

Понимание Стомирования

Колостома, Илеостома, Уростома



 **Hollister**

Attention to Detail. Attention to Life.

Оглавление

1 Ваша Стома (Ostomy)

2-3 Подробнее: Колостома, Илеостома, Уростома

- До-операционный Период
- Стома (Ostomy)

4-10 Виды Стомирования

- Желудочно-Кишечный Тракт
- Мочевыводящая Система

10-13 Стомные Системы

- Однокомпонентные и Двухкомпонентные Стомные Системы
- Калоприёмники
- Мочеприёмники

14-19 Понимание Процесса по Уходу за Стомой

- Уход за Кожей
- Принятие Ванны или Душа
- Диета
- Запах
- Газ
- Кишечная Непроходимость (Обструкция) Вызванная Продуктами Питания
- Запор
- Диарея (Понос)
- Профилактика Инфекции Мочевыводящих Путей
- Медикаменты
- Ирригация (Промывание Кишечника)

20-22 Поддержка Вашего Образа Жизни

- Одежда
- Возвращаясь к Работе и Путешествиям
- Нормальная Жизнедеятельность, Физические Нагрузки и Спорт
- Секс и Личные Отношения

23 Регулярный Уход за Вашей Стомой

24-26 Послеоперационный Период

- Послеоперационный Период: Информация Связанная С Выпиской Из Больницы
- Информация о Средствах По Уходу За Стомой
- Позвоните вашей стомной медсестре (WOC Nurse), если вы заметили какие-либо из следующих проблем, перечисленных ниже...
- Вопросы которые вы хотите задать вашему врачу или стомной медсестре (WOC Nurse)

27-28 Ресурсы

- Организации Представляющие Информацию
- Образовательные Ресурсы

29-31 Словарь

32-33 Заметки


Ваша Стома (Ostomy)

Эта брошюра поможет вам понять что такое стомирование и как ухаживать за стомой. Важно помнить, что вы не одиноки. Каждый год тысячи людей подвергаются операции по стомированию. Для некоторых, это является спасением жизни. Операция может быть произведена с целью восстановления травмы, лечения болезни или для удаления опухоли. Какими бы ни были причины для операции, это естественно, что у стомированного пациента возникнут вопросы и опасения.

Существуют различные виды операций по стомированию. Наиболее распространенные виды будут рассмотрены здесь - колостома, илеостома и уростома. Их делают по разным причинам, и существуют значительные различия в том, как за ними нужно ухаживать.

Вам необходимо знать какого вида ваша стома. Хотя между различными видами стомирования есть много общего, существуют также и важные различия. Во время просмотра этой информации, вам нужно обратить особое внимание на разделы, которые являются специфическими для вашего типа операции.

Цель этой информации состоит в том, чтобы ответить на некоторые ваши вопросы и ослабить ваши опасения по ведению повседневного образа жизни с наложенной стомой.

 Этот символ указывает, где находится подробная информация о некоторых темах на нашем сайте www.hollister.com

Вы могли получить эту брошюру от сотрудников учреждения обеспечивающего ваше медицинское обслуживание. Она является дополнением к информации выданной вашим врачом или медсестрой специализирующейся по уходу за стомированными больными: стомной медсестрой (WOC Nurse or ET Nurse). Если у Вас возникли вопросы, запишите их. Вам нужно будет обсудить эти вопросы со своим врачом или стомной медсестрой (WOC Nurse). В конце этой брошюры находится словарь терминов с которыми вы возможно не знакомы.

Подробнее: Колостома, Илеостома, Уростома

До-операционный Период

Определение месторасположения стомы на вашем животе является очень важным компонентом по подготовке к операции. Стома (ostomy) может быть наложена на различные отделы брюшной полости.

В период предшествующий операции, ваша стомная медсестра (WOC Nurse) и ваш хирург определяют лучшее месторасположение для вашей стомы. В идеальном варианте, стома должна быть наложена на ровной поверхности кожи живота. Она должна находиться в таком месте где бы вы могли легко её видеть. Это даст вам возможность ухаживать за ней самостоятельно.



Стома (Ostomy)

"Ostomy" представляет собой общий термин для описания процедуры в результате которой создаётся отверстие в теле человека. Это отверстие называется "стома" и оно

позволяет вывод кала (дефекацию) или мочи (мочеиспускание) из тела человека наружу. Стомы создаются по разным причинам, и существуют значительные различия в том, как за ними нужно ухаживать.

Каждая стома уникальна. Скорее всего, ваша стома будет выглядеть несколько иначе чем у кого-то другого. Сразу после операции ваша стома скорее всего будет выглядеть опухшей. До того как стома сократится до своего постоянного размера, может пройти несколько недель или месяцев.

