
PORADY I WSKAZÓWKI

Ileostomia i kolostomia



Wstęp

Polska jest już naprawdę w Europie. Niestety nasze społeczeństwo oprócz uzyskanych korzyści płaci również z tego tytułu pewną cenę. Zmiana sposobu życia wiąże się ze zmianą sposobu odżywiania, co w konsekwencji doprowadziło do wzrostu zachorowań na raka jelita grubego oraz nieswoiste przewlekłe zapalenia jelit. Mimo postępu technik chirurgicznych ciągle wynikiem operacji w wielu przypadkach jest wytworzenie stomii.

Dla większości chorych informacja o konieczności wytworzenia stomii jest szokiem nasuwającym myśli o sensie życia, również wtedy rodzą się wątpliwości dotyczące bardziej przyziemnych wręcz prozaicznych kwestii. Odpowiedzią na najbardziej nurtujące pytania jest książka, którą macie Państwo przed sobą. Znajdziecie tutaj wskazówki umożliwiające właściwe pielęgnowanie stomii, rady dotyczące sposobu odżywiania czy ubierania się. Podano także praktyczne informacje niezbędne dla osób uprawiających sport, wybierających się w podróż czy na wakacje.

Książka jest źródłem wiedzy dla osób, które rozpoczynają swoje życie ze stomią. Stanowi dowód, że życie ze stomią nie tylko może być, ale **JEST PIĘKNE**. Pokazuje, że wszyscy ludzie bez względu na stan zdrowia mogą realizować swoje marzenia zarówno dotyczące sfery zawodowej, jak i osobistej, czyli mogą żyć pełnią życia.

Właśnie tego Państwu życzę!

prof. dr hab. n. med. Adam Dziki
Kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



Wprowadzenie

Broszura „KOŁOSTOMIA i ILEOSTOMIA – porady i wskazówki” jest przeznaczona dla osób z przetoką na jelicie grubym w przypadku kolostomii i cienkim, a dokładnie na jelicie krętym, które jest końcowym odcinkiem jelita cienkiego w przypadku ileostomii. Jej celem jest towarzyszenie i niesienie pomocy chorym od samego początku trudnej drogi, jaką przebywają od zabiegu operacyjnego i wytworzenia kolo- lub ileostomii poprzez pierwsze miesiące „nowego życia”.

Poradnik stanowi zbiór wskazówek i porad zaczerpniętych „prosto z życia” od osób profesjonalnie zajmujących się na co dzień problemami związanymi z pielęgnacją stomii jelitowych. Część wskazówek i porad może wydać się nieco dziwnych, ale ułatwiły one życie wielu pacjentom ze stomią.

Zdajemy sobie sprawę, iż książeczka nie stanowi zbioru wszystkich możliwych porad dla pacjentów z kolo- lub ileostomią, dlatego jesteśmy otwarci na wszelkie uwagi i pomysły, które mogą wzbogacić kolejne wydania.

Mamy nadzieję, iż zawartość książeczki będzie pomocą w codziennym życiu pacjentów ze stomią i znacznie poprawi jakość życia jej Czytelników.

Pat Black

Konsultant Stomijny
Oddział Koloproktologii
Szpital Hilingdon
Wielka Brytania

Chris Hyde

Specjalista Stomijny
Oddział Koloproktologii
Szpital Hilingdon
Wielka Brytania

Vigdis Hannestad

Dyrektor Działu Badań Klinicznych
Dansac A/S

Przekład z języka angielskiego

dr n. med. Radziław Trzeciński

Adiunkt Kliniki Chirurgii Ogólnej i Kolorektalnej
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Spis treści

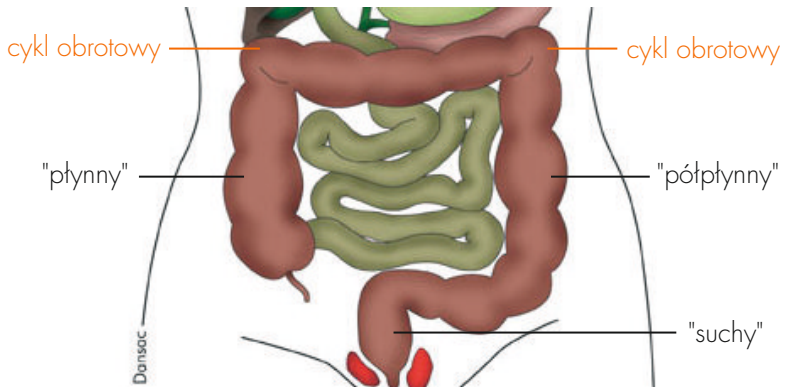
Wstęp	2
Wprowadzenie	3
Spis treści	4
Jesteś już po zabiegu operacyjnym	6
Pielęgnacja stomii	8
• Pielęgnacja skóry wokół stomii	9
• Wskazówki i rady	9
• Usuwanie włosów wokół stomii	10
Zmiana worka stomijnego	11
Pozbywanie się zużytego sprzętu stomijnego	13
Powrót do domu	14
• Pierwsze tygodnie	14
Zalecenia dietetyczne	15
• Zalecenia dietetyczne po operacji	15
• Jedzenie na co dzień	16
• Zapach	18
• Gazy	19
Ubiór	20
• Wskazówki i rady dla mężczyzn	20
• Wskazówki i rady dla kobiet	20
Życie płciowe i wzajemne relacje	21
• Wskazówki i rady	21
• Wskazówki i rady dla mężczyzn	22
• Wskazówki i rady dla kobiet	22
• Ogólne wskazówki i porady	23
Udany stosunek seksualny – ogólne wskazówki i porady	24
Ciąża, poród i antykoncepcja	25
Ćwiczenia i gimnastyka	26
Minęły 3 miesiące	27
• Odbytnica fantomowa, czyli złudzenie posiadania odbytnicy	27
Powrót do pracy	28
• Wskazówki i rady	28
Przyjmowanie leków	29

Biegunki i zaparcia	31
Niedrożność jelita cienkiego.....	32
• Zaburzenia drożności ileostomii – niedrożność jelita cienkiego	32
• Pokarmy, które mogą zaburzyć drożność jelit	32
Podróżowanie	33
• Polisa ubezpieczeniowa w podróży	33
• Zaświadczenie o posiadaniu stomii jelitowej.....	33
• Jesteś w podróży	33
• Podróżowanie samolotem – wskazówki i rady.....	34
• Podróżowanie statkiem – wskazówki i rady	34
• Podróżowanie pociągiem – wskazówki i rady.....	34
• Podróżowanie samochodem – wskazówki i rady	35
• Jedzenie i picie podczas podróży	35
Pływanie	36
Chemioterapia i radioterapia	37
• Chemioterapia	37
• Radioterapia	37
• Okres chemo- i/lub radioterapii – wskazówki i rady	37
Stomia czasowa (pętlowa stomia)	38
• Wskazówki i rady.....	38
Irygacja	39
• Wskazówki i rady.....	39
Zbiorniki jelitowe wykonane z jelita cienkiego krętego	41
• Wskazówki i rady.....	42
• Podrażnienia skóry wokół odbytu	42
• Czynniki sprzyjające wytworzeniu nadmiernej ilości gazów jelitowych.....	43
• Pokarmy sprzyjające tworzeniu się gazów jelitowych.....	43
• Pokarmy, które mogą zagęszczać treść jelitową.....	43
Zestawy stomijne	44
• Podróżny zestaw stomijny	44
• Notatnik.....	45

Jesteś już po zabiegu operacyjnym

Nauczenie się pielęgnacji stomii jelitowej nie jest tak trudne, jak nauka chodzenia, prowadzenia samochodu czy też noszenia soczewek kontaktowych, ale wymaga czasu, żeby przyzwyczaić się do nowej sytuacji.

Czynność jelita grubego można porównać do cyklu pracy pralki automatycznej. Przejście zawartości jelitowej z jelita cienkiego do jelita grubego przypomina moment, kiedy pralka automatyczna wkracza w ostatni cykl pracy ruchu obrotowego. Początkowo treść jelitowa dostająca się do jelita grubego jest płynna, ponieważ zawiera duże ilości wody – podobnie jak pranie przed odwirowaniem. W przypadku wyłonienia kolostomii dochodzi do usunięcia fragmentu jelita grubego, co można porównać do cyklu pracy pralki, w którym zabrakło wirowania, a z powodu usuniętego fragmentu jelita stolec pozostał miękki i nieuformowany.

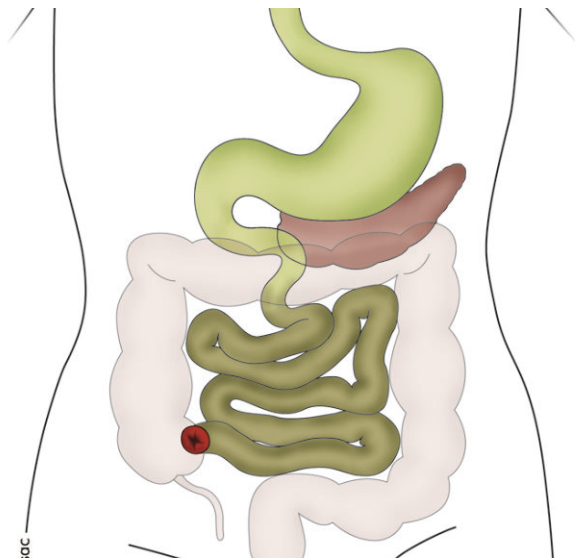


Czynność jelita grubego można porównać do cyklu pracy pralki automatycznej.



