



PORADNIK DLA PACJENTÓW UNIwersyteckiego SZPITALA KLINICZNEGO WE WROCLAWIU Z WYŁONIONĄ STOMIĄ JELITOWO –BRZUSZNĄ LUB MOCZOWĄ

(ZAWARTE W NIM TREŚCI MOGĄ TAKŻE POMÓC RODZICOM I OPEKUNOM PACJENTÓW
MAŁOLETNIICH LUB NIESAMODZIELNYCH)

DROGI PACJENCIE

Znalazłeś się w trudnej sytuacji zdrowotnej. Rozpoznana została u Ciebie choroba, której leczenie wymagało wyłonienia stomii.

Spotkasz się z określeniem – Stomik. Jest to uznane na świecie określenie dla osoby ze stomią jelitową lub moczową. Szacuje się, że w Polsce żyje takich osób ponad 50 tysięcy. Każdego roku około 6 tysięcy pacjentów dowiaduje się o konieczności wytworzenia stomii.



Stomia, mimo iż brzmi dość groźnie, wywołuje obawy, bywa źródłem stresu i wstydu, nie oznacza końca aktywności życiowej. Ze stomią można żyć i to na naprawdę dobrym poziomie. Nie trzeba rezygnować ani z życia towarzyskiego, ani z pracy, ani też z podróży. Wystarczy tylko przestrzegać kilku zasad i bardziej niż zwykle dbać o higienę osobistą.

Czym dokładnie jest stomia?

To rodzaj przetoki wyprowadzającej na zewnątrz jelita grubego (kolostomia), cienkiego (ileostomia) lub moczowodu (urostomia). Inaczej mówiąc – to nowe ujście dla produktów przemiany materii. Tworzy się ją, gdy w wyniku zmian chorobowych, np. nowotworu, chorób zapalnych, polipowatości jelita grubego, konieczne jest usunięcie fragmentu jelita cienkiego, grubego, odbytu lub części układu moczowego. Podczas operacji na powierzchni brzucha umieszcza się specjalny zbiornik na treść jelitową (kał) lub mocz.

Stomia jest czerwonym pierścieniem, który pozostaje wilgotny, zwykle niewrażliwy na bodźce takie, jak dotyk, ciepło, ból, gdyż pozbawiony jest zakończeń nerwowych.

Ze względu na kryterium czasowe wyróżnia się:

-  stomie czasowe – wyłonienie na jakiś czas a następnie po wyleczeniu schorzenia likwidowane,
-  stomie definitywne – wyłaniane na stałe.

Stomia to nie koniec świata!

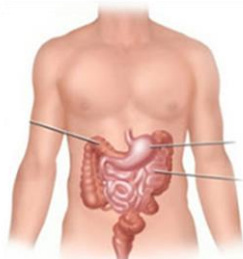
Pamiętaj, że wyłonienie stomii uratowało Twoje zdrowie a może i życie. Z biegiem czasu zaakceptujesz stomię i stanie się ona częścią Ciebie.

Poradnik nie odpowie na wszystkie pytania i nie zastąpi rozmowy z lekarzem lub pielęgniarką stomijną. Ufamy jednak, że przedstawione tu wskazówki i porady wpłyną na złagodzenie lęku przed nową sytuacją zdrowotną.

Pamiętajmy! Każda stomia wymaga indywidualnego podejścia

Szanowny Pacjencie musisz wiedzieć, jaki posiadasz rodzaj stomii, to pozwoli na skuteczniejszą pielęgnację i uchroni Cię przed nieprzyjemnymi niespodziankami. W podstawowe informacje na temat postępowania wyposaży Cię personel medyczny oddziału, który wdrożył leczenie stomijne. Później możesz szukać pomocy w gabinecie pielęgniarki stomijnej. Notuj swoje pytania i obawy, tak aby podczas kolejnej wizyty zadać je specjalście.

- ✚ **KOLOSTOMIA** – stomia wytworzona na jelicie grubym, czyli operacyjne wyprowadzenie światła jelita grubego na powierzchnię brzucha, umożliwiające wydalanie treści jelitowej, gdy jest to niemożliwe drogą naturalną. Wydobywa się z niej treść kałowa o różnej konsystencji – zależnie od miejsca wyprowadzenia stomii. Woreczek zmieniać należy w miarę potrzeby.