Кожу вокруг стомы называют перистомальная кожа. Перистомальная кожа должна быть столь же здоровой как кожа на остальной части вашего тела. Самое важное что вы можете сделать для здоровой кожи вокруг стомы, это пользоваться стомными системами (средствами по уходу за стомой) которые плотно прилегают к стоме и надёжно зафиксированы.

Что общего между стомами?

- Стомы красного цвета. Они очень похожи на слизистую оболочку внутри вашей щеки.
- Иногда они могут немного кровоточить. Это нормально.
- Они, как правило, на ощупь влажные и мягкие.

- У них отсутствует чувствительность и не будет больно если до них дотронуться.
- Кожа вокруг стомы не должна быть красной, травмированной или раздражённой.

Как стомы отличаются друг от друга?

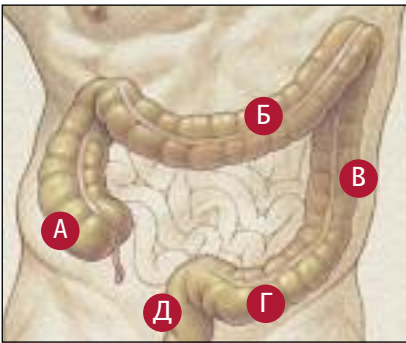
- Они могут быть временными или постоянными.
- Возможно иметь больше чем одну стому.
- Стомы могут быть различных форм и размеров.
- Они могут быть выпуклыми или находиться чуть ниже уровня кожи.
- Они сделаны по разным причинам.
- The output – это то, что выделяется из стомы - может быть разной консистенции.

Узнайте больше о различных видах стомирования на следующих страницах.

Виды Стомирования



Тонкий Кишечник



Отделы Толстого Кишечника

- А: восходящая ободочная кишка
- Б: поперечная ободочная кишка
- В: нисходящая ободочная кишка
- Г: сигмовидная кишка
- Д: прямая кишка

Желудочно-Кишечный Тракт

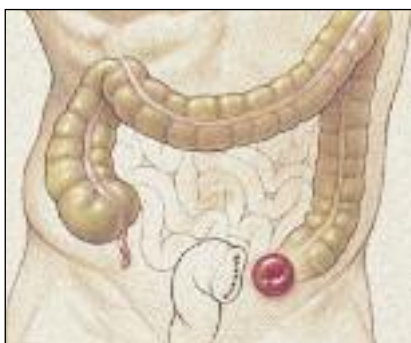
После того как вы прожевали и проглотили вашу пищу, она поступает из пищевода в желудок. Желудочный сок и химические вещества, называемые **ферментами**, измельчают пищу до жидкой массы. Из желудка жидкая масса попадает в вашу тонкую кишку.

Тонкая кишка-которая составляет около двадцати футов длиной-это место где происходит основной процесс пищеварения. Витамины, минералы, белки, жиры, углеводы впитываются в ваш организм через тонкую кишку. Любые продукты питания, которые не впитались в тонкой кишке, поступают в толстую кишку как жидкие отходы пищеварения или **стул (кал)**.

Ваша **толстая кишка** также называется **the colon**. Она обычно составляет пять-шесть футов длиной. Толстая кишка имеет две основные функции:

1. впитывать воду из стула
2. удерживать стул до момента дефекации

Толстая кишка состоит из четырёх частей: восходящая ободочная кишка, поперечная ободочная кишка, нисходящая ободочная кишка и сигмовидная кишка. В процессе продвижения стула вдоль толстой кишки, поглощается всё больше и больше воды до тех пор пока стул не становится плотным. Во время дефекации, стул и газ поступают из вашей толстой кишки в **прямую кишку**, и затем удаляются из вашего организма через анус. **Анус** заканчивается мышечным кольцом, которое называется **анальный сфинктер** и позволяет вам контролировать процес дефекации.



Сигмостома



Трансверзстома

Что Такое Колостома?

Колостома это созданное хирургическим путём отверстие из живота в толстую кишку. Цель заключается в том чтобы позволить стулу обойти не здоровый или повреждённый участок толстой кишки. Колостома может быть сделана в любой точке по длине кишки. В зависимости от медицинских показаний для хирургического вмешательства, колостома может быть временной или постоянной.

После того как вас стомируют, стул больше не будет выходить через анус. Вместо этого, он будет выходить через колостому. Чтобы наложить колостому, ваш хирург должен вывести часть толстой кишки через отверстие в брюшной стенке наружу. Это новое отверстие на животе называется стома.

Если ваша стома временная, она может быть петлевая двуствольная или раздельная двуствольная. Петлевая двуствольная стома может иметь стержень для фиксации который обычно удаляется примерно через две недели. Вы не сможете контролировать процесс дефекации так как в колостоме отсутствует мышца сфинктера. Вместо этого, вы будете носить сменный стомный мешок для накопления стула.