Pamiętaj, że nie ma niemądrych pytań!

Przy ileostomii dochodzi do usunięcia całego jelita grubego, co także można porównać do cyklu pracy pralki, w którym zabrakło wirowania, ale z powodu usuniętego całego jelita grubego wydobywająca się treść jest płynna, a stolce są bardzo luźne.



Na początku będziesz potrzebował czasu, żeby przyzwycząić się do obecności stomii i nauczyć się ją zaopatrywać. Wkrótce po zabiegu operacyjnym możesz mieć wrażenie, że nie poddasz nowej sytuacji, w której właśnie się znalazłeś. Ale z czasem, nabierając więcej siły i dochodząc do zdrowia przekonasz się, że „nie taki wilk straszny, jak go malują”. Niemniej jednak powrót do domu jest dużym wyzwaniem, a powrót do zdrowia zajmuje trochę czasu.

Prowadź swój dzienniczek, w którym mógłbyś zapisywać wszystkie niejasności i pytania. W ten sposób nie umkną one twojej uwadze podczas spotkań z lekarzem lub pielęgniarką stomijną.



Pielęgnacja stomii

Są trzy rodzaje stomii: kolostomia, ileostomia i urostomia. Ze względu na to, iż zawartość poszczególnych rodzajów stomii jest inna, ważne jest żebyś wiedział jaki posiadasz rodzaj stomii. Ta książeczka jest poświęcona kolostomii i ileostomii. Twoja pielęgniarka stomijna udzieli ci niezbędnych instrukcji i zapozna cię z dostępnym różnorodnym sprzętem stomijnym.

Jest wiele wskazań do wytwarzania kolo- czy ileostomii, ale pytania i uwagi związane ze stomią pozostają zwykle te same. Stomia jest barwy czerwonej i pozostaje wilgotna. Ze względu na to, iż jest pozbawiona zakończeń nerwowych nie jest wrażliwa na bodźce zewnętrzne, takie jak dotyk, ciepło, zimno, ból itp.

Przy ileostomii wydobywająca się ilość i konsystencja treści jelitowej jest cechą indywidualną, ale zależy również od miejsca, w którym została wyłoniona w obrębie jelita cienkiego. Przeciętnie w normalnych warunkach z ileostomii wydobywa się 400-800 ml treści jelitowej na dobę i ma ona konsystencję owsianki. Jednak charakter treści jelitowej może się zmieniać w ciągu dnia, zależnie od rodzaju i ilości przyjmowanych posiłków i płynów. Woreczek ileostomijny należy opróżniać kilka razy na dobę, czasami także w nocy. Pacjent z ileostomią nie jest w stanie kontrolować ilości wydalanej treści jelitowej.

Pamiętaj, że przy ileostomii bardzo ważne jest wypijanie dużej ilości płynów/wody. Musisz również pilnować spożywania odpowiedniej ilości soli, ponieważ w związku z ileostomią tracisz codziennie więcej soli niż inne osoby, ale jeśli przed zabiegiem operacyjnym miałeś jakieś ograniczenia dietetyczne, przyjmowałeś mniej płynów i/lub soli, zanim po zabiegu operacyjnym zaczniesz zwiększać ilość przyjmowanych płynów/soli skonsultuj się ze swoim lekarzem.



Pamiętaj, że każda stomia wymaga indywidualnego podejścia.



Pielęgnacja skóry wokół stomii

Skóra wokół stomii, w miejscu gdzie przykleja się worek stomijny, nazywana jest okolicą okołostomijną. Część worka stomijnego, którą bezpośrednio przykleja się do skóry zwana płytką lub kołnierzem, stanowi swego rodzaju barierę ochronną dla skóry, a jednocześnie pozwala na swobodne oddychanie skóry wokół stomii.

Utrzymywanie skóry wokół stomii w czystości i jej ochrona przed kontaktem z wydobywającą się treścią jelitową jest niezwykle ważne.

Nie tyle bowiem sam sprzęt stomijny, co stały kontakt treści jelitowej ze skórą jest przyczyną jej podrażnień. W przypadku wystąpienia podrażnień skóry wokół stomii, świądu, pieczenia czy bólu należy zdjąć worek stomijny, umyć skórę wokół stomii, spłukać i wysuszyć, a następnie przykleić nowy worek stomijny.

Wskazówki i rady

- Wiele stomii nie jest okrągłych, dlatego należy upewnić się, że płytka dokładnie przylega we wszystkich miejscach wokół stomii.
- W tym celu należy posłużyć się zatączoną do sprzętu stomijnego miarką, która pozwoli dokładnie zmierzyć stomię i wyciąć odpowiedni otwór w płytce. Być może ta czynność będzie łatwiejsza, kiedy staniesz przed lustrem.
- Podczas pierwszych 3 miesięcy należy co tydzień sprawdzać rozmiar stomii, ponieważ w tym okresie stomia może zmieniać swoją wielkość i kształt.
- Jeśli twoja skóra jest wilgotna, można ją, przed przyklejeniem worka stomijnego, delikatnie osuszyć suszarką do włosów.
- Aby zwiększyć stopień przylegania płytki do skóry, przed przyklejeniem, można płytkę ogrzać, co spowoduje zwiększenie elastyczności i ułatwi przyleganie. W tym celu umieszcza się worek w ciepłym miejscu, można na przykład usiąść na nim, przytrzymać go pod pachą lub położyć na grzejniku przed założeniem.

Jeśli worek jest nieszczelny, zmień go!



- Nadmierne pocenie się skóry może znacznie zmniejszyć przyleganie płytki do skóry. Zastosowanie specjalnych bezzapachowych substancji hamujących pocenie się w miejscu przylegania płytki pomaga rozwiązać ten problem.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania kremów na skórę wokół stomii. Są one często tłuste i zmniejszają stopień przylegania płytki do skóry. Powinno się nakładać niewielką ilość kremu i dokładnie wetrzeć go w skórę przed naklejeniem worka.
- Wybrzuszenie wokół stomii może wskazywać na obecność przepukliny okołostomijnej. Należy wtedy zasięgnąć porady u pielęgniarki stomijnej.
- Wypadanie stomii polega na jej nadmiernym wystawianiu ponad poziom skóry – z jamy brzusznej wydobywa się zbyt duży odcinek jelita.
- Jeśli stwierdzisz wypadanie stomii lub przepuklinę okołostomijną i jednocześnie nie masz problemów z prawidłowym zaopatrywaniem stomii nie ma powodu do nagłego niepokoju. Powiedz o problemie podczas rutynowej wizyty u lekarza lub pielęgniarki stomijnej.
- Nie martw się, jeśli zauważysz że stolica krwawi podczas mycia – jest to normalne zjawisko, ponieważ ściana jelita jest delikatna podobnie jak śluzówka jamy ustnej.

Usuwanie włosów wokół stomii

Część osób uważa usuwanie włosów na skórze wokół stomii za konieczne. Najlepiej stosować do tego celu maszynkę do golenia lub nożyczki do przycinania długich włosów. Golenie „na sucho” jest nieprzyjemne i dlatego poleca się zawsze zwilżenie tej okolicy i używanie jednorazowych maszynek do golenia w celu uniknięcia infekcji. Golenie należy wykonywać delikatnie, przesuwając maszynkę zgodnie z kierunkiem wyrastania włosów; nie częściej niż raz w tygodniu. Ze względów higienicznych nie należy używać maszynek do golenia, z których korzystają inni członkowie rodziny. Nie poleca się stosowania kremów, pianek, żeli do golenia ani kremów do depilacji.

Jeśli chcesz zgolić włosy wokół stomii, możesz wykorzystać tekturowy środek z pustej rolki papieru toaletowego. Po nałożeniu go na stomię będzie stanowił jej ochronę podczas golenia włosów.



Zanim zaczniesz stosować nowy krem lub żel na skórę wokół stomii najpierw nanieś niewielką jej ilość na mały fragment skóry wokół stomii, żeby się przekonać czy nie jesteś na ten kosmetyk uczulony.

Zaplanuj kolejne czynności, które będziesz wykonywał przy każdorazowej zmianie worka stomijnego.

Do tego celu będą potrzebne:

- Kosmetyczka z akcesoriami stomijnym.
- Specjalne chusteczki do zmywania skóry wokół stomii i do jej suszenia lub inne, które są wykonane z delikatnych materiałów.
- Ciepła woda do oczyszczenia skóry wokół stomii.
- Mydło bezzapachowe (jeśli zachodzi taka potrzeba).
- Worek stomijny lub płytka z workiem stomijnym.
- Nożyczki potrzebne do wycięcia odpowiedniego otworu w worku stomijnym lub płytce.
- Inne stosowane przez ciebie akcesoria do pielęgnacji stomii.