- ✚ **ILEOSTOMIA** – stomia wytworzona na jelicie cienkim, czyli operacyjne wyprowadzenie światła jelita cienkiego na powierzchnię brzucha, umożliwiające wydalanie płynnej treści jelitowej. Po przecięciu jelita jego koniec zostaje wynicowany tak, że na zewnątrz jest słuzówka i zostaje przszyty do skóry. Rodzaj wydaliny zależy od wysokości, na której dokonano zabiegu. Wydobywa się z niej 400 – 800 ml treści jelitowej na dobę. Konsystencja zależna jest nie tylko od umiejscowienia, ale także od ilości i jakości przyjmowanych posiłków i płynów. Pacjent nie jest w stanie kontrolować wypływu ilości treści jelitowej. Woreczek należy opróżniać kilka razy na dobę – niekiedy także w nocy. Egzamin zdają worki otwarte, które umożliwiają usunięcie zawartości bez odklejania worka od skóry, co wykonywane często może prowadzić do mikrourazów. Ważne jest spożywanie dużej ilości płynów i kontrolowane spożycie soli, ponieważ ileostomia predysponuje do utraty wody i soli.

- ✚ **UROSTOMIA** – przetoka moczowo – skórna to połączenie światła moczowodów ze skórą bezpośrednio lub przez wyizolowany odcinek jelita cienkiego. Urostomię tworzy się, by zapewnić swobodny wypływ moczu. Większość urostomii musi być stale zaopatrzona w szczelny worek stomijny, do którego sphywa mocz, gdyż wydalanie moczu jest całkowicie niekontrolowane. Mocz sphywa do worka, który zwykle posiada zastawkę lub kranik, które zapobiegają cofaniu się moczu. Ilość moczu zależy od ilości spożywanych płynów oraz działania moczopędnych pokarmów i leków.



I. OGÓLNE ZASADY PIELĘGNACJI STOMII

- 1) Skóra wokół stomii, gdzie przyklejany jest worek nazywana jest okolicą okołostomijną.
- 2) Część worka stomijnego przylegająca do skóry, zwana płytką lub kołnierzem stanowi ochronę skóry i pozwala na swobodne oddychanie skóry wokół stomii. Utrzymanie okolicy okołostomijnej w czystości oraz ochrona jej przed drażniącym działaniem wydaliny powoduje, że uniknąć można podrażnień, świądu, pieczenia i bólu.
- 3) Stomia nie musi być idealnie okrągła, dlatego należy upewnić się, że płytka przylega dokładnie wokół stomii. W tym celu należy posłużyć się załączoną do sprzętu miarką, która pozwoli zmierzyć stomię i wyciąć odpowiedni otwór w płytce. Podczas pierwszych trzech miesięcy od operacji stomia może zmieniać kształt i wielkość dlatego należy częściej dokonywać dopasowywania otworu.
- 4) Przed przyklejeniem worka dobrze jest rozgrzać go, np. w dłoniach (zwiększenie elastyczności) – ułatwia to przyklejanie i przyleganie do skóry.
- 5) Zanim zaczniesz stosować nowy krem lub żel na skórę wokół stomii, użyj go na niewielkim obszarze skóry, aby sprawdzić, czy nie występuje uczulenie na preparat.
- 6) Intensywne wydzielanie potu utrudnia przyleganie płytki, zastosowanie preparatów przeciwpotnych może zniwelować problem.
- 7) Należy zwrócić uwagę na używanie kremów i innych środków pielęgnacyjnych – mogą one pozostawiać tłusty film, utrudniający utrzymanie się płytki. Smarowanie niewielką ilością i pozostawienie do wyschnięcia wyeliminują problem.
- 8) Jeżeli pojawiają się wybrzuszenia, może to świadczyć o przepuklinie okołostomijnej – zgłoś ten fakt pielęgniarce stomijnej lub lekarzowi podczas najbliższej wizyty. Podobnie w przypadku wypadania jelita (pojawianie się większego odcinka jelita).
- 9) Niewielkie krwawienie podczas mycia stomii nie powinno Cię martwić. Śluzówka jelita, podobnie jak jamy ustnej, jest delikatna.
- 10) Wydaje Ci się, że wszyscy wokoło czują nieprzyjemny zapach – woreczki posiadają filtry zapachowe a poza tym możesz używać kropli i innych postaci neutralizujących przykre zapachy.



Najważniejsza zasada - jeśli worek jest nieszczelny - zmień go !!!

II. RODZAJE SPRZĘTU STOMIJNEGO

Po wyłonieniu **stomii** pacjenci zmuszeni są nosić worki, ponieważ ze względu na usunięcie zwieraczy wydalanie kału lub moczu jest niekontrolowane. Sprzęt ten przyklejany jest do brzucha wokół przetoki. Dwa główne typy sprzętu do zaopatrzenia przetoki to sprzęt dwuczęściowy i jednoczęściowy.