Что Такое Илеостома?

Илеостома это созданное хирургическим путём отверстие из живота в тонкую кишку. Цель илеостомы заключается в том, чтобы предотвратить поступление стула в толстую кишку.

С илеостомой, тонкая кишка используется как стома в случае когда толстая кишка либо полностью удалена или обойдена.

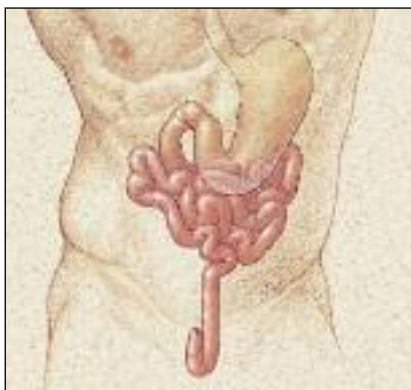
В зависимости от медицинских показаний для хирургического вмешательства, илеостома может быть временной или постоянной. В результате травмы или болезни- например, как язвенный колит или болезнь Крона- толстая кишка может быть

полностью удалена хирургическим путём вместе с прямой кишкой и анусом.

Помните, что основная функция толстой кишки заключается в том, чтобы всасывать воду и удерживать стул. Ваш организм может продолжать функционировать даже без толстой кишки.

Если у вас есть илеостома, то стул не будет больше выделяться через анус. Вместо этого, стул будет устраняться через илеостому.

Илеостома не имеет мышцы сфинктера и вы не сможете контролировать дефекацию. Вместо этого вы будете носить сменный стомный мешок для накопления стула.



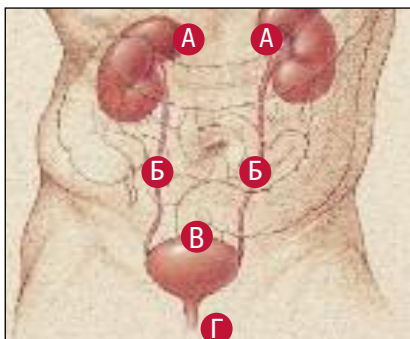
Илеоанальный Анастомоз с
Тазовым Кишечным Резервуаром

Альтернативой к постоянной илеостоме является операция под названием илеоанальный анастомоз с сформированным тазовым кишечным резервуаром. После удаления толстой кишки, тонкая кишка используется для создания резервуара в тазовом отделе который соединён с анусом. В период заживания резервуара, пациенту часто необходима временная илеостомия.

Стул из Илеостомы

Сразу после операции, стул из илеостомы в основном жидкий. Однако, со временем тонкая кишка адаптируется и стул станет более плотным и кашеобразным.

Помните, так как стул из илеостомы поступает наружу непосредственно из тонкой кишки, то он содержит ферменты которые являются очень раздражительными для вашей кожи. Поэтому, стомная система которую вы носите, должна иметь защитную пластину которая плотно зафиксирована вокруг вашей стомы.



А: почки
 Б: мочевого пузыря
 В: мочеточники
 Г: уретра (мочеиспускательный канал)



В случае кишечного кондуита из сегмента подвздошной кишки мочевого пузыря и уретра удалены или обойдены.

Мочевыводящая Система

Мочевыводящая система человека начинается с почек. Почки это два органа которые имеют форму фасоли. Они расположены чуть выше талии, ближе к спине (пояснице).

Моча, или жидкий поток отходов из почек, протекает через две узкие трубки называемые **мочеточниками** и собирается в **мочевом пузыре**. Поток мочи довольно постоянный. Мышца сфинктера позволяет моче накапливаться в мочевом пузыре до тех пор, пока не возникнет позыв к мочеиспусканию и когда это удобно сделать. В момент мочеиспускания мышца сфинктера расслабляется, и моча вытекает из тела человека наружу через узкую трубку, называемую **мочеиспускательный канал** (или уретра).

Что такое Уростома?

Уростома это созданное хирургическим путём отверстие, как правило, на животе.

Уростома позволяет моче вытекать из тела человека наружу после того как удалён мочевой пузырь. Наложение уростомы может также называться процедурой деривации мочи (или отведением мочи).

В случае уростомы, мочевого пузыря и уретры удаляются или обходятся. У человека имеющего уростому, моча больше не вытекает через уретру. Вместо этого, моча вытекает через стому.

Если у вас есть уростома, то вы не сможете контролировать мочеиспускание так как уростома не имеет мышцы сфинктера. Вместо этого, вы будете носить **стомный мешок (мочеприёмник)** который будет собирать мочу.

Типы Уростом

Ваш хирург может выбрать один из нескольких методов для создания уростомы или процедуры деривации мочи (или отведением мочи). Наиболее распространённый метод называется образованием кондуита из сегмента подвздошной петли тонкой кишки.

