

Рекомендация по уходу за стомой.

Стома не является болезнью

Несмотря на тенденцию к выполнению сфинктеро- и органосохраняющих операций, процент операций, заканчивающихся колостомой, составляет около 25 %.

Однако, благодаря современным средствам по уходу за стомой человек способен жить полноценной жизнью, вести привычный активный образ жизни, работать, любить.

Со временем, постепенно следует привыкание и адаптация.

Чтобы вести нормальный образ жизни, можно и нужно научиться быстро и правильно ухаживать за стомой, использовать специальные средства ухода за стомой и преодолеть психологический барьер, в чем, несомненно, помогут Вам близкие люди. Спустя некоторое время, когда уже привыкнете к ежедневному опорожнению и смене мешочков, Вы не будете так много думать об этом, а после реабилитации и возвращения на работу Вы даже забудете.

Имея стому, Вы можете заниматься многими видами спорта без больших физических нагрузок. Вы можете путешествовать без ограничения. Перед поездкой достаточно взять необходимое количество средств по уходу за стомой. Вы можете плавать в естественных водоемах и в бассейне.

Посещайте театры, кино, выставки.

Кому можно сказать о стоме?

Не стоит говорить об этом без особой необходимости родственникам и друзьям. Должны об этом знать Ваши близкие члены семьи, с которыми Вы живете.

Вы можете носить нормальную одежду, стомный мешок не заметен. Вы можете одеваться так же, как и до наложения стомы. Нужно знать, что можно купаться, принимать душ, стомные мешки не отклеиваются. Если стома в области талии, то вместо ремня рекомендуется носить подтяжки.

После полной реабилитации Вы можете и даже должны вернуться к своей работе. Однако эта работа не должна вызывать физических усилий.

Сексуальная жизнь не подлежит ограничению. Трудности в данном вопросе носят, как правило, психологический характер. Со временем Вы убедитесь, что сексуальная жизнь дает Вам столько же радости и удовлетворения, как и перед операцией. У женщин сохраняется также репродуктивная функция: они могут беременеть и рожать.

Подход к питанию очень индивидуальный: Вам решать, что можно, а чего следует избегать.

Для того, чтобы понять какие перемены произойдут в Вашей жизни, с какими возможно проблемами предстоит достойно справиться после наложения стомы, постараемся кратко ознакомить Вас с некоторыми важными моментами.

Какой вид имеет стома в норме.

В зависимости от участка кишечника, который выводится наружу, операции называются колостомией или илеостомией. В ряде заболеваний мочеполовой системы (рак мочевого пузыря, стеноз мочевого пузыря, травма) хирург накладывает **уростому**.

Илеостома накладывается справа на брюшной стенке, на границе тонкого и толстого кишечника.

Колостома располагается слева на брюшной стенке.

Стома может иметь и другую локализацию в зависимости от того, какой участок кишечника необходимо удалить.

Различают три типа стомы в зависимости от оперативного вмешательства:

- двуствольная (петлевая),
- одноствольная (концевая)
- пристеночная.

Стома может иметь:

- выпуклую,
- плоскую
- втянутую формы.

Колостома имеет ярко-красный цвет. Ее цвет такой же, как и цвет слизистой оболочки полости рта. Чаще всего стома бывает отстающей от краев кожи живота.

После операции стома может быть опухшей, со временем отечность проходит.

Ее нормальный размер около 2-5 см в диаметре. В зависимости от рода операции образованная стома может иметь одно или два отверстия, которые расширяются во время отхождения стула. В связи с отсутствием иннервации слизистой оболочки дотрагивание стомы во время ухода безболезненно.

NB! Незначительное выделение крови во время ухода за стомой также является нормальным и не должно вызывать у Вас страха. Если кровотечение затяжное и обильное, необходимо обратиться к доктору.

Уход за стомой

После операционного наложения стомы невозможно контролировать опорожнение содержимого кишечника, так как нет приводящих мышц, таких, как в заднем проходе.

Содержимое кишечника по мере образования независимо от Вашей воли выходит через стому:

- через илеостому - непрерывно через 4-5 ч после приема пищи, и его количество достигает 800-1500 мл;
- через колостому - стул обычно полутверд и сформирован.

Нормализация отделяемого содержимого из стомы наступает в большинстве случаев через 6 месяцев или раньше, через несколько недель. Поэтому необходимо постоянно наблюдать за стомой, ухаживать с использованием средства по уходу за стомой.

Регулярно посещать своего лечащего врача.

Рекомендуются контрольные осмотры через месяц, 3 месяца, 6 месяцев, первые 2 года – 1 раз в 6 месяцев, в дальнейшем – 1 раз в год.

Общий туалет: рекомендуется общий душ (ванну, баню избегать)

Стому (низведенную кишку) мыть водой с мылом, после чего не вытирать, а промокать мягкой салфеткой или марлей (ватой не пользоваться)

После туалета стому (низведенную кишку) обрабатывать детским кремом.

При раздражении кожных покровов вокруг стомы (низведенной кишки) обрабатывать пастой **Лассара** (салицилово-цинковой пастой), детской присыпкой или продукцией фирм **Coloplast, Convatec**.

