


СТОМА



КРАТКИЙ КУРС
ПО УХОДУ ЗА СТОМОЙ

Уважаемый пациент

У Вас

Данное издание дает информацию
о разных типах стом
(колостома, илеостома, уростома).

При возникновении вопросов,
пожалуйста, свяжитесь со своей сестрой
по уходу за стомой.

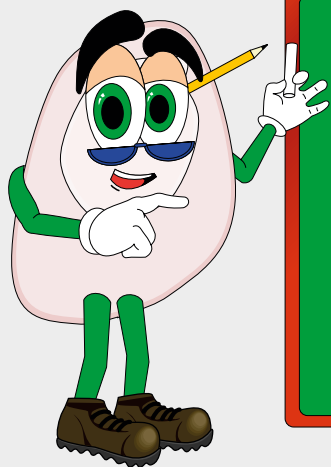
Сестра по уходу за стомой:

.....

Что такое стома?

Стома – это хирургическое отверстие в коже живота, через которое выходят выделения: испражнения или моча.

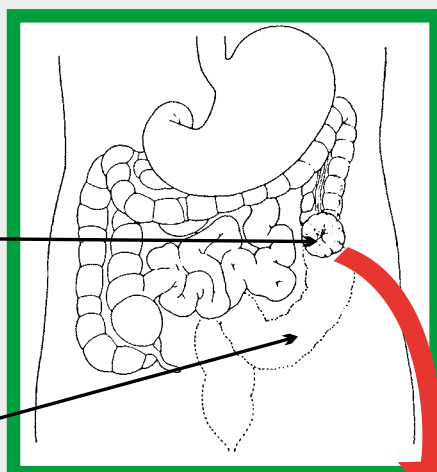
Стома блестящая, влажная и такого же красного цвета, как слизистая оболочка рта.



Стома происходит от греческого слова «рот» и латинского слова «отверстие».

Стома
(отверстие
в стенке
живота)

Удаленная
опухоль и
часть толстой
кишки



Выбор мешка для колостомы

Трансверзостома, или стома поперечной ободочной кишки

Консистенция испражнений: полумягкие испражнения в изменяющемся количестве.

Подходящий стомный мешок: опустошаемый снизу мешок из одной или двух частей с липучкой.

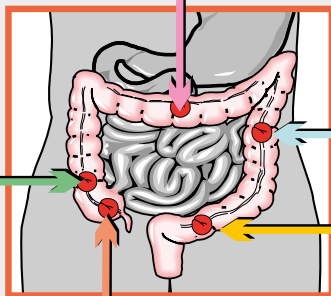
Стома восходящей ободочной кишки

Консистенция испражнений: жидкие испражнения в большом количестве. Подходящий стомный мешок: опустошаемый снизу мешок из одной или двух частей с липучкой.

Стома нисходящей ободочной кишки

Консистенция испражнений: наполовину или полностью сформировавшиеся испражнения.

Подходящий стомный мешок: опустошаемый снизу мешок из одной или двух частей с липучкой.



Стома слепой кишки (caecum)

Консистенция испражнений: жидкие разъедающие испражнения, сильный запах.

Подходящий стомный мешок: опустошаемый снизу мешок из одной или двух частей с защелкой.

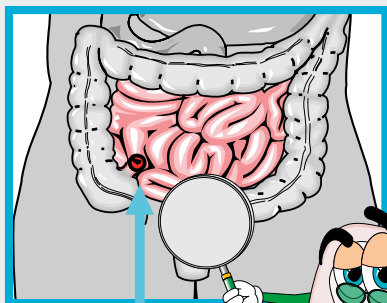
Стома сигмовидной кишки

Консистенция испражнений: обычно сформировавшиеся испражнения. Подходящий стомный мешок: **закрытый мешок**, у которого есть фильтр для ламинарного воздушного потока, который гарантирует одностороннее движение газов.