Чтобы создать такой конduit, хирург удаляет короткий сегмент тонкой кишки (подвздошной кишки). Этот короткий сегмент кишки используется в качестве канала- или кондуита - для вывода мочи из вашего тела. Те несколько дюймов тонкой кишки, которые хирург удаляет для создания кондуита из сегмента подвздошной петли тонкой кишки, не будут влиять на работу кишечника. Хирург соединит концы тонкой кишки и она будет работать точно так же как и прежде.



В случае кишечного кондуита из сегмента подвздошной кишки мочевого пузырь и уретра удалены или обойдены.

Хирург закрывает один конец кондуита, соединит мочеточники с кондуитом и выведет другой конец наружу через отверстие в брюшную стенку. Это новое отверстие в вашем животе называется стома.

Другой метод создания кишечного кондуита является образование кондуита из сегмента толстой кишки.

Такой конduit создаётся также как и конduit из сегмента подвздошной петли тонкой кишки за одним исключением: вместо сегмента тонкой кишки хирург использует небольшой участок толстой кишки.

Возможно что во время операции в вашу стому будут введены маленькие трубки, называемые стентами. Они будут удалены через несколько недель после операции. Стенты немного выступают из вашей стомы и моча стекает из них в стомный мешок. Они будут удалены вашим врачом или стомной медсестрой(WOC nurse).

Существуют и другие методы процедуры деривации мочи (или отведением мочи). Знаете ли вы какой метод был использован в вашем случае?

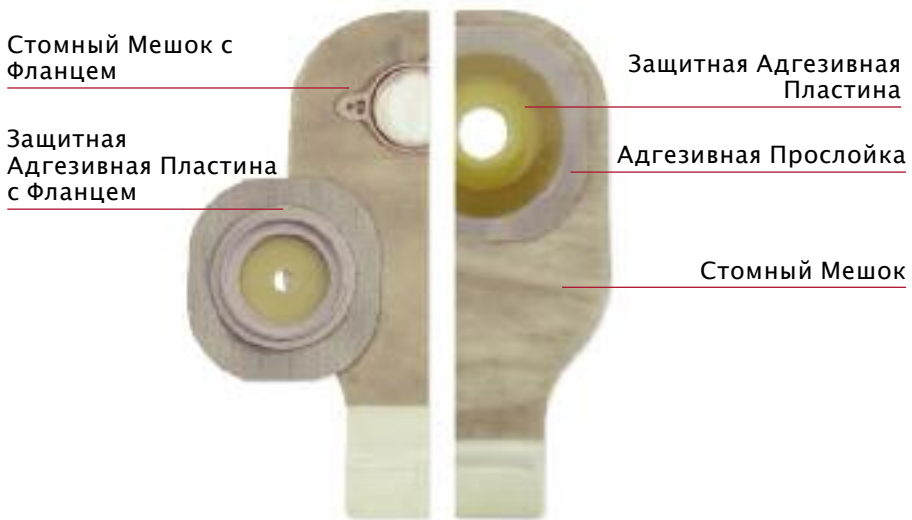
Моча из Уростомы

Моча начнёт вытекать из вашей стомы сразу же после операции. Сначала, моча может иметь красный цвет. Однако, через несколько дней, цвет мочи станет нормальным.

Если вам была сделана операция по созданию кондуита из тонкой или толстой кишки, то ваша моча будет мутной в результате присутствующей в ней слизи. Слизь выделяется из сегмента кишки который был использован для кондуита.

Стомные Системы

Вы можете выбрать **однокомпонентную** или **двухкомпонентную** стомную систему.



Однокомпонентная Стомная Система

В однокомпонентной системе, защитная пластина уже прикреплена к стомному мешку. Это означает, что однокомпонентную систему легко использовать. Нужно только снять бумажную плёнку покрывающую адгезивную прослойку защитной пластины и приклеить стомную систему к коже.

Двухкомпонентная Стомная Система

Двухкомпонентная система является наиболее универсальной. Она состоит из двух отдельных частей: защитной адгезивной пластины и стомного мешка (калоприёмника или мочеприёмника). Эти части крепятся друг к другу через фланец, приспособление которое выглядит как пластиковое кольцо. Стомный мешок легко снимается и выбрасывается.

Другие Конструктивные Особенности Стомных Систем

Однокомпонентные и двухкомпонентные стомные системы включают в себя **защитную пластину**. Защитная пластина это адгезивная прослойка вашей стомной системы. Она защищает кожу и приклеивается к ней.

Существуют различные виды стомных мешков которые подходят к защитной пластине. Вам нужно будет использовать определённый вид в зависимости от типа вашей стомы. Когда тип стомы известен, тогда вы сможете сделать выбор **стомных мешков**, изготовленных Hollister, с определёнными особенностями подходящими к вашему индивидуальному требованию.

