалите калоприемник и выбросите его в специально приготовленный герметичный пластиковый пакет, сначала опорожнив его содержимое в унитаз.

Промойте стому и кожу вокруг нее теплой водой с жидким мылом. Делайте это круговыми движениями, постепенно приближаясь к стоме. Для этого можно использовать мягкие салфетки. Не бойтесь трогать стому руками.

Нельзя пользоваться ватой, так как оставшиеся на коже или стоме волокна ваты могут вызвать раздражение, а также будут препятствовать герметичному наклеиванию калоприемника.

Не используйте кусковое мыло, оно сушит кожу, удаляет ее естественный защитный барьер и делает ее более уязвимой для проникновения бактерий и механических повреждений. При обработке стомы и кожи вокруг нее нельзя использовать антисептические растворы, алкоголь, спирт, эфир и др.

Просушите кожу промокающими движениями мягким полотенцем или марлевой салфеткой. Если возможно (если нет постоянного выделения кала), позвольте коже вокруг стомы высохнуть естественным путем на воздухе.

Если на коже живота вокруг стомы имеются волосы, их следует удалить, осторожно подрезав ножницами. Не пользуйтесь кремами-депиляторами, они могут вызвать раздражение, брить волосы также не рекомендуется.

Как определить размер стомы?



Размер стомы можно определить с помощью специального трафарета (Вы найдете трафарет в каждой упаковке калоприемников Колопласт).

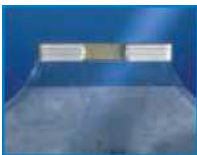
Вы можете сделать трафарет сами (особенно при неправильной форме стомы).

Наложите на стому прозрачную пленку и отметьте на ней границы стомы.

Вырежьте в пленке отверстие по получившемуся контуру, затем наложите пленку на твердую бумагу, обведите контур пленки и вырежьте отверстие, соответствующее форме и размеру Вашей стомы.



Если Вы пользуетесь дренируемыми мешками, то дренажное отверстие следует предварительно закрыть зажимом.



Для этого установите зажим клейкой стороной на открытом конце мешка и 4 — 5 раз накрутите конец мешка на зажим, поворачивая его на себя, затем загните края зажима.



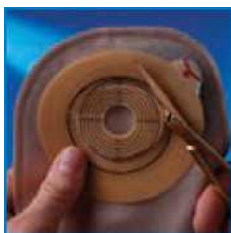
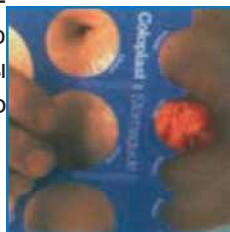
Если Вы пользуетесь уростомными мешками, то сливное отверстие следует предварительно закрыть, вставив пробку в сливную трубку.

Для тех, кто использует однокомпонентные калоприемники

Как наклеить однокомпонентный калоприемник?



Определите размер стомы. Наложите трафарет на клеющую пластину мешка и нанесите контуры на защитное покрытие клеевого слоя.



Вырежьте отверстие в соответствии с нанесенным контуром. При этом размер вырезанного отверстия должен на 1-2 мм превышать размер стомы.



Перед наклеиванием согрейте клеющую пластину однокомпонентного мешка между ладонями или под мышкой. Снимите защитное покрытие. Совместите нижний край вырезанного отверстия с нижней границей стомы.



Начинайте клеить пластину мешка снизу вверх, плотно прижимая ее к коже и разглаживая от стомы к краям пластины, чтобы не образовывались складки.



Дренаж (опорожнение) открытых мешков

Следует регулярно дренировать (опорожнять) открытые мешки. Не допускайте переполнения мешка. При заполнении 1/3 объема мешка каловыми массами его следует опорожнить.

Однокомпонентные дренируемые (открытые) калоприемники следует дренировать, не отклеивая от кожи. Для этого направьте мешок в унитаз, откройте дренажное отверстие и опорожните его. Дренажный конец мешка следует тщательно протирать.

Не забудьте закрыть дренажное отверстие после опорожнения мешка.