Промывание



Выбор мешка для илеостомы



Илеостома

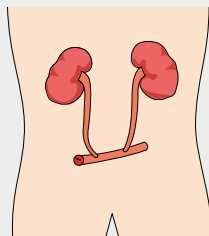
Консистенция испражнений: жидкие водянистые испражнения с пищеварительными ферментами, которых обычно выделяется 500-800 мл день

Подходящий стомный мешок: **опустошаемый снизу** мешок из одной или двух частей с липучкой.

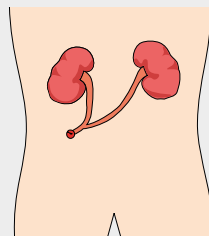
Внимание!

- Испражнения содержат разъедающие кожу активные пищеварительные ферменты, поэтому нужно использовать подходящее средство для защиты кожи.
- Во избежание дегидратации, или обезвоживания, увеличьте потребление жидкости, потому что ободочная кишка не функционирует. Нужно пить по крайней мере 1,5 - 2 литра воды в день.
- Тщательно пережевывайте пищу, потому что через стому не выходят большие непереваренные частички пищи.
- Избегайте продуктов с высоким содержанием волокнистых веществ, которые могут вызвать кишечную непроходимость, таких как орехи, сухофрукты, сельдерей, кукуруза, ананас, свежая морковь, попкорн, ягоды.
- Сообщите врачу и сестре по уходу за стомой о том, какие препараты Вы принимаете. После операции по стоме пищеварение может измениться, а с ним и всасывание препаратов.

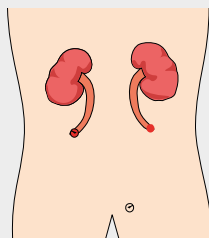
Выбор мешка для уростомы



Сформированный из тонкой кишки т.н. пузырь Брикера



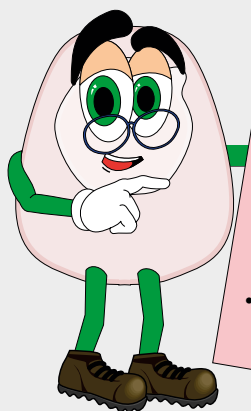
Односторонняя (унилатеральная) уретеростомия



Двухсторонняя (билатеральная) уретеростомия

Внимание!

- Увеличьте потребление жидкости, это полезно для почек: моча будет оставаться прозрачной и снизится риск воспаления. Разбавленная моча меньше повреждает кожу вокруг стомы. Очень полезен клюквенный сок, который помогает сохранять нормальную кислотность мочи.
- Определенные продукты (напр. свекла, лук, чеснок, рыба) и препараты (напр. антибиотики и витаминные препараты) могут изменять цвет или запах мочи (при необходимости сообщите врачу или сестре по уходу за стомой).

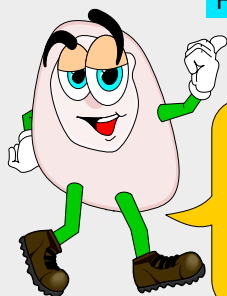
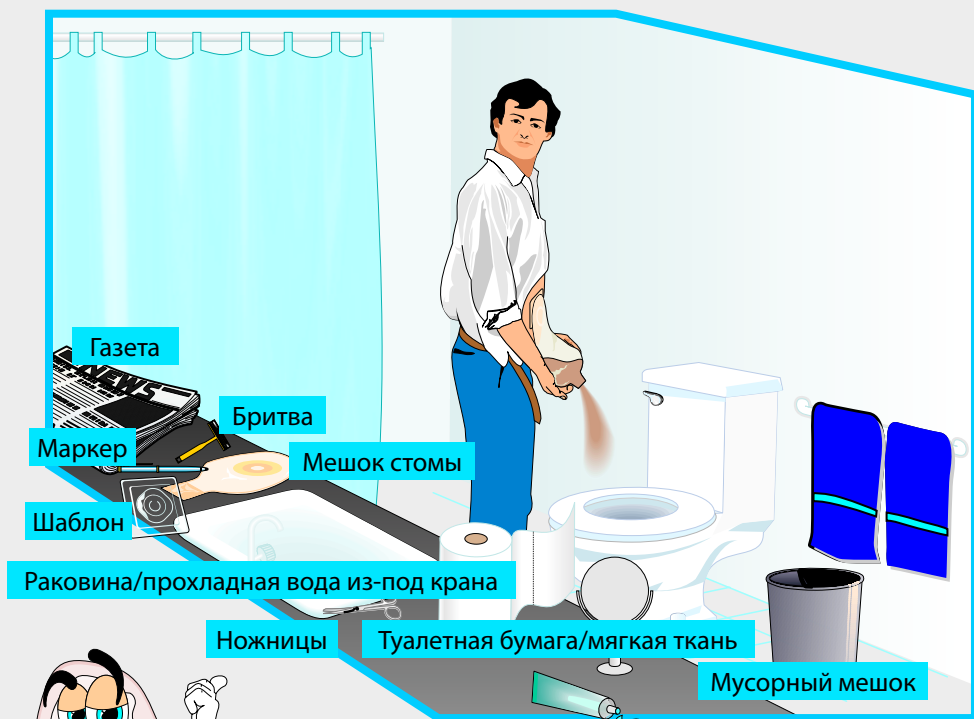