Многие стомные мешки имеют прозрачные и матовые варианты. Что бы вам было более комфортно, вы также сможете выбрать стомные мешки которые имеют мягкое покрытие, такое как Hollister ComfortWear панель.

Вы можете выбрать стомный мешок со встроенным автоматическим фильтром если вы обеспокоены о газовых выделениях. Фильтр обеспечивает выход газа наружу но не пропускает неприятный запах. Он также снижает скопление газа, таким образом не давая мешку надуваться как воздушному шару. Такие стомные мешки могут быть использованы для колостом и иногда илеостом, но не для уростом.

Для того чтобы во время ношения стомной системы вы чувствовали себя более уверенно, Hollister предлагает стомные мешки которые способны предотвратить неприятный запах.

Различные варианты стомных мешков также включают открытые (дренажные), закрытые (недренажные) и уростомные мешки(мочеприёмники). Пожалуйста, продолжите изучение этой брошюры для дальнейших деталей.

Калоприёмники

Дренажный (Открытый) Стомный Мешёк

Этот вид стомного мешка может использоваться для колостом и илеостом. Если вы имеете частые стомные выделения, то вам лучше подойдут дренажные стомные мешки. Так как такие стомные мешки снабжены зажимом, то опорожнение таких мешков делается быстро и легко.

Фильтр является еще одним вариантом, если у вас газ. Фильтр обеспечивает выход газа наружу но не пропускает неприятный запах. Он также сводит к минимуму скопление газа, таким образом не давая мешку надуваться как воздушному шару.

Недренажный (Закрытый) Стомный Мешёк

Такой вариант лучше подходит для колостом. Если вы пользуетесь закрытым стомным мешком, то вы сможете просто снять его и выбросить. Этот вид лучше использовать если у вас не очень частые выделения из вашей стомы и ваш стомный мешёк нуждается в опустошении один или два раза в день. Закрытые стомные мешки не имеют зажимов и должны быть поменяны для того что бы их опустошить. Большинство стомных мешков производимых Hollister имеют фильтр.



Слева на право:

Однокомпонентный Открытый Стомный мешок и Двухкомпонентный Закрытый Стомный Мешёк с Фильтром.

Мочеприёмники

Для того чтобы мочеприёмник можно было легко опорожнить, все мочеприёмные мешки снабжены сливным вентиляем/клапаном расположенным на нижнем конце мешка. В течении дня, большинство людей считают необходимым опорожнить стомный мешок так часто как бы они нормально пользовались туалетом.



С лева на право:


Однокомпонентный Мочеприёмник и Двухкомпонентный Мочеприёмник.

Ночная Дренажная Мочеприёмочная Система

Ночью большинство людей предпочитают дренажную мочеприёмочную систему вместо того чтобы вставать и опорожнять стомный мешок. Удлинённая гибкая трубка может быть присоединена к сливному вентилю на вашем мочеприёмнике. Это позволит моче постоянно сливаться в дренажную систему во время сна.




Понимание Процесса по Уходу за Стомой

 **Уход за Кожей** Кожа вокруг вашей стомы называется перистомальная кожа. На коже расположенной в области вашей стомы не должно быть сыпи или язв. Перистомальная кожа должна выглядеть точно так как и кожа в других местах на животе. Самая важная вещь которую вы можете сделать для того чтобы сохранить здоровую кожу это пользоваться стомными системами которые хорошо подходят к вашей стоме, сводят к минимуму подтекание отделяемого из стомы, и надёжны.

Каждый раз когда вы снимаете защитную адгезивную пластинку и стомный мешок, внимательно осмотрите вашу перистомальную кожу.

Если вы заметили отёчность, красноту, или сыпь, то ваша кожа возможно раздражена. Раздражённая кожа болезненна. Обязательно свяжитесь с вашей стомной медсестрой (WOC Nurse) если эта проблема продолжается или вам станет хуже.


Принятие Ванны или Душа

 Душ и ванну можно принимать так же как вы делали до того как вам наложили стому. Мыло и вода не будут проникать во внутрь вашей стомы и никак не смогут ей повредить. Вы можете принимать ванну или душ со стомной системой или без неё- выбор за вами.

Если вы носите двухкомпонентную систему и решите принять душ предварительно сняв стомный мешок, то вода возможно повредит адгезивный слой защитной пластины. После душа, обязательно проверьте что ваша защитная пластина надёжно закреплена.


Остатки мыла могут иногда помешать тому, как хорошо защитная система или адгезивная прослойка приклеиваются к вашей коже. Поэтому выбирайте мыло или очистители для кожи которые не оставляют осадок.