Удаление однокомпонентных калоприемников

Смену мешков производят, если пластина начинает отставать от кожи — тогда Вы почувствуете жжение (кишечное отделяемое затекает под пластину мешка) — или если недренируемый (закрытый) мешок наполнен каловыми массами наполовину.

Одной рукой возьмите мешок за специальный выступ и осторожно отклеивайте его сверху вниз, другой рукой натягивайте кожу.

Внимание:

- Во избежание механического повреждения кожи не следует отклеивать мешок рывком.
- Помните, что калоприемник наклеивается на кожу только один раз, его повторное использование не допускается.

Для тех, кто использует двухкомпонентные калоприемники (пластина + мешок)

Как наклеить пластину?

Определите размер стомы.



Наложите трафарет на пластину и нанесите контуры на защитное покрытие клеевого слоя.



Вырежьте отверстие в соответствии с нанесенным контуром. При этом размер вырезанного отверстия должен на 1-2 мм превышать размер стомы.



Перед наклеиванием пластины согреть ее между ладонями или под мышкой.



Снимите защитное покрытие.



Совместите нижний край вырезанного отверстия с нижней границей стомы. Наклейте пластину снизу вверх, разглаживая ее по сторонам и плотно прижимая к коже.



Пластину следует наклеивать выступом вверх, потому что

удалять ее следует сверху вниз, держась за выступ.

Если вы используете пояс, то пластину с креплениями пояса («ушками») следует наклеить так, чтобы «ушки» находились по горизонтали, и на них было удобно крепить пояс.



Как надеть мешок на пластину?



Убедитесь, что крепежное кольцо мешка открыто. Наденьте мешок на фланцевое кольцо пластины снизу вверх. Убедитесь, что мешок надежно установлен на пластине. Проверните мешок в удобное положение.



Закройте крепежное кольцо, сжав защелку до щелчка. Щелчок свидетельствует о том, что мешок надежно закреплен на пластине. Проверьте фиксацию мешка на пластине, слегка подергав мешок из стороны в сторону.

Как снять мешок с пластины?

Чтобы снять мешок, откройте крепежное кольцо, нажав на защелку.



Снимите мешок, осторожно потянув за ушко мешка вверх и от себя, при этом одной рукой придерживайте пластину.



Перед приклеиванием двухкомпонентного калоприемника не пытайтесь соединить и разъединить изделие.



Дренаж (опорожнение) открытых мешков

Следует регулярно опорожнять открытые мешки. Не допускайте переполнения мешка. При заполнении 1/3 объема мешка каловыми массами его следует опорожнить. Мешок можно опорожнять, не снимая его с пластины. Для этого направьте мешок в унитаз, откройте дренажное отверстие и опорожните мешок. Дренажный конец мешка следует тщательно протирать. Не забудьте закрыть дренажное отверстие после опорожнения мешка.



Уход за пластинами

Пластина может оставаться на коже в течение нескольких дней. Срок использования пластин зависит от типа пластины, вида стомы, особенностей кожи вокруг стомы и других причин. Если пластина плотно прилегает к коже и обеспечивает полную герметичность, то при дренаже или смене мешков менять ее не следует.

Очистите пластину от каловых масс с помощью мягкой тканевой салфетки и теплой воды. Затем осторожно вытрите пластину насухо.

Вы можете принимать душ, не снимая пластины/калоприемника. Не следует долго мыть пластину под душем. После душа осторожно протрите пластину/калоприемник мягким полотенцем.



Чем меньше фланцевое соединение двухкомпонентных калоприемников, тем больше изгиб пластины. Чем больше фланец, тем большего размера отверстие можно вырезать в пластине.



Удаление пластин

Если Вы заметили, что пластина начинает отставать от кожи или почувствовали жжение (кишечные выделения попали под пластину), ее следует сразу же сменить.



Сначала снимите с пластины мешок. Одной рукой возьмите пластину за специальный выступ и осторожно отклеивайте ее сверху вниз, другой рукой натягивая кожу.