Rodzaje sprzętu stomijnego

✚ **System jednoczęściowy** – składa się z połączonych ze sobą worka i warstwy przylepca. Sprzęt może pozostawać na skórze 2-3 dni. Nie zawiera twardych i sztywnych elementów. System jest bardzo elastyczny i łatwiej dopasowuje się do kształtu ciała. Kolor sprzętu jest zazwyczaj naturalny – cielisty bądź przezroczysty. Podobnie jak w systemie dwuczęściowym istnieje możliwość docięcia otworu.



✚ **System dwuczęściowy** – składa się z płaskiej płytki z otworem na stomię oraz worka przymocowanego do płytki. Uważany jest za najprostszy w obsłudze, gdyż płytka na skórze może pozostać na kilka dni, a wymienia się tylko worek, z częstotliwością w zależności od potrzeb. Płytki mogą mieć różne kształty, np. kwadratowy lub okrągły.



Do każdej **płytki** dobiera się odpowiednią wielkość worka – worek i płytka są łączone plastikowym pierścieniem. Wielkość otworu w płytce dopasowuje się palcami (w płytkach plastikowych) lub docina nożyczkami (w płytkach standardowych). Sprzęt dwuczęściowy jest zalecany w przypadku powikłań skórnych wokół stomii, ponieważ rzadsze odklejanie umożliwia wygojenie się podrażnienia. Niektóre firmy mają w swojej ofercie sprzęt zaprojektowany do zaopatrywania stomii płaskich lub wklęsłych, o takim kształcie, który lepiej dopasowuje się do przetoki, dzięki czemu zapewnia lepsze zabezpieczenie. Najczęściej występuje on w wersji dwuczęściowej.

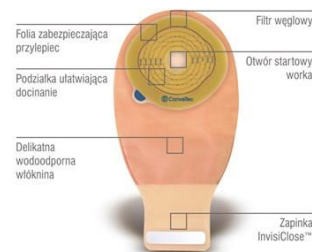


✚ **Worki otwarte i zamknięte** – obydwa rodzaje wyżej wymienionego sprzętu mają możliwość podpięcia worka zamkniętego lub otwartego. Worki zamknięte stosuje się, gdy nie zachodzi konieczność częstej zmiany worka, czyli w przypadku kolostomii. Natomiast worki otwarte posiadają ujście w dolnej części zamykane klipsem. Umożliwia to opróżnienie worka do toalety bez konieczności zdejmowania go i zakładania nowego. Worki te stosuje się do zaopatrywania ileostomii, przy której występuje konieczność opróżniania zbiornika kilka razy dziennie.



✚ **Zapinki** – służą do zamykania worków otwartych. Mogą być stosowane zamiennie z klipsami.

Istnieją trzy rodzaje zamknięć. Pierwszym jest giętki pasek przyklejony do worka. Zamknięcie zbiornika następuje przez okręcenie wylotu i zaciśnięcie paska. Dwa kolejne to zamykane na zatrask plastikowe klipsy. Obecnie firmy wprowadzają nowe rodzaje zapięć, które połączone są z workiem. Rozwiązuje to problem wypadania zapięć. Drugą zaletą jest to, że są one miękkie i nie uwierają.



✚ **Sprzęt synergiczny** – jest pośrednią wersją systemu jednoczęściowego i dwuczęściowego. Składa się z dwóch elementów: płytki podobnej do przylepca, pozbawionej jednak plastikowego pierścienia oraz przyklejanego do niej worka. Dzięki temu jest tak łagodny dla skóry jak system dwuczęściowy, a jednocześnie tak wygodny i dyskretny jak jednoczęściowy. Niestety, jest również najdroższy.



✚ **Worki urostomijne** posiadają odpływ zamykany kranikiem. Są skonstruowane w sposób zapobiegający cofaniu się moczu. Przeciętnie ich pojemność wynosi od 500 do 2000 ml i dostosowuje się ją do indywidualnych potrzeb użytkownika. Jeden z rodzajów to **worek karbowany**. Posiada on niezaginający się dren, który zapobiega zablokowaniu odpływu moczu. Worki te są zdecydowanie wygodniejsze oraz posiadają bezpieczny zawór odpływowy z antyzwrotnym systemem, który zapobiega cofaniu się moczu w różnych ułożeniach ciała.