При кровоточивости из стомы (низведенной кишки) приложить сухую салфетку и плотно прижать на 10-15 минут

Ношение калоприемников.

Соблюдение диеты.

После операции «низведения» рекомендовано проведение высоких очистительных клизм раз в 2-3 дня с целью механической очистки кишечника.

В случае появления схваткообразных болей в животе, задержки стула и газов, тошноты, рвоты, вздутия живота применить:

- 2-3 таблетки **Но-шпа** одновременно

- прекращение питания, воду не пить
- холод на живот (любой продукт из морозильной камеры холодильника)
- если не наступает облегчения через 2-3 часа обратиться к лечащему врачу, при невозможности – вызвать «03».

Системы “Coloplast”

Продукция фирмы “Coloplast” используется пациентами уже много лет. Основными компонентами, пользующимися популярностью, явились калоприемники, и различные средства ухода за стомой (мази, пасты, присыпки, заглушки, очистительные салфетки и др).

Из всех видов калоприемников более всего удобны в применении двухкомпонентные калоприемники с открытыми стомными мешками.

Это обусловлено, в первую очередь, экономическими соображениями – возможность использовать стомные мешки несколько раз. Ведь стоимость калоприемников не позволяет их регулярное использование всеми пациентами.

Наиболее частые размеры калоприемников являются 45, 55, 60, 72 мм в диаметре.

Немаловажным моментом является наличие ароматизаторов, позволяющих устранять неприятные запахи, что способствует лучшей адаптации пациентов в обществе.

Наибольшей популярностью пользуются у больных различные кремы, лосьоны, для обработки кожи вокруг колостомы.

Интересны также заглушки для колостомы и защитная пленка «**вторая кожа**».

Хочется отметить, что продукция фирмы “Coloplast”, несмотря на более высокую их стоимость по сравнению с некоторыми аналогами, отличается простотой и удобством их применения, эстетичностью и долговечностью использования, что позволяет больным нивелировать тягостные ощущения, связанные с наличием колостомы.

Практические рекомендации по использованию калоприемников

Калоприемники представляют собой одно- и двухкомпонентные системы.

Однокомпонентная система - это самоклеющиеся стомные мешки.

Двухкомпонентная система - это стомные мешки с адгезивной пластиной.

Стомные мешки могут быть

- закрытые
- открытые, со сбросом содержимого (имеют зажимы)
- прозрачные
- непрозрачные.

Стомные мешки снабжены запах поглощающим фильтром, содержащим активированный уголь. Для поглощения запаха есть также специальный порошок Ostobon.

Стомный мешок двухкомпонентной системы оснащен кольцом, который герметично соединяется с фланцевым соединением адгезивной пластины.

Адгезивная пластина снабжена фланцевым соединением в виде кольца.

Как пользоваться двухкомпонентной системой?

Отверстие пластины снабжено также бумажным трафаретом. Вырежьте отверстие по нанесенному контуру в соответствии с диаметром стомы.

При этом размер вырезанного отверстия должен на 3-4 мм превышать размер стомы.

Рекомендуем пользоваться ножницами с загнутыми концами.

Кожу вокруг стомы очищают или теплой водой с мылом, или очищающими средствами **Comfeel** (также удаляют волосы). Затем сушат кожу мягким полотенцем промокающими движениями.

Клейкий слой пластины защищен бумажным слоем. Удалите защитную бумагу с пластины, согрейте ее руками для легкости приклеивания.

Наложите пластину так, чтобы отверстие в пластине точно прилегало к стоме, т.е. устью кишечника. Начиная с нижнего края пластины, приклейте пластину к коже, следя за тем, чтобы на клейкой пластине не образовались складки, что может привести к нарушению герметичности. Если вокруг стомы имеются неровности, то их можно заполнить специальными пастами производства компании «Coloplast».

Затем стомный мешок точно насаживаете на кольцо пластины, пока оно не "захлопнется". Вы услышите щелчок. Кольцо стомного мешка снабжено ушками, к которым можно прикрепить ремень для большей надежности.

Опорожненный в туалете использованный мешок нужно выбросить. Закрытые мешки обычно для разового пользования, а открытые могут промываться, и их можно использовать несколько раз.

Стомированные больные меняют мешки 1 или 2 раза в день. Во избежание отрыва стомного мешка не следует допускать его переполнения.

Смену пластины производят тогда, когда она начинает отделяться от кожи и не прилегает герметично. Данное состояние определяется по белесоватому цвету адгезивной пластины.

Снятие происходит в обратном порядке, начиная с верхнего края. Во избежание травмирования кожи не следует снимать стомный мешок рывком или с помощью механических средств и химических растворителей.

Так называемые **анальные тампоны Conseal** используются для закрытия стомы при опорожнении кишечника с помощью промывания (ирригации), во время водных процедур, посещения бассейна или бани, во время секса.

Список рекомендуемых и нерекомендуемых пищевых продуктов

Подход к питанию очень индивидуальный: Вам решать, что можно, а чего следует избегать.

Специальной диеты для стомированных больных нет.