Внимание: • Во избежание механического повреждения кожи не следует отклеивать пластину рывком.

- Помните, что пластина наклеивается на кожу только один раз, ее повторное использование не допускается.

Каталожные номера двухкомпонентных калоприемников

мешки		пластины с ушками для пояса		
	каталожные номера	каталожные номера	характеристика номера пластины	Ø вырезаемого отверстия, мм
открытый без фильтра	1691	1771	Alterna	10-35
закрытый с фильтром	1681	13171	длительного ношения	10-35
открытый без фильтра	1692	1776	Alterna	10-45
закрытый с фильтром	1682 <	13181	длительного ношения	10-45
мешок уростомный	1758	К 46759	конвексная для плоских и втянутых стом	10-33
		14282	кон веке легкий длительного ношения	15-33
открытый без фильтра ^{05,0}		1779	Alterna	10-55
		13191	длительного ношения	10-55
		К 46769	конвексная для плоских и втянутых стом	10-43
закрытый с фильтром ^{16ВЛ}		14283	кон веке легкий длительного ношения	15-43

совместимые части, к 040

совместимые части, к 050 л

совместимые части, к 060

Уход за кожей вокруг стомы

Кожа вокруг стомы требует постоянного внимания. Она должна быть неповрежденной, чистой и сухой. На состояние кожи вокруг стомы влияют такие факторы, как уход за стомой, индивидуальные особенности кожи, а также диета и лечение.

Чтобы сохранить кожу здоровой, рекомендуется следовать следующим правилам:

- правильно подобрать тип калоприемника;
- отверстие, вырезаемое под стому, должно соответствовать форме и размеру (диаметру) стомы;
- регулярно опорожнять и менять калоприемник;
- не допускать протекания кишечного содержимого под пластину. Прилегание пластины должно быть плотным и герметичным;
- регулярно ухаживать за кожей;
- использовать пасту Колопласт в тубике или в полоске для герметизации соединения кожи и пластины;
- если на коже вокруг стомы имеются неровности, следует применять пасту для выравнивания кожи;
- остатки пасты легко удаляются, если размягчить их под салфеткой, смоченной водой;
- если Вы почувствуете жжение и зуд, заметите покраснение кожи, появление пузырьков или язвочек, незамедлительно обратитесь к врачу.

Средства ухода за кожей и аксессуары

Coloplast Паста в тубике или паста в полоске хорошо выравнивает шрамы, складки вокруг стомы, создавая ровную поверхность для надежного приклеивания калоприемника. Паста легко моделируется, является отличным герметиком, препятствует протеканию. Подробная инструкция по применению пасты находится в упаковке. Перед нанесением пасты внимательно ознакомьтесь с инструкцией.



Паста в тубике содержит некоторое количество спирта, но не раздражает кожу. При нанесении на пораженные участки кожи может вызывать легкое покалывание.



Паста в полоске не содержит спирта, поэтому не вызывает покалывания при нанесении на раздраженную кожу. Пасту в полоске удобно использовать поверх пластины для уменьшения разрушения последней.

Каталожные номера средств ухода за кожей и аксессуаров

Каталожные номера	Описание
4210	Пояс укрепляющий для калоприемника. Используется ТОЛЬКО с двухкомпонентными калоприемниками.
2650	Паста Колопласт в тубике 60 г
2655	Паста Колопласт в полосках №10



Паста Колопласт используется с любым видом калоприемника. Предупреждает подтекание под пластину, продлевает срок фиксации калоприемника.



нанесение пасты из тубики под пластину для герметизации



и нанесение пасты в полосках на пластину предупреждает ее разрушение кишечными выделениями



Практические советы

После операции

В первые же несколько дней после операции Вы должны научиться опорожнять и заменять калоприемник, а также заботиться о коже вокруг стомы. Сначала эти процедуры покажутся Вам трудными, однако через некоторое время Вы научитесь делать все без проблем. В течении нескольких первых недель после операции стомы остается отечной и поэтому Вам будет необходимо использовать калоприемники с большим диаметром вырезаемого отверстия. По мере уменьшения стомы, размер вырезаемого отверстия должен уменьшаться.