Choć wszystkie worki są plastikowe, to posiadają od strony ciała warstwę miękkiej flizeliny, która izoluje i przeciwdziała powstawaniu podrażnień. Jest ona także przyjemna w dotyku. Dzięki flizelinie worek nie przykleja się do skóry, co daje komfort jego noszenia.

Akcesoria pomocnicze i kosmetyki pielęgnacyjne

✚ **Worki do nocnej zbiórki moczu dla urostomii** – podpinają się do worków urostomijnych i umieszczają obok łóżka. Zapobiegają zalaniu pościeli moczem w przypadku przepełnienia i odklejenia worka oraz zwiększają komfort snu.



✚ **Pasy stomijne, bawełniane worki ochronne** – to sprzęt, który można uszyć samemu z różnych materiałów, w zależności od gustu użytkownika lub zakupić. Stosuje się je dla poprawy komfortu i dyskrecji.



✚ **Nożyczki do wycinania otworów w płytce/przylepcu worka** – to specjalne nożyczki o niedużych rozmiarach i lekko zakrzywionych ostrzach. Taka budowa ma ułatwić wycięcie owalnego otworu na stomię.



✚ **Środki neutralizujące zapachy** – to na przykład krople, które aplikuje się do pustego worka przed jego założeniem. Innym środkiem jest spray, który rozpyla się w otoczeniu lub na ubranie przy zmianie lub opróżnianiu worka.



✚ **Gaziki lub chusteczki nasączone płynem myjącym** – ułatwiają oczyszczenie skóry przy braku dostępu do wody. Skutecznie usuwają resztki płytki i pasty uszczelniająco-gojącej.



✚ **Gaziki z płynem ochraniająco-gojącym "druga skóra"** – przyspieszają procesy gojenia podrażnień oraz zwiększają przyczepność sprzętu stomijnego. Stosowane są po oczyszczeniu i wysuszeniu skóry znajdującej się wokół przetoki.

✚ **Puder gojący** – stosuje się na skórę, na której pojawiły się zmiany wysiękowe w pobliżu stomii. Nadmiar pudru należy usunąć przed ponownym naklejeniem woreczka.



✚ **Pasta uszczelniająco-gojąca** – stosowana do wyrównywania powierzchni skóry pod płytką lub workiem. Może być nakładana jako wianuszek wokół samej stomii, szczególnie przy stomii płaskiej lub wklęsłej. Po drugie, zmniejsza ona ryzyko podciekania treści jelitowych bądź moczu oraz przyspiesza gojenie podrażnień.




✚ **Pasta gojąca** – używana jest w celu szybkiego zagojenia się podrażnień skóry wokół stomii. Jednak w odróżnieniu od pasty uszczelniająco-gojącej, należy ją usunąć przed przyklejeniem nowego worka.


III. DOBÓR SPRZĘTU STOMIJNEGO

Odpowiedni dobór sprzętu stomijnego jest bardzo istotny dla prawidłowego funkcjonowania pacjenta, który musi nauczyć się na nowo swobodnie funkcjonować w społeczeństwie. Z tego względu sprzęt stomijny musi być:

- ✓ nieprzepuszczalny dla wydaliny
- ✓ skutecznie chronić skórę wokół przetoki
- ✓ zabezpieczyć przed odparzeniami i podrażnieniami
- ✓ nie powinien przy tym krępować ruchów ani w inny sposób hamować aktywności życiowej
- ✓ noszenie go nie powinno powodować u pacjenta uczucia dyskomfortu i lęku przed ewentualnym brakiem szczelności

IV. ZMIENIAMY ZUŻYTY SPRZĘT STOMIJNY


 Miej przygotowany w kosmetyczce zestaw, który umożliwi Ci zmianę zużytego sprzętu zarówno w domu, jak i poza nim.

 W skład zestawu niech wejdą: worek stomijny (jedno- lub dwuczęściowy); wzornik papierowy; małe, zaokrąglone nożyczki; chusteczki do higieny stomii; środek pielęgnacyjny; ewentualnie dodatkowe środki, np. krople niwelujące nieprzyjemne zapachy, pastę uszczelniającą, puder, gaziki, pisak.






1



 Przed przystąpieniem do czynności umyj ręce


2

-  Delikatnie zdejmij zużyty sprzęt – okolica okołostomijna nie może zostać uszkodzona.
-  W przypadku worka jednoczęściowego przytrzymując skórę, powoli odklej zużyty zestaw i włóż do woreczka na zużyty sprzęt stomijny a następnie do pojemnika na odpady.
-  Gdy zmieniasz zestaw dwuczęściowy lub synergiczny, oddziel płytkę od worka stomijnego i przytrzymując ją zdejmij worek, włóż do woreczka a następnie do pojemnika na odpady.