Zmiana worka stomijnego

- Odsłoń miejsce na skórze, gdzie znajduje się worek stomijny (w celu podtrzymania ubrania na czas zmiany sprzętu stomijnego, możesz posłużyć się spinaczem do bielizny lub agrafką).
- Jeśli używasz worki z możliwością opróżniania, opróżnij najpierw worek z zawartości jelitowej.
- Posmaruj skórę wilgotnym wacikiem, aby ułatwić odklejenie worka stomijnego.
- Ostrożnie odklejaj worek stomijny – zaczynając od góry, ciągnij płytkę do dołu przytrzymując jednocześnie skórę za pomocą specjalnych wilgotnych gazików lub chusteczek.
- Oczyszcz stomię i skórę wokół niej papierem toaletowym.
- Umyj stomię i skórę wokół stomii wilgotnymi chusteczkami lub delikatnymi ręcznikami papierowymi.
- Osusz dokładnie skórę.
- Nie stosuj żadnych maści czy kremów na skórę, o ile nie zaleci ci tego pielęgniarka stomijna lub lekarz.
- Zanim zaczniesz stosować nowy krem lub żel na skórę wokół stomii, do której przylega worek stomijny lub płytka, najpierw nanieś niewielką jego ilość na mały fragment skóry wokół stomii, żeby się przekonać czy nie jesteś na ten kosmetyk uczulony.
- Pamiętaj o usunięciu folii lub papieru z worka stomijnego lub płytki przed ich przyklejeniem.
- Nie zapominaj o zabieraniu za sobą kosmetyczki ze sprzętem stomijnym i niezbędnymi akcesoriami za każdym razem, gdy wychodzisz z domu (patrz strona 44).



Zanim zaczniesz zmieniać worek, upewnij się, że masz przy sobie wszystkie niezbędne akcesoria.



Nie zaleca się podczas mycia skóry wokół stomii stosowania chusteczek nasączonych środkami odkażającymi lub innymi, które mogą wywoływać podrażnienia.

Wychodząc z domu zawsze zabieraj ze sobą zestaw stomijny.

Co robić ze zużytym sprzętem stomijnym i jego zawartością

Wszystkie worki stomijne powinny się opróżnić z zawartości jelitowej przed ich wyrzuceniem. Jeśli jest to możliwe, worek stomijny powinien być również wypłukany wodą. Opróżniony worek stomijny należy umieścić w dodatkowym worku foliowym, następnie zawiązać go i wrzucić do kosza na śmieci.

Kiedy jesteś poza domem, zużyty worek stomijny można podwójnie zawiązać, zanim wyrzucisz go do kosza.

Pozbywanie się zużytego sprzętu stomijnego

- Jeśli używasz worków otwartych opróżnij zawartość worka stomijnego nad muszlą klozetową.
- Jeśli używasz worków zamkniętych natnij dolny róg worka i usuń zawartość worka do toalety.
- Nie wrzucaj worka stomijnego do toalety.
- Oczyszczony z zawartości jelitowej worek stomijny, a także wszystkie zużyte waciki i chusteczki wrzuć do osobnego worka na śmieci, zawiąż go i wyrzuć do kosza na śmieci.

Woreczki wykonane z fizeliny są łatwe w opróżnianiu.



Powrót do domu

Pierwsze tygodnie

Przez pierwsze 2 tygodnie po powrocie do domu, wszelkie czynności związane z obsługą stomii będą zabierały nieco więcej czasu zanim staną się rutyną. Kiedy już zaufasz swoim umiejętnościom i nabędziesz wprawy, zmiana sprzętu stomijnego zajmie ci jedynie kilka minut podczas porannej toalety.

Na początku może ci się wydawać, że to stomia rządzi tobą, ale wkrótce to TY przejmiesz nad nią władzę.

Po zabiegu operacyjnym możesz mieć wzdęcia i uczucie pełności w jamie brzusznej. Ponadto świeża rana pooperacyjna jest również wrażliwa na ucisk. Możesz sobie pomóc nosząc przez pierwsze tygodnie po operacji luźniejszą odzież. Staraj się robić krótkie spacerunki co 2 godziny – usprawni to krążenie krwi i zmniejszy uczucie wzdęcia oraz innych przykrych doznań w okolicy miednicy i kończyn dolnych.

Aby uniknąć nadmiernych dolegliwości związanych z jamą brzuszną i zmniejszyć ryzyko rozwoju przepukliny okołostomijnej, zaleca się unikanie następujących czynności w pierwszych tygodniach po operacji:

- Koszenie lub ścinanie trawy.
- Używanie odkurzacza.
- Pchanie wózka dziecięcego, wózka inwalidzkiego czy wózka z zakupami.
- Kopanie ogródka.
- Dźwiganie ciężkich przedmiotów (takich jak pełen czajnik z wodą).
- Przesuwanie mebli.
- Mycie okien.
- Prasowanie.

Ze względu na objawy uboczne stosowanych leków, w tym leków przeciwbólowych, które mogą zmniejszać koncentrację i spowalniać czas reakcji, nie zaleca się również prowadzenia samochodu przez pierwsze tygodnie po zabiegu operacyjnym.

Na początku możesz mieć wahania nastroju, czyli lepsze i gorsze dni. Możesz być skłonny do płaczu, rozdrażniony, ale też zgrzyźliwy. Bądź pewny, że twoja rodzina i przyjaciele zrozumieją to i potraktują jako normalną reakcję, która jest konsekwencją przebytej operacji i okresu zdrowienia.



Pamiętaj, aby zawsze uzupełnić swój zestaw stomijny.



Przyjmuj oferowaną pomoc (drugi raz możesz jej nie otrzymać).

Śpij, jedz i pij płyny regularnie.

Rano masz najlepszą kondycję, popołudniu możesz już być zmęczony, a wieczorem wyczerpany.

Zalecenia dietetyczne

Pamiętaj, że jedzenie powinno być przyjemnością! Dla pełnego zdrowia nasze ciało, szczególnie w okresie rekonwalescencji, potrzebuje różnorodnego pożywienia – sekret tkwi w tym, by wiedzieć co jeść i utrzymać organizm w równowadze.

Pamiętaj! To ważne, żeby:

- jeść o stałych porach,
- spożywanie posiłków było przyjemnością i odbywało się w miłej atmosferze,
- podczas jedzenia nie wykonywać innych czynności,
- podczas jedzenia usiąść wygodnie, najlepiej przy stole,
- nie pić i nie jeść w tym samym czasie, bo to może być przyczyną nadmiernych wiatrów,
- proteza zębowa – jeśli ją nosisz – była właściwie założona.

Zalecenia dietetyczne po operacji

- Spożywaj posiłki w mniejszych ilościach, ale za to częściej.
- Białka (pochodzące z mięsa, ryb oraz zawarte w produktach mlecznych) są niezbędne do prawidłowych procesów gojenia.
- Przed połknięciem dokładnie przeżuwyj pokarm, ułatwi to proces trawienia.
- Zastosuj próbę z widelcem – jeśli jesteś w stanie przekroić ugotowany pokarm widelcem, oznacza to, że jest on kruchy i łatwo ulegnie trawieniu.
- Jeśli utraciłeś apetyt, po prostu spożywaj pokarm, na który masz chęć.
- Słuchaj swojego ciała i swoich pragnień (natura wie najlepiej, czego ci potrzeba!).

Słuchaj swojego ciała - nie ignoruj zachcianek pokarmowych!



Don,
stomia od 2007

Jedzenie na co dzień

- Spożywaj regularnie 3-4 posiłki dziennie.
- Staraj się, by twoje posiłki były urozmaicone.
- Jedz codziennie owoce i warzywa.
- Wypijaj codziennie dużą ilość płynów, zwłaszcza wody.
- Kieliszek wina, sherry czy piwo nie zaszkodzą, a urozmaicą twoje posiłki.
- Jeśli masz ileostomię dodawaj sól do jedzenia.

Zawsze pamiętaj, żeby codziennie wypijać dużą ilość płynów. Dorosły człowiek powinien wypijać 2,5 litra wody i innych płynów na dobę, co pozwala na pełne pokrycie zapotrzebowania ustroju na płyny. Łatwym sposobem, aby o tym pamiętać, jest codzienne napełnianie wodą 2-litrowej butelki i opróżnianie jej do wieczora.

Wskazówki dietetyczne



Zapach

Wskazówki i rady

- Jeśli worek stomijny jest prawidłowo założony, nie powinno się wyczuwać żadnych zapachów.
- Po zmianie worka stomijnego, oczyszczeniu wszystkiego i splukaniu toalety wodą, pozbadź się zużytego worka we wspomniany wcześniej sposób. Pochłaniacz gazów zmniejszy lub wyeliminuje przykry zapach.
- Część pokarmów sprzyja powstawaniu gazów i nieprzyjemnych zapachów. Należą do nich cebula, czosnek, kalafior i kapusta. Jeśli ich jedzenie ma nieprzyjemne konsekwencje należy unikać spożywania tych pokarmów.
- Dodanie do worka stomijnego kilku kropli olejku waniliowego lub specjalnego neutralizatora zapachów może zmniejszyć nieprzyjemne doznania zapachowe.
- W eliminacji przykrego zapachu mogą również pomóc odświeżacze powietrza stosowane w łazienkach.
- Korzystny efekt wywiera spożywanie maślanki.

Nieprzyjemny zapach może być także wynikiem nieszczelności worka stomijnego – treść jelitowa może wydobywać się z samego worka lub przedostawać się pod płytkę. W takiej sytuacji należy natychmiast zmienić worek stomijny zarówno po to, by pozbyć się nieprzyjemnego zapachu, ale co ważniejsze, również po to, aby oczyścić i chronić skórę wokół stomii.

Jeśli masz ileostomię pamiętaj, że podczas zmiany worka stomijnego w toalecie zapach treści jelitowej będzie inny niż zapach stolca, który wyczuwałeś przed zabiegiem operacyjnym. Wynika to z tego, że treść jelitowa nie przechodzi przez jelito grube.