Количество выделяющейся мочи:
Выделение мочи постоянное. Если уростома содержит часть кишки, например, как в случае пузыря Брикера, моча может содержать слизь.

Подходящий стомный мешок:

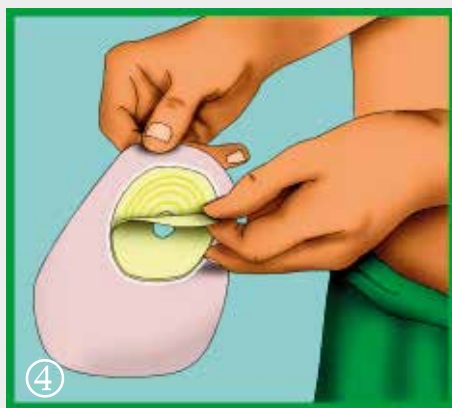
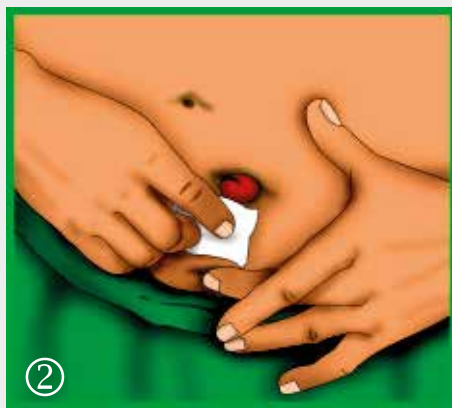
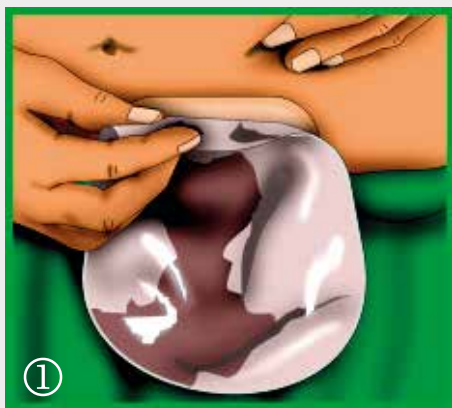
- Опустошаемый снизу мешок из одной или двух частей с краном или вентилем, который на ночь можно соединить при помощи шланга с ночным мешком для сбора мочи.
- У мешка есть клапан, препятствующий обратному течению.

Вспомогательные средства, необходимые для замены мешка СТОМЫ

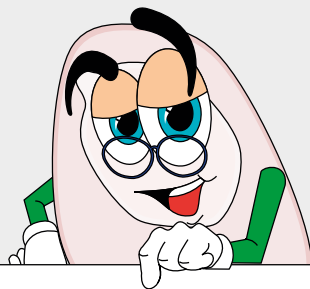


Не выбрасывайте стомные мешки в унитаз (канализацию), они засоряют трубы. Заверните использованный мешок в газету, поместите его в пластиковый или бумажный пакет и положите в бытовой мусор.

