

## **ZALECENIA DLA PACJENTA PRZY PIELEGNACJI STOMII**

### ***JAK CZĘSTO ZMIENIAĆ WORKI?***

Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb. Instrukcje mówią, że płytki należące do sprzętu dwuczęściowego mogą pozostawać na skórze do tygodnia, a worki jednoczęściowe do trzech dni. Zdarza się jednak, że worki trzeba zmieniać częściej, bo po prostu nie trzymają się tak długo (np. codziennie lub nawet kilka razy dziennie). Każdy musi sam wypróbować różne rodzaje worków i sprawdzić, jak często musi je zmieniać.

### ***IRYGACJE***

Osoby z kolostomią (w części zstępującej lub na esicy) mogą wykonywać irygacje w celu oczyszczenia jelit. Irygacje wykonuje się w celu wykształcenia odruchu opróżniania się i osiągnięcia kontroli nad wypróżnianiem się. Irygacje polegają na wprowadzeniu do jelita wody przez stomię. Służy do tego specjalny zestaw, do nabycia w sklepach ze sprzętem stomijnym.

### ***PRAKTYKA***

Życie po wyłonieniu stomii nie musi się wcale różnić od tego sprzed operacji, z wyjątkiem tego, że znikają dolegliwości chorobowe, które występowały przed operacją. Owszem, ze stomią wiążą się pewne niedogodności, ale można się do nich szybko przyzwycząić i należy je zaakceptować. Stała obserwacja funkcjonowania stomii i ocena jej stanu (kolor, wielkość, wyciek treści, rodzaj stolca).

### ***DIETA***

Osoby ze stomią nie muszą utrzymywać jakiegokolwiek specjalnej diety. Zaleca się tylko, aby po operacji wprowadzać nowe pokarmy stopniowo, żeby zobaczyć jak organizm na nie reaguje i ewentualnie zrezygnować czasowo z potraw gorzej tolerowanych. Poza tym obowiązują ogólne znane reguły zdrowego żywienia: należy jeść regularnie, urozmaicony pokarm, jeść powoli i dobrze żuć. Przy ileostomii należy więcej pić, ponieważ słabsze jest wchłanianie płynów (za które odpowiada jelito grube, którego brak). Jeśli problemem są nadmierne wydzielanie gazów i nieprzyjemnych zapachów, można unikać produktów, które je powodują.

Produkty, które mogą powodować zwiększone ilości gazów: brokuły, brukselka, fasola, groch, grzyby, kalafior, kapusta, kukurydza, napoje gazowane, ogórki, piwo, szpinak.

Produkty, które mogą powodować nieprzyjemne zapachy: brokuły, brukselka, cebula, czosnek, jajka, kalafior, kapusta, ryby, szparagi, niektóre przyprawy.

### ***BIEGUNKA***

W przypadku biegunki należy zwiększyć ilość wypijanych płynów. Dieta powinna wówczas zawierać pokarmy, które zagęszczają stolec, np. ryż, banany, ser, kluski, grzanki. Powinno się unikać potraw rozluźniających stolec: piwo i inne alkohole, ostre przyprawy, świeże owoce (z wyjątkiem bananów) i warzywa, zielony groszek, szpinak, suszone śliwki. Po ustaniu biegunki kontrola stężenia elektrolitów.

## ***UBRANIE***

Konieczność noszenia worków nie ma większego wpływu na sposób ubierania się. Trudno co prawda polecać obcisłe džinsy, ale poza tym nie ma przeszkód, żeby nosić co kto lubi. Worki są niewielkie i niewidoczne pod ubraniem. W przypadku doboru stroju kąpielowego warto pamiętać, że strój wzorzysty lepiej niż jednokolorowy zamaskuje nierówności.

## ***KĄPIELE***

Można brać prysznic i kąpać się w wannie zarówno z workiem jak i bez. Woda nie powoduje odklejania się worków. Nie może też dostać się do jelita przez stomię, gdy kąpiemy się bez worka.

## ***PODRÓŻOWANIE***

Dobłą zasadą jest zabierać w podróż więcej sprzętu niż sądzimy, że będzie nam potrzebne. W przypadku podróży samolotem, sprzęt należy mieć zawsze przy sobie, w bagażu podręcznym. Należy pamiętać także, żeby nie zostawiać sprzętu w nagrzanym samochodzie, bo klej może się rozpuścić.

## ***SEKS***

Stomia nie musi i nie powinna wpływać na życie seksualne. Jedynym problemem może być przełamanie oporów przed przyznaniem się do stomii. W rzeczywistości, tak jak w innych sprawach w kontaktach międzyludzkich, wszystko zależy od umiejętności rozmawiania i zdolności wzajemnego zrozumienia się

Opracowanie z dn. 22.02.2024  
Małgorzata Ząbecka  
Pielęgniarka Oddziałowa  
Oddział Gastroenterologii i Chorób Wewnętrznych