Запор

Если фекалии будут более твердыми, чем обычно, Вы можете испытывать неприятные ощущения и боль.

Такие продукты, как апельсины, орехи, спаржа и грибы, усваиваются медленно и могут вызывать запор. Поэтому, возможно, Вам не следует включать их в рацион.

При наличии запора Вам следует есть больше свежих овощей и фруктов и избегать молочных продуктов. Кишечная перистальтика может улучшиться в результате физических упражнений. Если запор продолжается, Вам следует обратиться к доктору.

Диарея

Если выделения жидкие, влияние на кожу будет более серьезным, и Вы рискуете получить проблемы с кожей. Диарея может быть следствием желудочного или острого кишечного инфекционного заболевания. Диарея также может быть вызвана лекарствами, которые Вы принимаете, или пищей. При диарее Вам следует больше пить, чтобы предотвратить потерю жидкости.

Вы должны полностью исключить острые продукты, фрукты, овощи и сок.

Если диарея все же продолжается, Вам нужно обратиться к доктору. При наличии диареи используют открытый калоприемник, который можно опорожнять и оставлять на несколько дней; таким образом Вы защитите кожу от жидких фекалий и от раздражения, вызванного частой заменой

калоприемника.

Раздражение кожи

Если на коже появляется раздражение и краснота, кожа вокруг стомы сочится и Вы ощущаете боль вокруг нее, Вам нужно обратиться к специалисту. Будьте внимательны во время удаления калоприемника и аксессуаров.

Никогда не пользуйтесь бензином или другими растворителями. Не применяйте кусковое мыло. При обработке воспаленного участка перистомальной кожи лечебными средствами, рекомендованными специалистом, следует помнить, что они на жирной основе и их необходимо смыть с кожи перед приклеиванием калоприемника.

Если Вы заметили, что калоприемник начинает отставать от кожи или почувствовали жжение (кишечные выделения попали под пластину), ее следует сразу же сменить. Убедитесь, что вырезанное отверстие в пластине калоприемника превышает размер стомы не более, чем на 1-2 мм.

Соответствие размера вырезаемого отверстия в пластине калоприемника и диаметра стомы поможет предотвратить протекание отделяемого на кожу. Кишечное содержимое агрессивно воздействует на кожу и очень скоро может привести к появлению раздражения и покраснения.

Для того что бы вырезать отверстие в пластине калоприемника правильного размера, следует сначала нанести разметку на защитную пленку пластины. Вы можете сделать специальный шаблон, используя прозрачную пленку, и вырезать этот шаблон непосредственно над стомой или использовать готовый шаблон Колопласт в качестве трафарета.

Использование двухкомпонентных калоприемников предоставляет дополнительные удобства, а именно — менять следует только мешок, в то время как пластина может оставаться на коже в течении нескольких дней. Таким образом, кожа не травмируется из-за частой смены калоприемника.

Проблемы со стомой

Следует обратиться к специалисту, если:

- Стома завернулась вовнутрь (втягивание), что усложняет приклеивание калоприемников.
- Стома вывернулась наружу больше обычного (выпадение, пролапс стомы). Причиной этого могут быть слабые брюшные мышцы, грыжа и т.д.

В результате механического повреждения кишки, возможны возникновение значительного кровотечения при смене калоприемника или очистке кожи. Следует всегда следить за цветом и состоянием стомы, а так же за тем, что бы стома не кровоточила часто.

К счастью, такие проблемы встречаются редко. Если же они случаются, обратитесь к Вашему доктору сразу, чтобы проблема не переросла в более серьезную.

Наиболее часто задаваемые вопросы

С какими проблемами я могу столкнуться?



Привыкая жить со стомой, Вы можете сталкиваться с проблемами. Важно знать, как их избежать и что следует предпринимать в случае, если они все же возникают. Помните, что Вы не одиноки, не стесняйтесь обращаться за помощью к врачу, специалисту по уходу за стомой, к опытным стомированным пациентам.