Установка стомного мешка из одной части

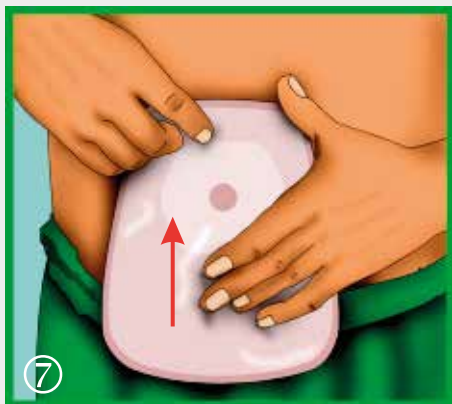
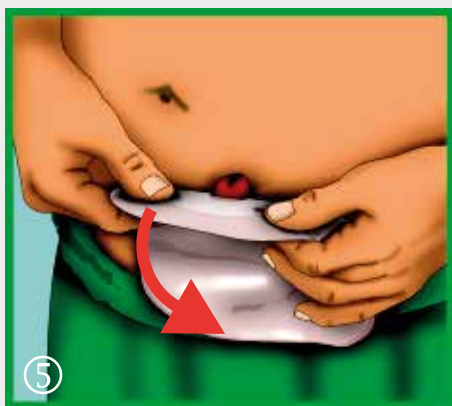


1. Удалите мешок по направлению сверху вниз, бережно поддерживая кожу живота другой рукой.
2. Очистите кожу вокруг стомы детским мылом или специальным очищающим средством. Промойте и высушите кожу, слегка промокивая.
3. Поместите палец в отверстие мешка, чтобы отделить внутренние части мешка друг от друга, чтобы мешок не склеился до помещения на кожу. Если Вы используете опустошаемый снизу мешок, закройте липучкой до помещения мешка на кожу.
4. Удалите с основания покрытие из бумаги/пластмассы.



- Легко устанавливать.
- Эластичный.
- Подходит к линиям тела.
- Доступны мешки как с вырезанным отверстием (*precut*), так и с вырезаемым отверстием (*cut-to-fit*).

Установка стомного мешка из одной части

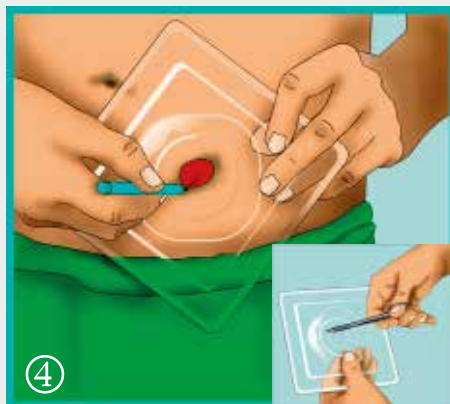
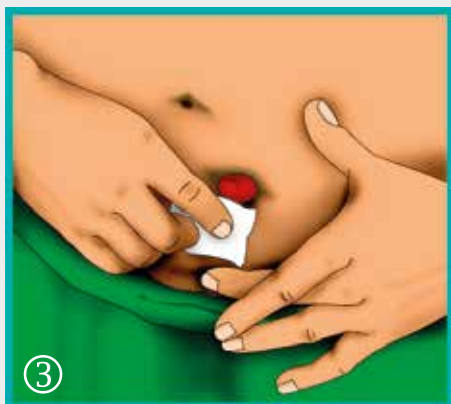


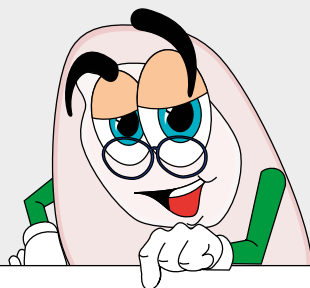
5. Начинайте установку стомного мешка с нижнего края стомы по направлению вверх.
6. Плотнo приклейте основание к коже массирующими движениями по направлению снизу вверх.
7. Прогладьте всю поверхность основания в одном направлении снизу вверх, чтобы убедиться, что стомный мешок / основание плотно прикрепилось к коже.

Установка стомного мешка из двух частей

Установка основания и мешка

Предварительно подготовьте необходимые для замены мешка вспомогательные средства.