Pamiętaj, by twoja dieta była zrównoważona. Dobrze rozgryzaj pokarm i jedz powoli.

Gazy

U części osób wytwarza się większa ilość gazów w jelitach niż u innych.

Jeśli przed zabiegiem operacyjnym doświadczałeś tego, nie oczekuj zmiany po leczeniu chirurgicznym.

Tworzenie się gazów jest wynikiem połykania powietrza, wypijania napojów musujących i gazowanych, mówienia podczas jedzenia, palenia tytoniu, żucia gum i spożywania pewnych pokarmów.

Pokarmami, które sprzyjają tworzeniu się gazów jelitowych są:

(Dodawaj stopniowo do swojej diety te pokarmy i sprawdzaj jak się po nich czujesz.)

- Zielona fasola, gotowana fasola.
- Kalafior, brokuły.
- Cebula, czosnek.
- Słodka kukurydza, groszek.
- Morele, banany.
- Kapusta, szpinak.
- Ogórki.
- Grzyby.
- Jajka.
- Piwo.
- Laktoza (nietolerancja produktów pszenicznych).
- Prele.

W uniknięciu nadmiernych ilości gazów jelitowych pomoże:

- Doustne przyjmowanie tabletek węgla medycznego.
- Picie wody z olejkiem miętowym.
- Picie herbaty miętowej, mięty.
- Spożywanie cynamonu (jedzenie lub picie), ale tylko wtedy gdy nie jesteś w ciąży.
- Spożywanie kopru lub wypijanie herbatki z koprem.
- Picie ziół z dzięglem.
- Spożywanie szatwii (jedzenie lub picie).
- Picie jogurtów i napojów jogurtowych.

Pamiętaj o wypijaniu większej ilości płynów!

Jeśli masz ileostomię pamiętaj o dodawaniu soli podczas posiłków.

Bardzo dobrym lekarstwem w nagłej potrzebie jest Coca Cola (nie dietetyczna) i paczka słonych chipsów.



Ubiór

W pierwszych tygodniach po zabiegu operacyjnym noszenie luźniejszej odzieży może być wygodniejsze, ponieważ świeża rana pooperacyjna jest wrażliwa na ucisk. Jednak po kilku tygodniach zakładanie dopasowanej odzieży nie powinno już stanowić problemu – jej noszenie nie będzie miało negatywnego wpływu na wylonioną przetokę. Jeśli miałeś operację wykonywaną w trybie nagłym i przed zabiegiem nie wyznaczono odpowiedniego miejsca na stomię, konieczne może okazać się dopasowanie luźniejszej odzieży na wysokości talii.

Wskazówki i rady dla mężczyzn

- Nie bój się nosić tych samych ubrań, które zakładałeś przed zabiegiem operacyjnym.
- Spodnie z plisowanym pasem dają więcej miejsca w okolicy worka stomijnego.
- Można nadal nosić obciste ubranie.
- Noszenie paska do spodni może czasami sprawiać problem, zwłaszcza jeśli nosisz go na wysokości worka stomijnego – wówczas wygodniejsze jest noszenie szelek.

Wskazówki i rady dla kobiet

- Nie bój się nosić tych samych ubrań, które zakładałaś przed zabiegiem operacyjnym.
- Majtki/bielizna powinny być noszone pod workiem stomijnym, lub całkowicie ponad nim.
- Nadal możesz nosić paski.
- Nadal możesz nosić obciste ubranie.
- Nie obawiaj się zakładania stroju kąpielowego, ponieważ odpowiednio dopasowany, ukryje twoją stomię.



Mariam,
stomia od 2006

Życie płciowe i wzajemne relacje

Zabieg operacyjny wyłonienia stomii może zakończyć groźną chorobę i uratować życie, ale przynosi zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu twojego ciała. Możesz doświadczać nowych odczuć, emocji, możesz również zacząć postrzegać siebie inaczej niż do tej pory. Większość zmian, jakie zachodzą w nas w ciągu całego życia odbywa się stopniowo wraz z upływem czasu. Starzenie się jest bowiem procesem długotrwałym. Tymczasem zabieg operacyjny i wytworzenie stomii jelitowej zmienia wygląd ciała w sposób nagły i nie może pozostać niezauważone. Przyzwyczajenie się do zmiany wizerunku wymaga czasu. Towarzyszy ci wtedy uczucie smutku, żalu, rozgoryczenia, ale zauważ, że operacja, wbrew twojemu przekonaniu, aż tak bardzo nie odmieniła twojego wyglądu. Aktywność seksualna jest jedną z najbardziej naturalnych funkcji naszego organizmu i fakt posiadania stomii nie powinien mieć wpływu na jej zaprzestanie.

Wskazówki i rady

- Podziel się swoimi myślami i potrzebami z twoim partnerem.
- Twoje przyzwyczajenia związane ze snem powinny pozostać niezmiennie.
- Daj odczuć, że wysoko sobie cenisz ciepłe i czułe związki z partnerem.
- Nie obawiaj się intymnych rozmów z partnerem.
- Dotykanie, wzajemne pieszczoty, okazywanie ciepła i przywiązania mają bardzo duże znaczenie.

Jeśli obecnie nie masz partnera, obawa przed powiedzeniem przyszłemu partnerowi o stomii jest całkiem naturalna, ale musisz mieć świadomość, że nikt ci nie doradzi, kiedy przychodzi na to właściwa chwila. Sam musisz wyczuć odpowiedni moment. Ale pamiętaj, że lepiej jest poruszyć ten temat na początku znajomości, jeszcze przed pierwszym zbliżeniem. To może ułatwić wiele spraw i pomóc ci odprężyć się.

Ludzie ze stomią pozostają w związkach partnerskich, zakładają rodziny, mają dzieci i wiodą normalne życie. Związki takie pozwalają osobom ze stomią czuć się nadal pełnowartościowymi ludźmi.



Helene,
stomia od 1998

U mężczyzn mogą wystąpić zaburzenia erekcji i ejakulacji wskutek uszkodzenia nerwów i naczyń zaopatrujących narządy płciowe. Do ich uszkodzenia może dojść podczas zabiegów przeprowadzanych w obrębie miednicy, w tym także amputacji odbytnicy. Jeżeli nie jesteś w stanie osiągnąć lub utrzymać erekcję, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub zasięgnij porady u pielęgniarki stomijnej.

Stosunki płciowe mogą sprawiać ból, możesz również wykazywać brak zainteresowania współżyciem. Tak się zdarza i choć w większości przypadków zaburzenia te są przejściowe, to jednak pojawiają się obawy czy popęd płciowy i pożądanie bezpowrotnie minęły.

Bardzo ważne jest, abyś ty i twój partner rozumieli te trudności, byli cierpliwi, nie zamartwiali się i zachowali optymizm.

Wskazówki i rady dla mężczyzn

- Mówi się, że zdolność do podejmowania współżycia płciowego w 95% dotyczy sfery psychicznej, a tylko w 5% fizycznej.
- Zastanów się, które z czynników natury psychologicznej negatywnie wpływających na osiągnięcie erekcji i podniecenia płciowego możesz wyeliminować.

Istnieje kilka metod stosowanych w zaburzeniach erekcji:

- Leki, takie jak Viagra
- Iniekcje leków podawanych do prącia
- Implanty prącia
- Urządzenia do wywoływania erekcji, jak np. specjalne pompki próżniowe

Wskazówki i rady dla kobiet

Kobiety, którym podczas zabiegu operacyjnego usunięto odbytnicę, mogą doświadczać różnych doznań w pochwie w trakcie stosunku płciowego. Może to być ból, nadmierna wrażliwość pochwy, suchość w pochwie lub upławy przez kilka miesięcy. Ważne jest, abyś ty i twój partner rozumieli te niedogodności, byli cierpliwi, nie zamartwiali się i zachowali optymizm.

- Próbuj używać rozpuszczalne w wodzie środki nawilżające.
- Zastosuj hormonoterapię zastępczą.
- Możesz miejscowo stosować krem z estrogenami.
- Zmień pozycję podczas stosunku płciowego.

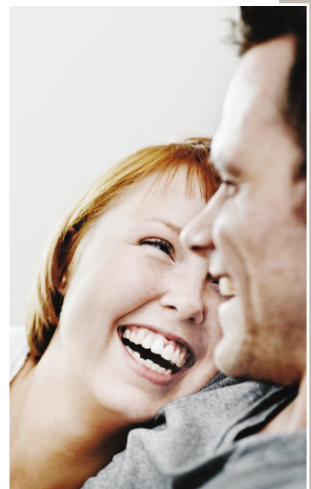
Skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną w celu zasięgnięcia dalszych porad.

Ogólne wskazówki i porady

We wczesnym okresie pooperacyjnym mogą wystąpić pewne czynniki, które negatywnie wpływają na współżycie płciowe. Są to m. in.:

- Niepokój i strach o możliwość odbycia stosunku.
- Niepokój związany z wyglądem ciała.
- Obawa przed możliwością wydobywania się nieprzyjemnego zapachu z worka stomijnego i przeciekania treści jelitowej.
- Obawa przed odklejeniem się worka stomijnego.
- Zbyt wczesna próba podjęcia współżycia płciowego po operacji, jeszcze przed odzyskaniem w pełni sił i pewności siebie.
- Nastrój przygnębienia, jaki doświadczają wielu ludzi po poważniejszych zabiegach operacyjnych.
- Przyjmowanie pewnych leków, takich jak leki obniżające ciśnienie krwi, leki antydepresyjne itd.
- Nadmierne spożywanie alkoholu.
- Chemioterapia i/lub radioterapia.