3



-  W przypadku zestawu jednoczęściowego lub konieczności zmiany płytki:
 - ~ dokładnie umyj okolice okołostomijną; jeśli masz taką możliwość użyj wody z mydłem o obojętnym pH, umyj skórę wokół stomii (najkorzystniejszy jest prysznic), staraj się zmyć resztki kleju – **nie pocieraj!**
 - ~ dokonaj oceny skóry, sprawdź, czy nie ma zmian, zadrapań, uszkodzeń; w razie potrzeby użyj środka pielęgnacyjnego i poczekaj na jego wchłonięcie
 - ~ osusz skórę czystym ręcznikiem przez dotyk
 - ~ jeżeli jesteś w podróży – do umycia skóry użyj chusteczek do tego przeznaczonych

4	<ul style="list-style-type: none">❖ Za pomocą papierowego próbnika odwzoruj kształt stomii. Pamiętaj, że kołnierz płytki powinien szczelnie otaczać stomię, aby nie dochodziło do podrażnień skóry przez podciekające wydaliny.❖ Jeżeli używasz płytki plastikowej – otwór uformuj palcami.	
5	<ul style="list-style-type: none">❖ Na podstawie wzornika pisakiem naszkicuj na płytce kształt i małymi nożyczkami wytnij go.	
6	<ul style="list-style-type: none">❖ Odklej papier zabezpieczający powierzchnię z klejem płytki/worka.	
7	<ul style="list-style-type: none">❖ Powierzchnię z klejem przyłóż do skóry tak, aby kołnierz otaczał dokładnie stomię. Zwróć uwagę, aby nie powstały zagniecenia i zakładki – wygładź i dociśnij powierzchnię.❖ Dłuższy brzeg worka skierowany ma być do dołu. Jeżeli jest taka potrzeba użyj pasty uszczelniającej	
8	<ul style="list-style-type: none">❖ Jeżeli używasz synergicznego lub dwuczęściowego zestawu, do przyklejonej na skórę płytki przyklej worek (zależnie od rodzaju mocując za pomocą kołnierza lub pierścieniem piankowym).	

UWAGA: Nigdy nie używaj do pielęgnacji skóry wokół stomi spirytusu i innych preparatów alkoholowych – wysuszają skórę i usposabiają do powstania urazów i podrażnień

OPRÓŻNIANIE WORKA OTWARTEGO Z ZAPINKĄ LUB Z RZEPEM



- ❖ Jeżeli worek dobrze się trzyma – nie ma potrzeby wymiany, wystarczy w razie konieczności opróżnić go z zawartości (worki te zdają egzamin w zabezpieczaniu ileostomii, kiedy wydaliny jest dużo i jest ona półpłynna).
- ❖ W tym celu należy zdjąć klips zabezpieczający. Ruchem dłoni „od góry do dołu” usunąć zawartość do toalety, następnie chusteczkami oczyścić brzeg worka i zacisnąć klipsem.

UROSTOMIA

- ❖ Ze sprzętem urostomijnym postępuje się podobnie. Trzeba pamiętać aby regularnie opróżniać worek.
- ❖ Pielęgnacja skóry wokół urostomii wymaga skrupulatności, ponieważ drażniące działanie moczu może szybko doprowadzić do podrażnień.



- ❖ Aby zapewnić sobie nieprzerwany sen i nie doprowadzić do przepełnienia worka stomijnego na noc, do swojego zestawu dołączyć można worek zbiorczy, otworzyć kranik worka stomijnego.
- ❖ Dodatkowy worek przymocować do łóżka.

V. DIETA STOMIKA

Prawidłowe odżywianie jest bardzo istotne dla każdego człowieka. Posiadanie stomii nie powinno przeszkadzać w czerpaniu przyjemności ze spożywania smacznych pokarmów.

Nie istnieją ustalone zasady dietetyczne dla osób żyjących ze stomią. Możesz potrzebować trochę czasu, aby dowiedzieć się, które produkty są gorzej, a które lepiej tolerowane przez Twój organizm. O ile tylko opiekujący się Tobą zespół medyczny udzieli na to zgody, możesz jeść, co tylko chcesz i kiedy chcesz.