1. Удаление использованного стомного мешка. Возьмитесь за выступающий из стомного мешка зубец и удалите мешок.
2. Аккуратно удалите основание с кожи. Легко надавите одной рукой на кожу вокруг основания, одновременно удаляя использованное основание.
3. Очистите кожу вокруг стомы детским мылом и прохладной водой или специальным очищающим средством. Промойте и высушите кожу, слегка промакивая.
4. Измерьте и отметьте размер своей стомы, используя для этого прозрачный пластик, находящийся в упаковке.

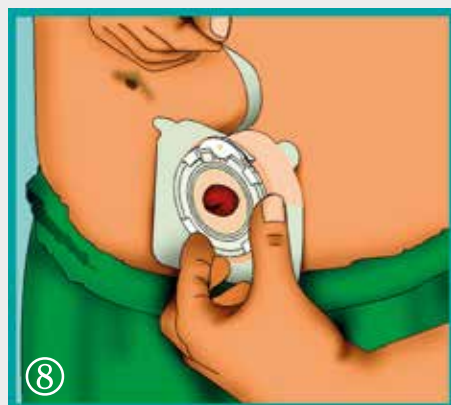
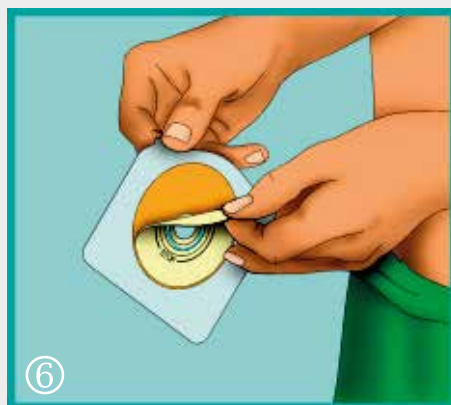
*Следуя пометке, вырежьте в пластиковом покрытии отверстие подходящего размера. Вы можете использовать один и тот же шаблон, пока размер Вашей стомы не поменяется.

- Безопасно и надежно.
- Установка стомы простая.
- Минимальное повреждение поверхности кожи.
- Экономно, потому что основание может оставаться на коже 3-4 дня.

ПОМЕТКА: Если Вам уже сделали свой шаблон стомы (рисунок 4 и 5), то перед началом установки / замены мешка вырежьте в основании отверстие нужного размера при помощи шаблона.

Установка стомного мешка из двух частей

Установка основания и мешка



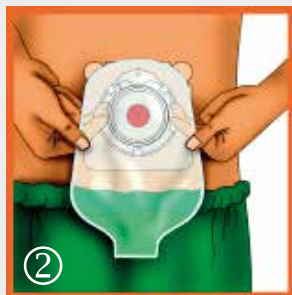
5. Используйте пластиковый шаблон для перенесения размера отверстия стомы с основания на бумажное покрытие.

*При помощи ножниц вырежьте в основании отверстие с ровными краями. Край отверстия нужно размягчить пальцем!

6. Удалите белое бумажное покрытие с основания и поместите основание вокруг стомы.
7. Легко помассируйте основание пальцами, чтобы гарантировать хорошую прикреплённость вокруг стомы. В результате между стомой и краем основания не должно быть кожи.
8. Когда основание установлено на место, удалите с него наружное бумажное покрытие. Следите, чтобы под основанием не было складок кожи или морщин.

Советы по гигиене

Выделения тела с разъедающим действием и они могут раздражать кожу вокруг стомы, поэтому Ваша кожа нуждается в особенном уходе. Помните, что раздражение кожи всегда лучше предотвратить, чем лечить!