Wzajemne zrozumienie, właściwy kontakt, ciepłe i życzliwe relacje między tobą i twoim partnerem mają zasadnicze znaczenie. Nie jesteśmy w stanie zgadywać wszystkich myśli bliskich nam osób, dlatego zadawanie pytań i rozmawianie z partnerem o swoich potrzebach, pragnieniach, fantazjach erotycznych jest niezbędne do prowadzenia satysfakcjonującego życia seksualnego.



Helene,
stomia od 1998

Udany stosunek seksualny – wskazówki i porady

- Zmień worek stomijny przed planowanym stosunkiem.
- Możesz założyć osłonę lub pokrowiec na worek stomijny chroniąc go przed oderwaniem się.
- Osłony lub pokrowce mogą mieć różny kształt i być wykonane z różnych materiałów od bawełny do satyny - wszystko zależy od twojej pomysłowości.
- Kontakt z partnerem podczas stosunku nie uszkodzi stomii.
- Tak długo jak sprzęt stomijny jest właściwie zabezpieczony, różne pozycje podczas stosunku płciowego nie powinny naruszyć ani woreczka stomijnego, ani jego osłony i nie powinno dojść do oderwania sprzętu stomijnego.
- Możesz zwinąć worek stomijny, aby zajmował mniej miejsca i przykleić go na skórze lub zastosować worek mniejszych rozmiarów, np. mini cap.
- Nie myśl, że partner cię odrzuci – to częsty błąd popełniany przez osoby po operacji.
- Każda pozycja, która satysfakcjonuje was oboje jest odpowiednia do uprawiania seksu.
- Jeśli twój partner jest tej samej płci, usunięcie odbytnicy może stać się problemem w waszym dalszym życiu seksualnym. Stosunki dostomijne mogą być niebezpieczne i nie są polecane.
- Twoja pielęgniarka stomijna może polecić ci właściwego konsultanta lub odpowiednią organizację stomijną.



Ciąża, poród i antykoncepcja

Przebyty zabieg operacyjny oraz rodzaj posiadanej stomii jelitowej mogą wpływać na obniżenie skuteczności stosowanych doustnych tabletek antykoncepcyjnych. Dlatego zagadnienia związane z kontrolą urodzeń powinny być przedyskutowane z chirurgiem, ginekologiem oraz pielęgniarką stomijną.

Posiadanie stomii jelitowej nie jest przeciwwskazaniem do zajścia w ciążę i rodzenia dzieci. Większość lekarzy zaleca aby poczekać z zajściem w ciążę od roku do dwóch lat po zabiegu wyłonienia stomii jelitowej. Ten czas pozwoli upewnić się, że nasz organizm funkcjonuje prawidłowo i nie ma zagrożeń dla posiadania potomstwa. Chociaż wyłoniona stomia nie stanowi przeszkody dla zajścia w ciążę i urodzenia dziecka należy jednak porozmawiać o tym ze swoim lekarzem, ginekologiem i pielęgniarką stomijną.

Posiadanie stomii jelitowej nie przeszkodzi w prawidłowym przebiegu ciąży, włączając w to poranne mdłości i wymioty czy bóle pleców. W trakcie ciąży, zwłaszcza w jej środkowym okresie, stomia może ulegać obrzękom i mieć tendencję do wypadania. Gdy zauważysz te nieprawidłowości, zgłoś się do swojej pielęgniarki stomijnej i zasięgnij jej porady. Stomia po porodzie często wraca do swoich pierwotnych rozmiarów.



Nathalie,
stomia od 2009

Ćwiczenia i gimnastyka

Posiadanie stomii jelitowej nie jest przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń i gimnastykowania się, nie wyklucza też powrotu do takiej sprawności fizycznej, jaką miałeś przed operacją. W przypadku uprawiania sportów kontaktowych lub związanych z podnoszeniem ciężarów porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem lub pielęgniarką stomijną. Poza tym powinieneś osiągnąć ten sam stopień aktywności fizycznej, jaka towarzyszyła ci przed zabiegiem operacyjnym.

Pamiętaj o tym, że wykonywanie nawet zwykłych, prostych ćwiczeń jest korzystne dla serca, stawów, mięśni, płuc i dla ogólnego dobrego samopoczucia. Zapewne będziesz potrzebował trochę czasu na rekonwalescencję – na początek znakomite są spacer. Po zabiegu operacyjnym, po prostu spaceruj po domu, wokół niego lub w ogródku.

Pamiętaj, że utrzymanie właściwej sylwetki jest niezmiernie ważne, ale nie zaczynaj od razu od zbyt forsownych ćwiczeń. Początkowo poświęcenie codziennie trzydziestu minut na spacer jest zupełnie wystarczające. Korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń, gimnastykowania się i uprawiania sportów są powszechnie znane. Jednak przed rozpoczęciem uprawiania sportu dobrze jest zasięgnąć porad od lekarza lub pielęgniarki stomijnej na temat odpowiedniego programu ćwiczeń, zwłaszcza, gdy ostatnio aktywność fizyczna była bardzo ograniczona lub masz jeszcze inne schorzenia. Jest wiele sposobów na to, by każdego dnia stawać się mocniejszym; musisz jedynie znaleźć ten, który jest najwłaściwszy dla ciebie.

Wskazówki i rady

- Nie przemęczaj się i pamiętaj, by wsłuchiwać się w głos swojego ciała (nie próbuj robić zbyt dużo)
- Najważniejsze jest, żebyś czasem sam siebie pochwalił za wykonanie jakiegoś zadania – nie ma znaczenia, że wydaje ci się to prawie niczym!



Poproś kogoś bliskiego, żeby ćwiczył z tobą.



Scott,
stomia od 2006

Minęły 3 miesiące

Na tym etapie zauważysz, że poczyniłeś duży postęp w powrocie do zdrowia. Będziesz bardziej „zaprzyjaźniony” ze stomią, odzyskasz aktywność zarówno fizyczną, jak i towarzyską, a być może podejmiesz na nowo pracę zawodową.

Nie jest wykluczone, że jesteś już po krótkim urlopie z dala od domu. Krótko mówiąc powróciłeś do swojego normalnego rytmu życia.

Dla osób, które były po operacji poddane leczeniu uzupełniającemu, okres powrotu do normalnego życia może ulec wydłużeniu.

Jeśli masz wrażenie, że twoja rekonwalescencja nie przebiega tak dobrze, jak to sobie wyobrażałeś i jeśli masz jakieś problemy, nie zwlekaj ze zwróceniem się o pomoc do swojego lekarza lub pielęgniarki stomijnej.

Odbytnica fantomowa, czyli złudzenie posiadania odbytnicy

Zdarza się, że odczuwasz potrzebę wypróżnienia się naturalną drogą, pomimo że usunięto ci odbytnicę. Jest to naturalne odczucie, które występuje sporadycznie.

Czasami, żeby pozbyć się tego uczucia, wystarczy pójść do łazienki i zaaranżować czynności, które kiedyś wykonywałeś przy oddawaniu stolca. Bywa, że wystarczy tylko usiąść na muszli klozetowej.

Wsluchaj się w potrzeby ciała i idź do przodu.



Korzystaj z popołudniowej drzemki.



Bianca,
stomia od 2001

Powrót do pracy

Powinieneś podjąć na nowo pracę w ciągu 8-12 tygodni po zabiegu operacyjnym. Jeśli sobie tego nie życzysz, nikt w pracy nie musi wiedzieć o tym, że masz stomię. Jeśli chcesz opowiedzieć swoim znajomym o przebytej operacji, zastanów się komu chcesz o tym powiedzieć i jak dalece chcesz się podzielić szczegółami operacji. Zastanów się czy przed powrotem do pracy nie chcesz porozmawiać z pracodawcą odnośnie możliwości pracy w niepełnym wymiarze godzin przez pierwsze 2-4 tygodnie. Większość przełożonych naprawdę chce ci pomóc i jest życzliwie nastawiona. Posiadanie stomii nie powinno stanowić ograniczenia w rodzaju i wyborze pracy, którą wykonujesz.

Wskazówki i rady

- Wypijaj w pracy dużą ilość płynów.
- Spożywaj regularnie posiłki w pracy.
- Jeśli twoja praca związana jest z dźwiganiem ciężkich przedmiotów, pamiętaj o zakładaniu pasa przeciwprzepuklinowego.
- Jeśli pracujesz na wysokości na zewnątrz budynków, możesz potrzebować specjalnej osłony na stomię, chroniąc ją przed ewentualnymi urazami (zasięgnij porady u lekarza lub pielęgniarki stomijnej).



Pamiętaj, by zabierać do pracy zestaw stomijny, ponieważ zawsze może zająć potrzeba zmiany worka.



Diny,
stomia od 2007

Przyjmowanie leków

Każda osoba posiadająca stomię jelitową może mieć pewne kłopoty podczas przyjmowania leków.

Każdy lek przyjmowany doustnie najpierw wchłania się w początkowej części jelita cienkiego. Na wchłanianie leków wpływa wiele czynników zależnie od rodzaju leku, dawki i drogi jego podawania. Posiadanie stomii jelitowej może zaburzyć proces wchłaniania leków.