PODSTAWOWE ZALECENIA I WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

Ogólne zasady żywieniowe pozostają niezmiennie

- ✘ Pij dużo płynów
- ✘ Aby uniknąć zastoju treści jelitowej, dokładnie przeżuвай pokarm
- ✘ Zapytaj pielęgniarkę stomijną lub dietetyka, czy powinieneś przyjmować witaminy
- ✘ Po operacji wprowadzaj do diety po jednym nowym pokarmie, stopniowo, w małych ilościach. Jeżeli wystąpi jakiś problem (np. wzmożone wydalenie gazów), możesz dokonać prostych korekt w swoim jadłospisie, które sprawdzą się u Ciebie
- ✘ **Co najważniejsze, czerp przyjemność z jedzenia!**



Poprzez odpowiednie żywienie można wpłynąć na bardziej regularne wydzielanie treści kałowej i jej konsystencję. To daje lepsze samopoczucie. Przestrzeganie wskazówek dietetycznych może także zapobiegać wystąpieniu różnych nieprzyjemnych dolegliwości, jak wzdęcia brzucha, nudności, przelewania, czasami ból brzucha. Niektóre pokarmy mogą powodować pojawienie się nieprzyjemnego zapachu i/lub wzmożone wydalenie gazów, dlatego dobrze jest próbować ich spożywania w domowym zaciszu, po jednym za każdym razem, w niewielkich ilościach. Poznanie reakcji swojego organizmu na te artykuły spożywcze oznacza, że mniej czasu będziesz poświęcać na martwienie się, a więcej – na czerpanie przyjemności z jedzenia.

Unikać należy:

- alkoholu
- napojów gazowanych
- nadmiernej ilości warzyw i owoców, zwłaszcza tych wzdymających
- tłustego jedzenia
- dużej ilości słodczy
- ostrych przypraw
- potraw pieczonych, smażonych i duszonych



Zaleca się:

- naturalne jogurty
- maślanki, kefir
- otręby pszenne



Pokarmy powodujące nieprzyjemny zapach

- jajka
- niektóre przyprawy, takie jak curry, kmin rzymski i chili w proszku
- czosnek
- ryby
- szparagi
- alkohol



Pokarmy wiatropędne

- piwo/napoje gazowane
- nabiał
- cebula
- ogórki
- grzyby
- fasola
- warzywa kapustne, takie jak kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż, brukselka



Uwaga! Niektóre pokarmy mogą pomóc w osłabieniu **nieprzyjemnego zapachu**. Należą do nich: sok żurawinowy, natka pietruszki, maślanka, jogurt.

- Dieta we wczesnym okresie pooperacyjnym powinna być lekkostrawna i pełnowartościowa.
- Jeżeli okres przedoperacyjny doprowadził do znacznej utraty masy ciała wdrożyć należy dietę wysokobiałkową i wysokoenergetyczną.
- Rozważyć można stosowanie dobrze zbilansowanych preparatów odżywczych dostępnych w aptece. Jest to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, która może mieć formę płynu lub granulatu zawierającego niezbędne składniki odżywcze. Rodzaj i smak zależy od indywidualnych preferencji. Część pacjentów skarży się na nienaturalny smak płynnych preparatów, przez co nie chcą ich regularnie stosować. Alternatywą są preparaty granulowane, które dodaje się do tradycyjnych posiłków, nie zmieniając ich smaku.

JAKIE DOLEGLIWOŚCI MOGĄ CI SIĘ PRZYTRAFIĆ?

ZAPARCIA

Tak jak każda inna osoba, możesz czasem doświadczać zaporą. Zwiększenie ilości przyjmowanych płynów i błonnika powinno pomóc w zapobieganiu tym problemom. Jak to zrobić:

- pij od 1,5 – 2 litrów wody i innych napojów dziennie
- aby dostarczyć organizmowi więcej płynów, błonnika i witamin, spożywaj co najmniej pięć porcji owoców i warzyw każdego dnia; prostym sposobem, aby to osiągnąć, jest napełnienie połowy talerza owocami i/lub warzywami podczas każdego posiłku
- powoli zwiększaj spożycie produktów bogatych w błonnik, takich jak pełne ziarna, chleb i płatki śniadaniowe; każdego dnia kobiety potrzebują około 25 gramów błonnika, a mężczyźni – 38 gramów.