Диета

 Сразу же после операции, ваша диета может иметь некоторые ограничения. После того как вы восстановитесь после операции, вы сможете вернуться к вашей обычной диете если у вас не будет ни каких противопоказаний. Потребности каждого человека уникальны. Свяжитесь с вашим врачом, стомной медсестрой (WOC Nurse) или диетологом, если у вас возникнут вопросы по поводу диеты или принимаемой жидкости.

- **Илеостома и Колостома:** Существуют некоторые продукты питания которые способствуют неприятному запаху или накоплению газа в вашей стомной системе (смотрите ниже). Если это вас беспокоит, вам придётся ограничить потребление этих продуктов питания.
- **Уростома:** Для большинства людей, наличие уростомы незначительно влияет на диету. Скорее всего вам будет необходимо увеличить количество потребляемой жидкости. Вы должны каждый день пить достаточно воды чтобы обеспечить правильное функционирование почек и предотвратить инфекции мочевого тракта.

Запах

 Неприятный запах вызывает беспокойность людей у которых была операция по стомированию. Сегодняшние стомные системы выполнены из не пропускающего запах материала, поэтому запах остаётся внутри стомного мешка. Вы сможете его заметить только во время опорожнения или смены вашего стомного мешка. Если вы почувствовали запах в любое другое время, для предотвращения подтекания отделяемого проверьте надёжно ли закреплена ваша стомная система.

- **Уростома:** Некоторые продукты питания и пищевые добавки могут является причиной сильного неприятного запаха мочи. Некоторые лекарственные препараты также могут влиять на запах мочи.
- **Илеостома и Колостома:** Некоторые продукты питания могут усилить запах стула. Например: спаржа, брокколи, брюссельская капуста, капуста, цветная капуста, яйца, рыба, чеснок, лук, некоторые специи и некоторые пищевые добавки.

Газ

- Илеостома и Колостома: Когда ваш кишечник начнёт функционировать после операции вы увидите наличие газов в вашем стомном мешке. Интенсивность газообразования не постоянна. Если у вас было чрезмерно высокое газообразование до операции, то, скорее всего, у вас будут похожие проблемы и после операции. Газы могут быть вызваны продуктами питания. Они также могут быть результатом заглатывания воздуха. Употребление газированных напитков и жевательной резинки, курение и пережёвывание пищи с открытым ртом, всё это может увеличить количество воздуха который вы заглатываете.

Если вас беспокоит интенсивность газообразования, то вы можете использовать фильтрованный стомный мешок. Фильтр обеспечивает выход газа наружу но не пропускает неприятный запах. Он также сводит к минимуму скопление газа, таким образом не давая мешку надуваться как воздушному шару.

Продукты питания и напитки могут способствовать увеличению газообразования. Вот пример некоторых продуктов которые могут это сделать: фасоль, пиво, спаржа, брюссельская капуста, капуста, яйца, рыба, чеснок, лук, некоторые специи.

Рекомендации Для Повседневной Жизни

- Питайтесь сбалансированной диетой.
- Ешьте медленно и хорошо пережёвывайте пищу.
- Ежедневно пейте много воды, сока или других напитков если вам это не противопоказанно.
- Добовляйте новые продукты к вашему рациону питания постепенно, чтобы увидеть влияние этих продуктов на ваш организм.
- Опустошайте ваш стомный мешок когда вам это удобно и необходимо; для многих людей это означает три-пять раз в день. Опустошение вашего стомного мешка регулярно может снизить риск утечки содержимого наружу. Это также поможет избежать чрезмерное выпучивания стомного мешка в результате его переполнения.

Кишечная Непроходимость (Обструкция) Вызванная Продуктами Питания

Илиостома: Если прекратиться выделение кала из илиостомы или кал состоит только из водянистой жидкости, и присутствуют боли в животе, то у вас возможно кишечная непроходимость. Это может произойти если продукты питания с высоким содержанием клетчатки с трудом проходят через кишечник и не могут выделяться через стому. Симптомы обструкции кишечника включают спазмы в животе, отёчность стомы, вздутие живота и напоминают симптомы кишечной непроходимости вызванной другими причинами. Поэтому очень важно обратиться к врачу или за помощью в отделение неотложной помощи.

Продукты питания, которые могут являться причиной обструкции кишечника включают продукты с высоким содержанием клетчатки: сельдерей, китайские овощи, кокосовый орех, кукурузу, орехи, сушёные фрукты и попкорн.

Запор

Колостома: У людей имеющих колостому может случиться запор (как и до операции по стомированию). Запор может произойти в результате принятия некоторых лекарств, например определённых болеутоляющих и антацидных (противокислотных) средств. Другими причинами запора является отсутствие в рационе питания клетчатки и неадекватное употребление жидкости. Иногда, просто увеличение употребления жидкости, приём мягкого слабительного или увеличение употребления клетчатки могут решить проблему запора. Обсудите этот вопрос с вашим врачом или стомной медсестрой (WOC Nurse).