Pamiętaj

- Nie powinno się rozgryzać ani kruszyć tabletek powlekanych cukrem.
- Tabletki pokryte cukrem nie wchłaniają się łatwo, może trzeba rozważyć inną drogę przyjmowania leku.
- Tabletki rozpuszczalne lub przeznaczone do żucia łatwiej wchłaniają się w przewodzie pokarmowym.
- Niektóre leki mogą zmieniać kolor i zapach wydalanej treści jelitowej.
- Antybiotyki mogą powodować biegunkę.
- Sam nie wprowadzaj żadnych leków do stomii – jedynie w obecności pielęgniarki stomijnej.
- W razie potrzeby szukaj porady u farmaceuty lub pielęgniarki stomijnej.

Zawsze kiedy masz przepisywane nowe leki przypomnij lekarzowi, że masz stomię.
Pamiętaj również o tym, kiedy kupujesz leki sam bez recepty.



Przykłady leków, które zmieniają kolor moczu czy stolca

Leki zobojętniające kwas solny	Treść z kolostomii/ileostomii jest szara
Senna	Zmiana koloru moczu na brązowy albo żółty
Warfaryna	Mocz pomarańczowy
Niektóre leki przeciwdepresyjne	Mocz niebiesko-zielony
Preparaty żelaza, węgiel medyczny, niektóre leki obniżające ciśnienie krwi	Czarne stolce
Antybiotyki	Stolce zielone albo mocz czerwono-brązowy

- Pewne leki, np. duże tabletki, tabletki pokryte powłoką cukrową, tabletki uwalniające swoją zawartość stopniowo podczas przechodzenia przez przewód pokarmowy, jak też tabletki antykoncepcyjne, mogą wchłaniać się nieprawidłowo.
- Nigdy nie zażywaj leków przeczyszczających, ani innych preparatów służących do przygotowania jelita do badań diagnostycznych bez konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką stomijną.
- Niektóre cukierki miętowe, ciasta i napoje są słodzone sorbitolem, który ma działanie przeczyszczające i z tego powodu powinno go się unikać.



Nigdy nie wprowadzaj do stomii żadnych leków!

Biegunka

Jeśli masz luźne, wodniste stolce i musisz zmieniać worki stomijne częściej niż zwykle, może to być spowodowane zatruciem pokarmowym, infekcją wirusową lub inną chorobą zapalną jelit. Jeśli biegunka utrzymuje się dłużej niż 48 godzin powinieneś skonsultować się z lekarzem. W przypadku nadmiernej wodnistej wydzieliny wydobywającej się ze stomii zaleca się zakładanie worków odpuszczalnych, co jest znacznie wygodniejsze. Jeśli jesteś przekonany, że biegunka jest jedynie wynikiem zmiany twojej diety lub rodzaju wody pomocne mogą okazać się poniższe produkty:

- Nie w pełni dojrzałe banany
- Prawoślaz lekarski (około 30 dziennie)
- Galaretki owocowe (około 200 g)
- Masło orzechowe
- Mus jabłkowy (gotowane jabłka)
- Białe ryż
- Precelki
- Jogurt naturalny (możesz dodać miodu)
- Kluski, makaron
- Maślanka
- Maranta (mąka ararutowa)

W przypadku kolostomii może się zdarzyć, że nie będziesz się wypróżniał codziennie, choć większość osób oddaje stolec przynajmniej raz dziennie. Jeśli jednak nie wypróżniłeś się przez 3 dni albo czujesz dyskomfort w jamie brzusznej, skonsultuj się z lekarzem albo pielęgniarką stomijną.

Zaparcia

Wskazówki i rady

- Spożywaj więcej płynów, głównie wody.
- Spożywaj więcej pokarmów zawierających dużą zawartość błonnika (np. owsianka, płatki zbożowe bez dodatku cukru i soli).
- Jedz dziennie 2 owoce kiwi.
- Pij gorące mleko z melasą.
- Wypijaj więcej soków owocowych.
- Jedz suszone śliwki.
- Rabarbar.
- Seler.
- Dodawaj zioła tamaryndy do jedzenia albo picia.
- Spożywaj korzenie imbiru w pokarmach albo dodawaj do picia.
- Kupuj lukrecję w sklepach ze zdrową żywnością.
- Spożywaj aloes.

Przyczyną zaparcia może być stosowanie leków przeciwbólowych.

Zaburzenia drożności ileostomii – niedrożność jelita cienkiego

Zaburzenia drożności ileostomii i opróżniania jelit mogą być spowodowane niestrawionymi resztkami pokarmowymi lub zrostami wewnątrz jamy brzusznej, które doprowadzają do nieprawidłowego ułożenia pętli jelitowych (zrosty są włóknistymi błonami/pierścieniami, łączącymi ze sobą dwie powierzchnie, które w normalnych warunkach nie są ze sobą złączone). W przypadku zaburzeń drożności jelit mogą pojawić się bóle jamy brzusznej, wzdęcia, nudności i wymioty. Ze stomii może wtedy wypływać tylko niewielka ilość płynnej treści jelitowej lub stomia przestaje w ogóle pracować. Jeśli nie ma pełnej niedrożności jelit, a zaburzenia opróżniania stomii wynikają ze zbyt gęstej treści jelitowej, może pomóc picie czystej wody i masowanie brzucha. W większości przypadków dolegliwości ustępują samoistnie, ale jeśli objawy niedrożności nie ustępują będziesz wymagał hospitalizacji w celu obserwacji.

Pokarmy, które mogą zaburzyć drożność jelit:

- Orzechy
- Suszone owoce
- Wiórki kokosowe, kokosy
- Warzywa zawierające dużo włókna
- Szparagi
- Grzyby
- Seler
- Białe części świeżych owoców cytrusowych (te same owoce w puszkach nie szkodzą)
- Niektóre dania kuchni chińskiej zawierające orzechy
- Cebula i papryka
- Ananas, melon
- tyko fasoli
- Pędy bambusa
- Sałata
- Kukurydza
- Pomidory/owoce zawierające skórkę

Podróżowanie

Posiadanie stomii jelitowej nie jest przeszkodą w podróżowaniu. Nie ma znaczenia czy podróżujesz dla przyjemności czy w interesach, czy podróżujesz w kraju czy wyjeżdżasz za granicę.

Polisa ubezpieczeniowa w podróży

Wykupienie polisy ubezpieczeniowej jest konieczne podczas planowania podróży. Jest wiele towarzystw ubezpieczeniowych oferujących takie polisy – pamiętaj, by podać wcześniejsze schorzenia, obecne choroby oraz fakt posiadania stomii jelitowej.

Takie ubezpieczenie zabezpieczy cię na wszelkie ewentualności.

Kraje należące do Unii Europejskiej objęte są przepisami o wzajemnej pomocy medycznej dla swoich obywateli w nagłych przypadkach. W celu uzyskania informacji na temat aktualnych regulacji prawnych i postępowania w przypadku nagłego zachorowania w danym kraju Unii Europejskiej, skontaktuj się z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Zaświadczenie o posiadaniu stomii jelitowej

Takie zaświadczenie możesz uzyskać od pielęgniarki stomijnej lub ze Stowarzyszenia Chorych ze Stomią. Pomoże ci ono, kiedy będziesz kontrolowany przez urzędników celnych lub pracowników lotniska i zajdzie potrzeba wyjaśnienia posiadanych akcesoriów stomijnych. Zaświadczenie to będzie uzupełnieniem do innych świadectw międzynarodowych upoważniających do korzystania z opieki medycznej w krajach Unii Europejskiej.

Jesteś w podróży

Zawsze zabieraj ze sobą kartkę z imieniem, nazwiskiem, z danymi dotyczącymi rozmiaru sprzętu stomijnego, a także z nazwą producenta sprzętu stomijnego, który używasz. Dane te będą niezbędne w przypadku wymiany sprzętu stomijnego.

Miej również przy sobie zanotowany numer telefonu twojego dystrybutora sprzętu stomijnego. Na czas podróży wyjmij sprzęt stomijny z tekturowych pudełek i umieść go w torebkach plastikowych – ułatwi ci to pakowanie.

Jeśli wyjeżdżasz na dłużej, dowiedz się w Narodowym Funduszu Zdrowia, gdzie ewentualnie szukać pomocy w kraju, w którym będziesz przebywał.

Aby wakacje były udane, muszą być dokładnie zaplanowane.

Pamiętaj: ubezpieczenie zdrowotne na czas podróży jest niezbędne.



Nigdy nie zapominaj o zabraniu w podróż kosmetyczki ze sprzętem stomijnym. Na czas podróży zakładaj wygodne i łatwe do zdejmowania ubranie, co ułatwi ci zmianę sprzętu stomijnego.

Podróżowanie samolotem – wskazówki i rady

- Zawsze miej niezbędny sprzęt stomijny przy sobie w bagażu podręcznym, a nie w torbie podróżnej, którą oddajesz jako główny bagaż podczas odprawy.
- Pamiętaj, by odpowiednio przyciąć i przygotować do założenia worka stomijnego lub płytkę z workiem stomijnym, ponieważ nie wolno wносить nożyczek na pokład samolotu.
- Spakuj dwa razy więcej sprzętu stomijnego, niż normalnie używasz.
- Jeśli używasz jedynie worków nieodpuszczalnych, spakuj również kilka odpuszczanych, żeby zabezpieczyć się przed nieprzewidzianymi zdarzeniami, jak np. biegunką.
- Przed i w trakcie podróży nie zapominaj o spożywaniu posiłków. Pamiętaj również o wypijaniu dużej ilości płynów, nie nadużywaj alkoholu, unikaj napojów musujących i gazowanych.
- Będzie ci wygodniej w samolocie, jeśli zarezerwujesz miejsce przy przejściu między rzędami.
- Zastanów się czy nie musisz skorzystać z toalety, zanim wózek z posiłkami zablokuje przejście.
- W czasie lotu musisz zapinać pas – staraj się tak go zapiąć, by był poniżej lub powyżej stomii.