Большинство пациентов может кушать и пить то же самое, что и перед операцией. Но прием некоторых продуктов и напитков Вы можете ограничить т.к прием их может быть поводом накопления газов.

С этой целью можно ограничить потребление яиц, капусты, лука, спаржи, шоколада, пива и лимонада.

Питание должно быть:

- разнообразным и богатым витаминами Е
- есть надо медленно и тщательно пережевывать пищу
- дробным - три раза в день (причем обильную пищу – утром)
- не очень жирными и не очень сладкими
- обильное питье - 2 литра жидкости в сутки
- алкоголь в небольших количествах не противопоказан.
- рекомендуются отруби, пахта, йогурт, брусничный сок, которые уменьшают количество газов и их неприятный запах.

Первые блюда (супы)

Рекомендуемые: овсяные хлопья (геркулес); рисовый, маннй, мясной бульон с клецками, с лапшой, с фрикадельками, с блинчиками, с рисом; картофельный суп, овощные супы (протертые).

Нерекомендуемые: из бобовых, из капусты, из сушеных овощей, из концентратов.

Мясо

Рекомендуемые: говядина, телятина, нежирная свинина, птица, кролик, постная ветчина, мягкие копчености, из потрохов - печенка, мозги; язык. Мясо может быть отварное, тушеное, жареное в духовке или иногда поджаренное.

Нерекомендуемые: гусь, утка, дичь, потроха, копченое мясо, рагу.

Соусы

Рекомендуемые: мясной, укропный, томатный, ливерный; допускается небольшое количество майонеза, предпочтительно не натурального.

Рыба

Рекомендуемые: нежирная, вареная, печеная; на вертеле - форель, окунь, свежая треска, камбала, рыбные консервы в собственном соку.

Нерекомендуемые: жирная рыба, рыба законсервированная, в соусе или маринаде; тунец, лосось, угорь, скумбрия, сельдь, сардины, анчоусы; ракообразные.

Яйца

Рекомендуемые: всмятку, вкрутую, яичница, омлет, бисквитный омлет, яйца в составе блюд.

Нерекомендуемые: жареные, под соусом, под майонезом.

Молоко

Прием молока в качестве самостоятельного блюда совершенно индивидуален. Оно образует значительные шлаки и, следовательно, во многих случаях вызывает вздутие живота и прочие затруднения. Необходимо испробовать. Для поддержания правильного состава кишечной среды рекомендуется регулярно несколько раз в неделю принимать кефир, йогурт.

Сыры и молочные изделия

Рекомендуемые: творог, плавленые сыры, но строго индивидуально!

Нерекомендуемые: твердые сыры, острые и выдержанные сыры, жирные сыры.

Жиры

Рекомендуемые: сливочное масло, растительные масла, искусственные жиры высокого качества.

Нерекомендуемые: пережженные жиры, шпик и бекон, сало, шкварки.

Хлебо-булочные изделия

Рекомендуемые: сдобные булки, бисквиты, зачерствевший хлеб.

Нерекомендуемые: свежий хлеб, ржаной хлеб, гренки.

Сладкие мучные блюда

Рекомендуемые: из бисквитного теста, из сдобного теста, кремы-пудинги, мусс, кремы из сливочного масла, торты домашнего приготовления, кексы, омлеты, песочные нежирные теста.

Нерекомендуемые: слишком жирные, тяжелые десерты, сладкие блюда из свежего теста на дрожжах, пончики.

Продукты из теста

Рекомендуемые: лапша, макароны, спагетти, вареники, мучные (на разрыхлителе).

Нерекомендуемые: дрожжевое.

Овощи

Рекомендуемые: очищенные помидоры или томатный сок, морковь. Овощи, с одной стороны, годятся из-за большого количества неперевариваемой целлюлозы а с другой стороны, они имеют большое значение как источник минеральных веществ и витаминов.

Нерекомендуемые: кудрявая (цветная) капуста, белокочанная капуста, кольраби, репа, свекла, огурцы, зеленая фасоль (стручковая), перец, грибы, лук, чечевица, горох.

Картофель

Рекомендуемые: пюре, блюда из картофельного теста, галушки, блины. кнедлики.

Нерекомендуемые: жареный картофель, пропитанный жиром.

Фрукты

Рекомендуемые: отварные, пюре, компоты из очищенных фруктов (без кожуры), варенья, соки (апельсиновый, лимонный, малиновый). Из фруктов: бананы, очищенные персики, абрикосы, очищенные тертые яблоки, тушеные фрукты, кисели.

Нерекомендуемые: слива свежая и чернослив, инжир, маслины, ягоды, черешни, вишни, груши.

Напитки

Рекомендуемые: минеральные воды (без газа), чай из целебных трав, слабый кофе (не часто), чай, какао, фруктовые соки (не натошак!).

Нерекомендуемые: газированная вода, морс, спиртные напитки.

Сладкие вещества

Рекомендуемые: сахар, сахарин, по необходимости, мед.

Пряности и специи

Рекомендуемые: все виды в небольшом количестве.

Нерекомендуемые: горчица, уксус, маринованные огурцы, маслины шафран.