BIEGUNKA

Biegunka może mieć wiele przyczyn, do których należą wirusy i pewne leki. Może być też objawem problemów z trawieniem niektórych pokarmów. W takim wypadku można zmniejszyć spożycie błonnika i pokarmów objętościowych, ograniczyć spożycie pewnych produktów i jeść te zagęszczające stolec. Oto kilka przykładów:

Pokarmy, których należy unikać w trakcie epizodu biegunki

- chleb z wysoką zawartością błonnika
- pełne ziarna
- jadalne skórki owoców i warzyw, np. jabłek
- wszelkie pokarmy oznakowane jako „bogate w błonnik”
- potrawy smażone
- potrawy o wys. zawartości cukru
- rodzynki, suszone śliwki i inne suszone owoce
- pokarmy ostro przyprawione



Pokarmy zagęszczające stolec

- mus jabłkowy
- banany
- ser
- makaron
- ryż
- kremowe masło orzechowe
- ziemniaki (obrane)
- tapioka



GŁOŚNE ODDAWANIE GAZÓW I ICH NIEPRZYJEMNY ZAPACH

Aby uniknąć tych problemów wskazane jest aby:

- spożywać posiłki bez pośpiechu, powoli dokładnie przeżuwać, aby połykać przy tym jak najmniej powietrza
- pamiętać, że nadmiar gazów o nieprzyjemnym zapachu (np. siarkowodoru) powstaje w jelicie grubym w wyniku bakteryjnej fermentacji składników produktów, takich, jak: warzywa, np. groch, fasola, bób, kapusta, kapusta kiszona, brukselka, pory, kalafior, cebula, czosnek; nadmierna ilość owoców; sery pleśniowe; ryby; jaja; grzyby; napoje gazowane; piwo, kawa i wszystkie napoje zawierające kofeinę
- stosować produkty, które pomagają likwidować przykre zapachy (absorbują substancje lotne) – m. in. zielona pietruszka, żurawina i sok żurawinowy, jogurty.

DODATKOWE WSKAZANIA ŻYWIENIOWE PO WYŁONIONEJ ILEOSTOMII

Ileostomia wiąże się z utratą funkcji, jaką pełniło jelito grube, tj. wchłaniania wody, elektrolitów oraz formowania stolca. Z tego powodu stolec ma konsystencję półpłynną lub papkowatą, zawiera enzymy, uszkodzające skórę i wydalany jest przez cały czas.

Niemniej po okresie rekonwalescencji po operacji możesz stopniowo próbować wrócić do spożywania tego, co lubisz – chyba, że lekarz zaleci stosowanie określonej diety.

Musisz pamiętać, że jelito kręte jest wąskie, dlatego pokarmy o wysokiej zawartości błonnika mogą niekiedy powodować zastój treści jelitowej – zwłaszcza w okresie pierwszych sześciu – ośmiu tygodni po zabiegu. W razie bolesnych skurczów jelit, biegunki, nudności lub wymiotów natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką stomijną.

Możesz uniknąć problemów dzięki przestrzeganiu kilku prostych wskazówek:

- Starannie przeżuwać pokarm
- Pij dużo płynów – co najmniej 1,5 – 2 litrów dziennie
- Początkowo ograniczaj spożycie, a następnie stopniowo wprowadzaj do diety pokarmy o wysokiej zawartości błonnika, w tym:



- | | |
|--|---|
| ~ seler | ~ rodzynki, suszone śliwki i inne suszone owoce |
| ~ popcorn | ~ grzyby |
| ~ warzywa kapustne, takie jak kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż i brukselka | ~ orzechy i nasiona |
| ~ kokos | ~ zielona sałata |
| ~ surowy ananas | ~ zielony groszek |
| ~ surówka z białej kapusty | ~ jadalne skórki owoców i warzyw, np. jabłek |

Pamiętaj, że różni ludzie reagują różnie na te same pokarmy, a ponadto wszelkie ograniczenia dietetyczne mogą być tylko tymczasowe.

JAK SIĘ ODZYWIAĆ MAJĄC UROSTOMIĘ?

O ile zespół medyczny nie przekaze szczególnych zaleceń, osoby z urostomią nie wymagają szczególnej diety. Istnieje jednak kilka wskazówek, których dobrze jest przestrzegać, aby uniknąć zakażeń i nieprzyjemnego zapachu moczu:

- ♣ Pij co najmniej 2 – 3 litry wody i innych płynów dziennie – płukanie dróg moczowych zapobiega zastojom i zakażeniom układu moczowego.
- ♣ Korzystne może być ograniczenie pewnych pokarmów, które mogą powodować nieprzyjemny zapach moczu. Należą do nich: szparagi, ryby, jaja, alkohol, warzywa kapustne, takie jak kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż i brukselka, sery (niektóre rodzaje), gotowana fasola, cebula.
- ♣ Niektóre pokarmy przyczyniają się do osłabienia zapachu moczu. Można zwiększyć spożycie następujących produktów: sok żurawinowy, maślanka, natka pietruszki, jogurt.