Podróżowanie statkiem – wskazówki i rady

- Toalety na promach są zwykle łatwo dostępne i utrzymane w dobrym stanie. Kiedy jednak morze jest wzburzone, są one często zajęte.
- Na statkach masz z reguły zapewnioną opiekę medyczną w nagłych przypadkach.

Podróżowanie pociągami – wskazówki i rady

- Większość pociągów ma toalety, możesz to sprawdzić w razie wątpliwości.
- Nie we wszystkich pociągach są bufety, dlatego zabierz ze sobą dużo płynów do picia i jedzenie.



Pamiętaj, aby zawsze w podróży mieć ze sobą zestaw stomijny.

Podróżowanie samochodem – wskazówki i rady

- Na większości parkingów i stacji benzynowych znajdują się toalety.
- Nie zostawiaj w samochodzie sprzętu stomijnego, ponieważ w przypadku wysokiej temperatury materiały przylepne mogą stać się zbyt miękkie i stracić swoją właściwość.
- Podczas lata i upalnych dni zaleca się noszenie sprzętu stomijnego w specjalnych torebkach lub foliach izolacyjnych, by chronić sprzęt przed przegraniem.

Jedzenie i picie podczas podróży

Zmiana wody pitnej zarówno w kraju, jak i za granicą może spowodować zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Jeśli przebywasz w innym kraju, powinieneś pić jedynie wodę butelkowaną. Sprawdź szczelność butelki z wodą odwracając ją dnem do góry.

Aby zapobiec wystąpieniu biegunki, zwracaj uwagę na to co jesz i pijesz w trakcie podróży.

By zapobiec problemom, wystrzegaj się:

- Picia wody z kranu i lodu dodawanego do napojów.
- Używania wody z kranu podczas mycia zębów.
- Wypijania wcześniej otwartych i pozostawionych na dłuższy czas butelek z napojami.
- Surowych warzyw i owoców, których osobiście nie obrałeś.
- Sałatek.
- Owoców morza.
- Śmietanki, lodów, majonezu.
- Jedzenia serwowanego w formie bufetu, które jest odkryte przez dłuższy czas.
- Mięsa i ryb, o ile nie są świeżo gotowane i podawane gorące.
- Zachowaj ostrożność w spożywaniu grillowanych pokarmów.

Zawsze kiedy wybierasz się w podróż, zabieraj ze sobą lmodium (Loperamide).

Jeśli wystąpi biegunka, unikaj pikantnych potraw i produktów mlecznych.

Musisz wtedy wypijać dużą ilość płynów i dodawać sól do posiłków. To jedyny taki moment, kiedy zaleca się wypijanie Coca Coli i jedzenie solonych frytek i chipsów.

Jeśli biegunka utrzymuje się dłużej niż 24 godziny zasięgnij porady lekarza.

Pamiętaj o regulacji pasa bezpieczeństwa.



Pływanie

Wiele ludzi lubi pływać i nie ma powodu, dla którego osoby ze stomią miałyby zrezygnować z tej przyjemności zarówno na basenie, jak i w morzu.

Kostiumy kąpielowe dla kobiet mają różne fasony, style i kolory. Wybierz ten, w którym czujesz się najlepiej. Podobnie dla mężczyzn bokserki mają różne fasony, style i kolory, a pas utrzymujący je na biodrach jest zazwyczaj elastyczny.

Zakładanie mniejszego worka stomijnego podczas pływania może okazać się wygodniejsze. Jeśli planujesz przebywać w wodzie przez dłuższy czas, możesz dodatkowo wzmocnić plastrzem worek stomijny lub płytkę przyklejając go wokół części przylegającej bezpośrednio do skóry.



Mariam,
stomia od 2006

Chemioterapia i radioterapia

Czasami po zabiegu operacyjnym z powodu raka istnieją wskazania do przeprowadzenia uzupełniającej chemioterapii i/lub radioterapii.

Leki stosowane w chemioterapii niszczą komórki nowotworowe w całym organizmie, podczas gdy leczenie operacyjne i radioterapia są skierowane bezpośrednio na miejsce rozwoju guza.

Chemioterapia

Dzięki chemioterapii komórki nowotworowe tracą zdolność do namnażania się w ciele człowieka.

Leki stosowane w chemioterapii podawane są drogą doustną lub w postaci wlewów dożylnych. Stosuje się różne schematy leczenia warto więc o tym porozmawiać z twoim onkologiem.

W przypadku raka jelita grubego obecnie preferuje się podawanie tabletek doustnie. Pacjenci z reguły martwią się efektami ubocznymi chemioterapii takimi jak nudności i wypadanie włosów, ale w przypadku chemioterapii stosowanej w raku jelita grubego, objawy te są mniej nasilone. Objawy uboczne chemioterapii można łagodzić podając odpowiednie leki – w razie ich wystąpienia skonsultuj się z onkologiem.

Radioterapia

Radioterapia polega na bezpośrednim naświetlaniu promieniami rentgenowskimi obszaru, w którym znajduje lub znajdował się nowotwór.

Okres chemio- i/lub radioterapii – wskazówki i rady

- Palenie tytoniu może zmniejszać skuteczność leczenia.
- Pamiętaj o wypijaniu dostatecznej ilości płynów.
- Stosuj się do pooperacyjnych zaleceń dietetycznych i/lub przedyskutuj je raz jeszcze z pielęgniarką stomijną.
- Możesz potrzebować leki zagęszczające treść jelitową. Poszukaj rady u pielęgniarki stomijnej.
- Jeśli używasz zamknięte worki stomijne, być może zajdzie potrzeba zmienić je na worki odpuszczalne.
- Leczenie może być przyczyną bolesnych owrzodzeń i stanów zapalnych jamy ustnej i stonii.
- Podczas kolejnych etapów leczenia kształt i wielkość stonii mogą ulec zmianie.
- W razie potrzeby skonsultuj się z pielęgniarką stomijną.

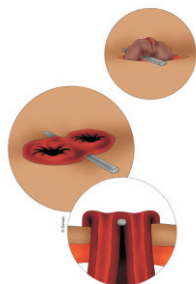
Stomia czasowa (pętłowa stomia)

Czasowa stomia ma dwa różne otwory (ujścia). Jednym ujściem stolec wydostaje się na zewnątrz do worka stomijnego, drugi otwór prowadzi do obwodowej części jelita, które stale jest połączone z odbytem. Większość treści jelitowej jest wydalana do worka stomijnego, ale niewielka część treści kałowej może przechodzić do obwodowej pętli jelita i być wydalana przez odbyt.

Chirurg wyjaśni ci cel wytworzenia stomii czasowej, jak również poinformuje cię jak długo została ona wprowadzona.

Wskazówki i rady

- Stomia może być owalna, a nie okrągła.
- W przypadku owalnej stomii będziesz potrzebował worków stomijnych z owalnymi płytkami.
- Możesz potrzebować częstszej niż zwykle wymiany worka stomijnego z powodu nadmiernej ilości śluzu wydzielanego przez „nieczynną” obwodową pętlę kolostomii pętłowej, co powoduje podciekanie śluzu i odklejanie się worka.
- Pielęgniarka stomijna doradzi ci jaki najlepiej używać typ worka stomijnego w przypadku czasowej kolostomii.
- Możesz spostrzec, że stomia nagle stała się większa – stan ten nazywa się wypadaniem stomii i na ogół nie stanowi zagrożenia.
- Wypadanie stomii polega na jej nadmiernym wysuwaniu się z jamy brzusznej i znacznym wystawianiu ponad poziom powłok brzusznych.
- Wybrzuszenie wokół stomii może świadczyć o powstaniu przepukliny okolestomijnej. Skonsultuj to z pielęgniarką stomijną.
- Jeśli zauważysz, że masz przepuklinę okolestomijną lub stwierdzisz wypadanie stomii, a nie przeszkadza ci to w zaopatrywaniu stomii, nie ma powodu do niepokoju. Nie musisz natychmiast kontaktować się z pielęgniarką stomijną lub lekarzem. Poinformuj ich o tym fakcie na kolejnej wyznaczonej kontrolnej wizycie.
- Nie martw się, jeśli zauważysz, że podczas mycia twoja stomia krwawi – jest to normalne, bowiem śluzówka jelita jest tak samo delikatna i wrażliwa, jak błona śluzowa jamy ustnej.



Regularnie sprawdzaj wielkość swojej stomii, ponieważ może ona ulegać zmianom.



Irygacja kolostomii

Irygacja jest metodą opróżniania jelita/okrężnicy z treści kałowej poprzez wykonywanie wlewek wody do stomii (rodzaj lewatywy).

Regularne przeprowadzanie irygacji ułatwia osobom z kolostomią kontrolę wypróżnień. O możliwości wykonywania irygacji powinien jednak zdecydować lekarz, który określi czy nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań. Wykonywania irygacji powinnięs nauczyć się od pielęgniarki stomijnej.