Диарея (Понос)

Илеостома: Существуют разные причины для поноса. Имея илеостому, у вас может произойти понос также как и до операции по стомированию. Илеостома обычно выделяет полуоформенный кал. Если выделяемое из илеостомы изменится до консистенции жидкого кала и значительно увеличится объём выделяемого, то у вас возможно диарея. Если у вас диарея, то вам нужно пить больше жидкости для предотвращения обезвоживания. Некоторыми симптомами обезвоживания являются сухость во рту, потемневшая моча, снижения объёма выделяемой мочи, слабость, мышечные спазмы и чувство обморока. Если вы страдаете поносом, то избегайте употребления продуктов питания и напитков которые могут сделать ваш кал более жидким.

Колостома: Существуют разные причины для поноса. Имея колостому, у вас может произойти понос также как и до операции. Если у вас понос, то существуют некоторые продукты питания которые могут закрепить ваш стул. Во время поноса, избегайте употребления продуктов питания и напитков которые могут сделать ваш кал более жидким.

Продукты питания которые могут закрепить стул включают яблочный соус (пюрэ), бананы, сыр, арахисовое масло(без кусочков), лапша (любой тип), белый рис, крендели с солью, гренки из белого хлеба и йогурт.

Рекомендации Для Повседневной Жизни

- Диарея может служить причиной обезвоживания организма, поэтому вам следует увеличить количество употребляемой жидкости.
- Если вы обычно ирригируете (промываете) вашу колостому, то не делайте этого до тех пор пока у вас не прекратится понос. Со временем вы сможете возобновить ваше обычное расписание по ирригации.
- Если понос не проходит, свяжитесь с вашим врачом.
- Спортивные напитки помогут предотвратить обезвоживание организма связанное с потерей жидкости лучше чем вода, сок и газированные напитки.

Профилактика Инфекции Мочевыводящих Путей

Уростомы: Люди у которых была сделана операция по деривации (отводу) мочи могут страдать инфекциями мочевыводящих путей, что может привести к проблемам с почками. Некоторые симптомы инфекции мочевыводящих путей включают: потемневшую мутную мочу, мочу с сильным запахом, боль в спине (в месте расположения почек), лихорадку (высокую температуру), потерю аппетита, тошноту, рвоту. Если у вас возникли какие либо из этих симптомов, то свяжитесь с вашим врачом или стомной медсестрой (WOC Nurse).

Медикаменты

Проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом прежде чем принимать какие-либо лекарства.

Илиостома и Колостома: Некоторые медикаменты или пищевые добавки могут изменить цвет, запах или консистенцию вашего стула. Некоторые лекарственные препараты не требующие рецепта от врача, как антациды, могут вызвать запор или понос. Антибиотики могут сделать ваш стул более жидким чем обычно и вызвать понос.

Не принимайте слабительные средства без назначения врача. Если у вас имеются вопросы о любых медикаментах которые вы принимаете, то посоветуйтесь с вашим врачом, фармацевтом или стомной медсестрой (WOC Nurse).

Илиостома: Некоторые медицинские препараты могут не полностью абсорбироваться в том случае если у вас удалена толстая кишка. Некоторые примеры таких лекарств включают лекарства с энтеросолюбильным покрытием и лекарственные средства с периодическим, непрерывным и отсроченным действием.


Ирригация (Промывание Кишечника)

Колостома: Ирригация может применяться когда колостома наложена на нисходящую ободочную кишку или на сигмовидную кишку. Цель ирригации состоит в том, чтобы позволить вам контролировать когда вам иметь дефекацию. Ирригация тренирует толстый кишечник опорожняться ежедневно в тоже самое время.

Процесс ирригации напоминает применение клизмы только через стому. Очень важно чтобы техника ирригации была показана вам профессионалом. Если у вас есть вопросы по процессу ирригации, то обратитесь за подробной информацией к вашей стомной медсестре (WOC Nurse).


Поддержка Вашего Образа Жизни

Одежда

 После операции по стомированию многие люди беспокоятся о том что стомная система будет видна под одеждой. Некоторые люди думают что они не смогут носить нормальную одежду, или что они будут вынуждены носить одежду большего размера чем обычно. Скорее всего вы сможете носить такую же одежду как и до операции. Более того, современные стомные системы достаточно компактны и плотно прилегают к телу; возможно, что никто не будет даже знать что вы носите стомную систему-если вы только об этом им сами не скажете.

Стомный мешок может находиться внутри или снаружи вашего нижнего белья, в зависимости от вашего желания. Женщины могут носить колготки и пояс-пantalоны только что бы они не были слишком обтягивающими. Выбирайте купальник в узорах вместо однотонного.