1. У стомы нет нервных окончаний, поэтому Вы не будете чувствовать никакой боли.
2. Убедитесь, что стомный мешок хорошо Вам подходит, хорошо прикрепляется и не протекает.
3. Меняйте стомные мешки в соответствии с рекомендациями, или, если Вы используете опустошаемые снизу мешки, опустошайте их тогда, когда 1/3 мешка наполнена, а также вечером перед сном.
4. Часто измеряйте свою стому, чтобы убедиться, что Вы используете стомный мешок с отверстием верного размера.
5. Удаляйте (сбривайте или выщипывайте) волоски с кожи вокруг стомы, чтобы избежать возникновения воспаления волосяных фолликул (фолликулита).
6. Использование кремов, эмульсий или порошков на коже вокруг стомы может ухудшить прикрепление мешка. Поэтому используйте их только при необходимости.

Стиль жизни

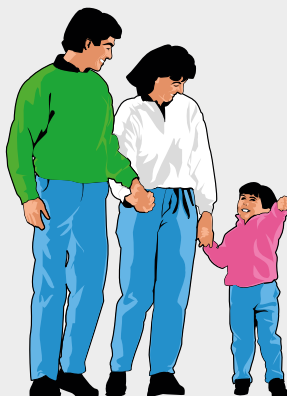
Путешествия

В путешествии желательно положить свои стомные принадлежности в ручную кладь и взять с собой достаточное количество изделий, если их не будет в стране, в которую Вы едете. Учитывайте, что непривычная еда и способы ее приготовления во многих странах могут вызвать диарею. Поэтому возьмите с собой больше мешков, чем Вы обычно используете.



Семейная жизнь

Стома не является препятствием семейной жизни. Большинство людей со стомой могут наслаждаться здоровой сексуальной жизнью и рожать детей. Если Вы желаете забеременеть, проконсультируйтесь со своим гинекологом и сестрой по уходу за стомой. Из-за увеличения живота может понадобиться другой стомный мешок.



Одежда

Вы можете носить почти все, что хотите. Выбирайте удобную одежду и избегайте ношения брюк с ремнями или узкими поясами, проходящими через стому.

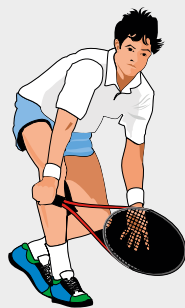


Спорт

Регулярные занятия спортом важны, чтобы сохранить тело в форме и свое здоровье. Все же стоит избегать видов спорта, которые могут повредить стому, и тех, которые слишком напрягают мышцы живота, например, поднятие тяжестей и гребля. В то же время, плавание, езда на велосипеде, хождение в походы, езда на лыжах и даже езда на лошади рекомендуются.

Важно: Не перенапрягайтесь. Выберите тренировку, которая Вам нравится!

Когда Ваше здоровье восстановится, нужно подумать о выходе на работу. Все же стоит избегать работы, требующей большой физической нагрузки.



Работа

Почему важно сохранять активный стиль жизни?

- *Помогает быстрее восстановить тело.*
- *Помогает снизить лишний вес и сохранять здоровый вес.*
- *Помогает достигать и сохранять уверенность в себе и положительное отношение к жизни.*
- *Помогает Вам быть здоровым и сохранять хорошее самочувствие.*



Это Ваша жизнь,
почему бы не
брать от нее все!



Особая диета обычно не нужна.

Действуют общие правила сбалансированного питания.



Ограничение потребления пищи не уменьшает количество испражнений.



Ешьте регулярно.



Пейте много воды.



В случае илеостомы, пожалуйста, ознакомьтесь с особыми требованиями, связанными с илеостомой.

Обучение

Особая диета обычно не нужна. Действуют общие правила сбалансированного питания.

Ограничение потребления пищи не уменьшает количество испражнений. Наоборот, это может вызвать увеличенное образование газов.

На самом деле, Вы можете есть все, что хотите! Сначала:

- Спросите у оперировавшего Вас хирурга или сестры по уходу за стомой, когда Вы можете продолжать обычное питание.
- Пробуйте разную пищу в маленьких количествах, если подозреваете, что они вызвали проблемы.
- Избегайте продуктов, которые могут вызвать диарею, запор, плохой запах или газы.
- Проконсультируйтесь с врачом или сестрой по уходу за стомой, если у Вас есть вопросы в связи с препаратами, которые Вы принимаете.



Питайтесь регулярно.

Употребляйте волокнистые вещества (пациенты с колостомой).