Do wykonania irygacji niezbędny jest dostęp do toalety. Na oczyszczenie jelita potrzebujesz około jednej godziny. Zabieg irygacji powinno się wykonywać regularnie o tej samej porze dnia co 1-2 dni. Zwykle potrzeba 2-3 tygodni na „przyzwyczajenie” jelita do tego zabiegu.

Wskazówki i rady

- Wykonuj irygację w regularnych odstępach czasowych.
- Podczas zabiegu nie spiesz się i zapewnij sobie spokój.
- Zaprześćań wykonywania irygacji jeśli jesteś chory lub masz biegunkę. Kontynuuj zabieg po powrocie do zdrowia.
- Podczas wykonywania irygacji, zdejmij niepotrzebne ubranie i odstoń dokładnie okolice stomii – zapewni ci to wygodę i higienę.
- Pamiętaj, że spożywanie alkoholu może doprowadzać do odwodnienia i jelita mogą wchłaniać dużą ilość płynu podawanego podczas irygacji, to może spowodować, że irygacja będzie mało skuteczna.
- Jeśli stosujesz w domu filtry do wody, które ją zmiękczeją, nie powinienes używać tej wody do irygacji.

Jeśli masz trudności podczas wprowadzania stożka do irygacji:

- Spróbuj rozluźnić się.
- Wykonuj stożkiem ruch okrężny wokół stomii.

Jeśli czujesz dyskomfort lub ból podczas wlewania wody:

- Przerwij wprowadzanie wody.
- Delikatnie pomasuj brzuch.
- Woda nie powinna być wlewana zbyt szybko.
- Sprawdź czy woda nie jest za gorąca lub zbyt chłodna.
- Spróbuj przekręcić się z boku na bok i zmienić pozycję.



Jeśli woda nie wpływa do jelita:

- Należy wyżej umieścić pojemnik z wodą.

Jeśli woda nie wypływa z jelita:

- Spróbuj zmienić pozycję.
- Obróć się na boki.
- Wypij gorący napój.

Jeśli stolica opróżnia się w przerwach między irygacjami:

- Być może potrzebujesz więcej czasu, by całkowicie opróżnić jelito.
- Może przerwy między kolejnymi irygacjami powinny być krótsze.
- Spróbuj zwiększyć ilość wody podawanej podczas irygacji.

Na czas podróży:

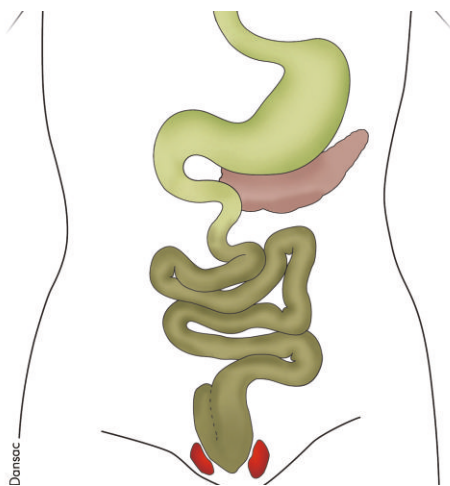
- Zawsze zabieraj ze sobą podręczny zestaw do irygacji, rękawy oraz sprzęt stomijny.
- Pamiętaj o zabraniu wieszaka lub haka z plastrem, które będą ci służyły do powieszenia pojemnika z wodą.
- Używaj do irygacji tylko odpowiedniej wody, która nadaje się do picia lub korzystaj z wody mineralnej niegazowej w oryginalnych pojemnikach.



Zbiorniki jelitowe wykonane z jelita cienkiego (krętego)

Wykonanie zbiornika jelitowego z jelita cienkiego może stanowić alternatywę dla ileostomii, jednak nie u każdego chorego. Podczas tego zabiegu, jelito grube wraz z odbytnicą zostają usunięte, a zbiornik na treść jelitową, który ma „zastępować” odbytnicę, wykonuje się z ostatniego odcinka jelita cienkiego, zwanego jelitem krętym. Zbiornik ten zespala się z odbytem. W celu ułatwienia właściwego gojenia w miejscu zespolenia zbiornika jelitowego z odbytem, na pewien czas (z reguły na 3 miesiące), wytwarza się czasową pętlową ileostomię.

Po zamknięciu ileostomii pętlowej, czyli po odtworzeniu ciągłości przewodu pokarmowego, pacjenci oddają stolec z reguły 4-8 razy dziennie. W pierwszych miesiącach po zabiegu operacyjnym oddawanie stolca może być jeszcze częstsze do czasu aż zbiornik jelitowy zaadaptuje się do nowej funkcji. Początkowo może zaistnieć potrzeba przyjmowania leków przeciwbiegunkowych.



Często wokół odbytu mogą pojawiać się podrażnienia skóry i ból, dlatego tak ważne jest mycie okolicy okołoodbytniczej po każdym wypróżnieniu, nawet w nocy. Stosowanie kremów ochraniających skórę może zapobiec powstawaniu podrażnień i stanów zapalnych tej okolicy.

Wskazówki i rady

- Używaj dobrej jakości miękkiego białego papieru toaletowego.
- Do wycierania odbytu używaj wilgotnego papieru toaletowego.
- Do mycia okolicy okołoodbytniczej używaj zwykłego mydła i wody, następnie okolicę tą spłucz wodą i dokładnie osusz.
- Pij dużo płynów.
- Dodawaj sól do posiłków.
- Alkohol spożywany w nadmiernych ilościach może doprowadzić do odwodnienia.
- Unikaj wypijania dużych ilości napojów zawierających kofeinę, która sprzyja odwodnieniu.
- Unikaj spożywania płatków zbożowych i musli z orzechami (mogą one uszkodzić delikatną błonę śluzową wyścielającą zbiornik jelitowy).
- Na skórę w okolicy odbytu stosuj kremy przeznaczone do ochrony skóry wokół stonii.

Podrażnienie skóry wokół odbytu mogą spowodować:

- Pikantne pokarmy
- Orzechy kokosowe
- Kukurydza
- Owoce cytrusowe
- Orzechy
- Jabłka
- Sałatka warzywna typu coleslaw oraz seler
- Przyprawy ziemne, takie jak pieprz (używaj przypraw w postaci sproszkowanej)

Czynniki sprzyjające wytwarzaniu nadmiernej ilości gazów jelitowych:

- Głód
- Stany nadmiernego podniecenia, niepokoju, stresu
- Spożywanie/wypijanie produktów zawierających kofeinę
- Dieta z dużą zawartością włókien/błonnik
- Wypijanie zbyt dużej ilości napojów gazowanych
- Nadmierne spożywanie cukru
- Nadmierne spożywanie produktów mlecznych
- Sorbitol
- Spożywanie zbyt tłustych potraw
- Rozmawianie i picie podczas jedzenia

Pokarmy sprzyjające tworzeniu się gazów jelitowych:

- Zielony groszek, gotowana fasola
- Kalafior, brokuły
- Cebula, czosnek
- Szpinak, kapusta
- Słodka kukurydza, groszek
- Morele, banany
- Ogórki
- Grzyby
- Jajka
- Piwo
- Precele

Pokarmy, które mogą zagęszczać treść jelitową:

- Prawoślaz lekarski
- Galaretki owocowe
- Mus jabłkowy (gotowane jabłka)
- Masło orzechowe
- Gotowany biały ryż i makaron
- Maślanka, jajka

Zestawy stomijne

Podstawowy zestaw stomijny

W skład podstawowego zestawu stomijnego wchodzi:

- Nowy worek stomijny lub płytka stomijna razem z workiem (wytnij odpowiedni otwór stomijny w worku stomijnym lub płytce).
- Zapinka do worka, jeśli jest wymagana do posiadanego zestawu.
- Odpowiednie gaziki do oczyszczania skóry.
- Worek foliowy lub torebka na umieszczenie zużytego worka stomijnego.

Podróżny zestaw stomijny

W skład podróznego zestawu stomijnego wchodzi:

- Wieszak
- Spinacz (do przytrzymania ubrania)
- Wilgotne i suche specjalne gaziki
- Zestaw do mycia rąk
- Worki stomijne
- Płytki stomijne
- Pozostały sprzęt i niezbędne akcesoria do zaopatrywania stomii

Moją pielęgniarzką stomijną jest: _____

Szpital: _____

Godziny pracy Poradni: _____

Dane kontaktowe (numer telefonu, fax, e-mail): _____

A series of 25 horizontal lines for writing notes.





CENTRUM POMOCY PACJENTOM



800 800 783

bezpłatna infolinia z telefonów stacjonarnych

42 225 23 10

z telefonów komórkowych

CZYNNA: PN. - PT. 8.30 - 15.30



ELEKTRONICZNY FORMULARZ KONTAKTU

www.dansac.pl | dansac@hartmann.info



PAUL HARTMANN 859 317 (09/19)

Drodzy Pacjenci,

Pragniemy zachęcić do kontaktu z **CENTRUM POMOCY PACJENTOM**. Wysłuchamy każdej sprawy związanej z problemami stomijnymi, wspólnie znajdziemy rozwiązania oraz wskażemy kierunki właściwego postępowania na przyszłość. Pamiętajcie Państwo, że jesteśmy po to, aby służyć pomocą, radą i wsparciem dla Was i Waszych bliskich.



Do usłyszenia!



PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o.

ul. Żeromskiego 17
95-200 Pabianice

tel. 42 225 22 60
fax 42 209 46 46

e-mail: dansac@hartmann.info
www.hartmann.pl