A CO Z PRZYJMOWANYMI PRZEZ CIEBIE LEKAMI?

Operacja wyłonienia stomii może mieć wpływ na to, w jaki sposób organizm trawi i wchłania leki. Razem ze swoim lekarzem, pielęgniarką stomijną lub farmaceutą przejrzyj wszystkie swoje leki – te kupione bez recepty i te na receptę.



Przykładowe grupy leków, których dawkowanie może wymagać skorygowania:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ♣ leki zobojętniające kwas żołądkowy | ♣ leki zawierające kwas acetylosalicylowy |
| ♣ leki przeciwbiegunkowe | ♣ środki przeczyszczające |
| ♣ leki przeciwzapalne | ♣ witaminy |

VI. ŻYCIE TOWARZYSKIE

Po kilkumiesięcznej rekonwalescencji możesz powrócić do poprzednich zajęć. Nie będziesz mógł jedynie wykonywać ciężkiej pracy fizycznej w ekstremalnych warunkach, a pacjenci z ileostomią nie powinni pracować w wysokich temperaturach (nadmierna utrata płynów). Nic nie stoi na przeszkodzie, aby powrócić do normalnego życia rodzinnego i towarzyskiego.

Jedynym warunkiem powrotu jest opanowanie właściwej pielęgnacji stomii. Samodzielna wymiana worków stomijnych jest najbardziej istotnym warunkiem powrotu do dotychczasowego trybu i sposobu życia. Pamiętaj o wskazówkach dotyczących diety i odpowiednim zapasie worków.

Ze stomią można a nawet trzeba normalnie żyć!





VII. AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA – DOTYCZY PACJENTÓW DOROSŁYCH



Kiedy już uporasz się z problemami przyzwyczajania się do posiadania stomii, możesz zacząć myśleć o tej intymnej sferze życia. Pamiętaj, że schorzenia, które skutkują wyłonieniem stomii dotyczy ludzi w różnym wieku. Problemy z życiem intymnym istnieją przede wszystkim w głowie.

- ♥ Opanowanie czynności pielęgnacyjnych i regulacje dietetyczne ułatwią kwestię bliskości z partnerem.
- ♥ Szczera rozmowa pomoże zrozumieć, że to Ty demonizujesz swoją sytuację – partner natomiast nie widzi problemów.
- ♥ Korzystanie z mniejszych woreczków na czas zbliżeń może okazać się pomocne.
- ♥ Kobiety ze stomią mogą posiadać dzieci.
- ♥ Dobrze dobrana bielizna oraz dbałość o siebie podnosi atrakcyjność.

VIII. I NA ZAKOŃCZENIE

- 🔗 Nieodzownym dla dania sobie szansy na powrót do „normalnego” życia jest zadbanie o dobrostan psychiczny. Daj sobie szansę i skorzystaj z pomocy. Twoje plany życiowe nie muszą ulegać zmianie.
- 🔗 Nie unikaj rozmowy z rodziną i przyjaciółmi. Temat oswojony wywołuje mniej lęku i niepewności.
- 🔗 Aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, wpływa pozytywnie zarówno na stan organizmu, jak i psychiki. Niekiedy ukojenie przynosi wdrożenie technik relaksacyjnych.
- 🔗 Nie broń się przed szukania pomocy u specjalistów:
 - w uporządkowaniu myśli może wspomóc psycholog,
 - pamiętaj, że psychiatra to lekarz specjalista, który udzieli Ci wsparcia, gdy masz problemy ze snem lub dopadają Cię myśli depresyjne.
- 🔗 Istnieją pracujące stowarzyszenia na rzecz pacjentów ze stomią (Polski Stowarzyszenie Stomijne – Polilko; www.stomicy.org), grupy społecznościowe w mediach, gdzie nie tylko uzyskasz wsparcie, ale również możesz pomóc innym.
- 🔗 W każdym województwie funkcjonują również bezpłatne poradnie dla stomików.

W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z pielęgnacją stomii po opuszczeniu szpitala szukaj kontaktu z pielęgniarką stomijną lub lekarzem pierwszego kontaktu.

TELEFON DO KONTAKTU:

W GODZINACH:



Notatki własne pacjenta

DATA	PYTANIE/PROBLEM	ROZWIĄZANIE

Konsultacja merytoryczna: mgr pielęgniarstwa Anna Jankowska: *Pielęgniarka Oddziałowa Kliniki Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej*

Opracowanie i projekt graficzny: mgr pielęgniarstwa Ewa Jabłońska *Dział Jakości i Bezpieczeństwa Opieki nad Pacjentami*