Будут ли другие замечать, что я ношу калоприемник?



Нет, современные калоприемники плоские, не пропускают запах, не шуршат при движении и незаметны под одеждой, поэтому не стоит менять гардероб. Ваша одежда должна быть удобной и должна позволять, при необходимости, легко менять калоприемник. Однако не рекомендуется носить слишком обтягивающие вещи, пояс юбки или брюк не должен давить непосредственно на стому.

Смогу ли я вернуться к своей работе?



Пациенты со стомами со временем адаптируются и возвращаются к привычному образу жизни. Однако не рекомендуется заниматься тяжелым или интенсивным физическим трудом. Если у Вас есть сомнения, проконсультируйтесь с врачом или специалистом по уходу за стомой.

Смогу ли я заниматься спортом?



Наличие стомы не препятствие для занятий спортом. Вы можете заниматься плаванием, велосипедным спортом, лыжами и некоторыми другими видами спорта, но следует избегать занятий, связанных со значительной физической нагрузкой, поднятием тяжестей. Противопоказаны силовые виды спорта, например: бокс, борьба, тяжелая атлетика. До начала занятий спортом посоветуйтесь с врачом.

Смогу ли я плавать, принимать ванну и душ?



Принимая ванну, душ, купаясь в реке, море, можно носить калоприемник. Современные средства ухода позволяют это делать. Если калоприемник снабжен фильтром, его следует закрыть на время купания специальной наклейкой.

Для плавания в бассейне или купания в водоемах следует отдавать предпочтение закрытым фасонам купальных костюмов: длинным плавкам-боксерам для мужчин и цельным купальникам или высоким плавкам в отдельных купальниках для женщин.

Смогу ли я путешествовать?



Нет причин отказываться от путешествий по стране или за границу, по делам, в отпуск. При полетах на самолетах может повышаться газообразование, но выпуск газов не проблема при использовании современных калоприемников. Самолеты, суда, поезда, заправочные

станции, как правило, оборудованы туалетами, где Вы сможете сменить калоприемник.

Отправляясь в путешествие:

- приготовьте косметичку с калоприемниками и необходимыми для их замены средствами;
- упакуйте в ручную кладь небольшой запас средств ухода за стомой из расчета на несколько дней на тот случай, если основной багаж потеряется;
- возьмите достаточное количество предметов ухода и лекарств, т.к. достать их в поездке может оказаться проблемой;
- если Вы пользуетесь самолетом, отверстие под стому следует вырезать заранее, так как в полете ножницы нельзя брать в ручную кладь.

Что произойдет с моей половой жизнью?



Наличие стомы не мешает вести половую жизнь. За информацией, касающейся последствий операции и ее влияния на дальнейшую половую жизнь, следует обратиться к врачу. Если Вы испытываете трудности или Вас что-то волнует, не стесняйтесь спросить об этом у

врача или специалиста по уходу за стомой.

Смогу ли я иметь ребенка после наложения стомы?



Нет никаких оснований в этом сомневаться. Никаких запретов и противопоказаний наличие стомы не накладывает. Стома не нарушает менструальную и репродуктивную функцию женщины. Женщина со стомой может беременеть и рожать, но родоразрешение будет проводиться с помощью кесарева сечения. Если все же возникли сомнения, обсудите этот вопрос с врачом.

Будет ли мне нужна особая диета?



Питание играет немаловажную роль в процессе адаптации (привыкания) пациента к жизни со стомой, регулирования работы кишечника, восстановления организма после перенесенной операции и дальнейшей реабилитации стомированного пациента.