Пейте много воды.

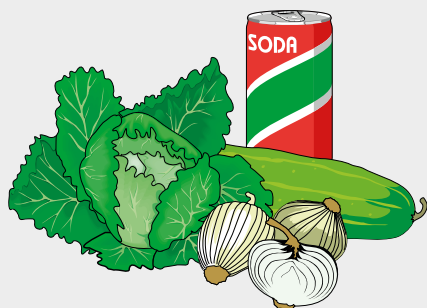
Питайтесь сбалансированно.



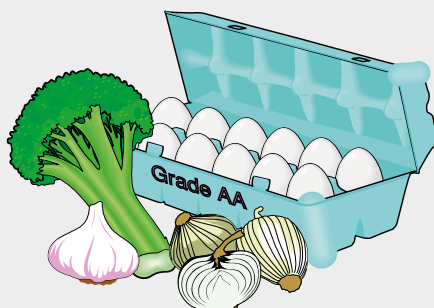
Ограничьте употребление алкоголя.

Избегайте жирной пищи.

Вероятное влияние некоторых продуктов питания



Вызывают вздутие живота и газы.



Вызывают возникновение неприятного запаха.

Облегчают запоргазы.



Вызывают диарею.



Ни одна пища не действует одинаково на всех людей. Пробуйте... и наслаждайтесь!!

Обучение

Вероятное влияние некоторых продуктов питания:

Продукты, вызывающие газы:

капуста, бобы, лук, орехи, огурец, газированные напитки.

Продукты, вызывающие неприятный запах:

капуста, лук, рыба, яйца, чеснок, печеные бобы, спаржа, папайя, брокколи.

Продукты, облегчающие запор:

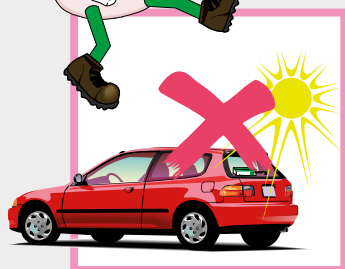
достаточно жидкости, свежие фрукты и овощи, кофе.

Продукты, которые могут вызвать диарею:

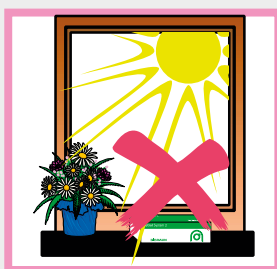
карри, кокосовое молоко, алкоголь, масляная пища во фритюре.

Где и как хранить свои стомные принадлежности?

Принадлежности
нужно хранить
в прохладном и
сухом месте.

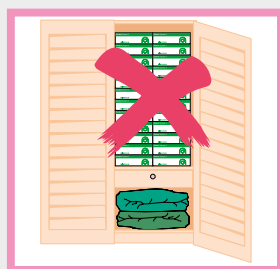


Берегите стомные принадлежности от теплых и влажных мест!



Берегите от прямых солнечных лучей!

Не храните их
в ванной или
в туалете!



Не запасайте дома сразу много принадлежностей!

Куда обратиться за помощью?

- Сестра по уходу за стомой.
- Оперировавший Вас хирург.
- Другие пациенты со стомой.
- ESTILCO: союз людей со стомой, который объединяет людей со стомой в Эстонии
www.estilco.eu.
- Эстонский раковый союз:
www.cancer.ee.
- Продавец стомных изделий:
www.stoom24.ee.



Сразу свяжитесь с оперировавшим Вас хирургом или сестрой по уходу за стомой, если:

- стома сильно кровоточит, изменила цвет или отекла (раздулась),
- какая-либо связанная со стомой проблема стала серьезной или вызывает боль,
- раздражение кожи длится дольше нескольких дней,
- у Вас есть какие-либо общие вопросы.

Получите знания
о своей стоме.

Смело ищите помощь,
если она Вам нужна.

Будьте позитивным!



**Выбор стомных изделий V.Braun
выполняет даже самые высокие
ожидания пациентов.**





B.Braun Medical OÜ
Kadaka tee 70b
12618 Tallinn
677 1200

©B.Braun 04/2015