Учитывая индивидуальные особенности каждого организма, дать универсальные инструкции по диете не представляется возможным. Каждый стомированный пациент должен выработать собственный режим питания. Лучше всего сначала вести так называемый дневник питания, в который следует записывать все блюда и все продукты питания, потребляемые за день, и реакцию кишечника на их прием. Так, постепенно можно будет исключить из рациона те блюда или продукты, которые вызывают нежелательные явления (запор, диарею, вздутие живота и т.д.). Пища должна быть здоровой и вкусной, а ее прием должен доставлять удовольствие. Однако следует придерживаться некоторых правил правильного питания:

- Принимайте пищу 3 — 4 раза в день, в одно и то же время.
- Старайтесь не наедаться на ночь.
- Медленно и тщательно пережевывайте пищу.
- Питание должно быть сбалансированным, пища должна содержать углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные соли. В первые месяцы после операции воздерживайтесь от потребления пищи, содержащей клетчатку (свежие овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, пшенная каша, рис).
- Употребляйте не менее 1,5 — 2 л жидкости в день (8 — 10 стаканов). Это может быть вода, фруктовый сок, молоко, чай, кофе и другие напитки.

- В повседневном рационе должны присутствовать мясо, рыба, молочные и кисломолочные изделия, овощи и фрукты.

- Воздерживайтесь от потребления жирных продуктов, копченостей, острой и маринованной пищи, не следует также злоупотреблять спиртными напитками.

Стомированные пациенты не обязаны придерживаться строгой диеты, но должны знать, какие продукты оказывают закрепляющее или послабляющее действие, или способствуют газообразованию.

Рекомендации по приему пищи при запорах:

- Пейте не менее 2 л жидкости в день. Употребляйте напитки до и после еды.

- Увеличьте потребление продуктов, содержащих клетчатку: свежих фруктов и овощей, геркулесовой и пшенной каши, хлеба из муки грубого помола.

- Ешьте регулярно и сытно.

- Увеличьте общую физическую активность, это стимулирует работу кишечника.

- Воздержитесь от потребления тяжело перевариваемых продуктов, таких как орехи, кукуруза, грибы, яйца, рис.

Рекомендации по приему пищи при диарее:

- Пейте не менее 2 л жидкости в день. Употребляйте напитки после еды.

- Принимайте пищу регулярно и небольшими порциями.

- Употребляйте в пищу продукты, оказывающие закрепляющий эффект.

- Воздержитесь от потребления жирной и острой пищи.

Послабляющим эффектом обладают:

сырые овощи и фрукты
чернослив, инжир, сливы
фасоль
свежевыжатые соки
кисло-молочные продукты
минеральная вода (без газа)

Закрепляющим эффектом обладают:

рис
сухари, сушки
шоколад, сладости
черника, бананы,
печеные яблоки
жирное молоко, кисели

Продукты, способствующие газообразованию:

- безалкогольные газированные напитки и пиво

- горох, бобы, кукуруза

- капуста: цветная, белокочанная, брокколи
- корнеплоды, огурцы

- шпинат, лук,
чеснок

- абрикосы,
бананы, груши

Продукты,
выделение
при переваривании:
некоторые сорта
яйца, капуста, лук,
пряности и специи

Продукты,
способствующие
неприятного
йогурт,
зеленый салат,
шпинат

Повышенному газообразованию может способствовать курение и жевание резинок.

Чтобы предотвратить повышенное газообразование принимайте:

- активированный уголь
- масло перечной мяты, растворенное в горячей воде чай с мятой

Для предотвращения появления неприятного запаха следует использовать калоприемники с фильтром.

Уростомным больным следует обратить внимание на то, что некоторые продукты окрашивают мочу в красный цвет, например: свекла, красные фрукты, красные фруктовые напитки.

Рекомендации по диете Вы можете получить у врача или специалиста по уходу за стомой.

При расстройствах пищеварения (запорах, диарее, появлении сильного неприятного запаха и т.д.), а также при помутнении или изменении цвета мочи следует немедленно обратиться за помощью к специалисту.

Некоторые лекарства также могут влиять на изменение цвета кишечного отделяемого и мочи. Если у Вас есть сомнения и вопросы, обратитесь к врачу или специалисту по уходу за стомой.

Мы надеемся, что эта брошюра окажется Вам полезной и научит Вас жить со стомой.