Возвращаясь к Работе и Путешествиям


 Как и при любой операции, вам потребуется некоторое время, чтобы восстановиться. Обязательно посоветуйтесь с вашим врачом, прежде чем вернуться на работу или начать заниматься интенсивной физической нагрузкой. После того как вы полностью восстановитесь, вам не нужно будет не в чём себя ограничивать. Вы сможете вернуться на работу и путешествовать куда бы вы не захотели. Во время путешествия, возьмите с собой все средства по уходу за стомой. Возьмите больше чем вам обычно требуется. Если во время путешествия вам будет нужно докупить какие либо средства по уходу за стомой, то вы сможете их найти во всем мире в специализированных магазинах, которые продают материалы медицинского и хирургического назначения.

Рекомендации Для Повседневной Жизни

- Если вы путешествуете самолётом, то упакуйте ваши средства по уходу за стомой в ручную кладь.
- Заранее сделайте отверстие для стомы в стомной пластине, чтобы вам не пришлось класть ножницы в ручную кладь.

- Закрепите ремень безопасности выше или ниже вашей стомы.
- Храните средства по уходу за стомой в прохладном и сухом месте.
- Планируйте заранее. Узнайте, как во время вашего путешествия, вы сможете контактировать с местной стомной медсестрой (WOC Nurse).

Нормальная Жизнедеятельность, Физические Нагрузки и Спорт


 Вы сможете возобновить вашу нормальную жизнедеятельность после разрешения вашего врача. Стома не должна мешать вам заниматься спортом или быть физически активным. Вы должны быть способны заниматься тем же видами физической активности как и до операции, за исключением грубого контактного спорта и поднятия больших тяжестей.

Люди со стомами способны плавать, заниматься водными лыжами или кататься зимой на лыжах, играть в гольф, теннис, волейбол, софтбол, ходить в походы, заниматься парусным спортом, или просто бегом трусцой, как они это делали до операции. Помните, что тепло и влага может снизить время ношения вашей стомной системы, поэтому внимательно следите за тем как стомная пластина ведёт себя в этих условиях.

Рекомендации Для Повседневной Жизни

- Опустошите ваш стомный мешок до того как вы начнёте плавать.
- Для плавания, можно добавить клеящуюся ленту к краям стомной пластины.
- Если вы принимаете горячую ванну или пользуетесь сауной, то вам возможно придётся менять стомную систему чаще.

Секс и Личные Отношения

 Поскольку операция по стомированию является изменяющей внешний вид процедурой, многие люди беспокоятся как это отразится на их сексуальной жизни и интимных отношениях, а также об отношении к ним супруга или любимого человека. Для людей которые только встречаются друг с другом, важное значение имеет как рассказать о наличии стомы.

Личные отношения базирующиеся на взаимной поддержки, могут явиться основным источником исцеления после любого вида хирургического вмешательства. Самое главное заключается в понимании и общении друг с другом.

Операция по стомированию затрагивает обоих партнёров, и оба партнера должны будут по своему к этому приспособиться. Пусть ваш партнёр знает что сексуальный акт не повредит вашей стоме. Посоветуйтесь с вашим врачом или стомной медсестрой (WOC Nurse) если вы испытываете беспокойство по поводу вашего эмоционального состояния после операции.

Если вас тревожит вопрос о способности иметь детей после операции, то вы будете рады узнать что в результате успешной реабилитации после операции стомированные женщины скорее всего смогут иметь детей. Также многие стомированные мужчины способны стать отцами. Обязательно поговорите с вашим врачом или стомной медсестрой (WOC Nurse) если у вас есть вопросы связанные с беременностью.

Рекомендации Для Повседневной Жизни

- Опустошите ваш стомный мешок до начала интимных отношений.
- Сексуальный акт не повредит вам или вашей стоме.
- Во время сексуального акта вы можете одеть меньший чем обычно стомный мешок или закрытый мешок.
- Бежевый стомный мешок или чехол для стомного мешка могут помочь сделать содержимое мешка незаметным.
- Интимные предметы одежды могут скрыть стомный мешок и прижать его ближе к телу.

Регулярный Уход за Вашей Стомой

Вы сможете вернуться к нормальной жизнедеятельности после того как вам разрешит ваш врач. Вы привыкнете к стомным системам от Hollister и разработаете график ухода за стомой который соответствует вашему образу жизни. Вот несколько рекомендаций для успешного ухода за стомой:

- Опустошайте ваш стомный мешок когда он заполнен на одну треть или половину.
- Каждые три-семь дней меняйте стомную пластину (восковую адгезивную деталь которая приклеивается к коже).
- Если вы пользуетесь мылом, убедитесь чтобы мыло не содержало кремов или лосьёнов, которые могут повредить адгезивным свойствам стомной пластины.
- Мойте кожу проточной водой, и тщательно её выслушивайте до того, как наложить новую стомную систему.
- После наложения стомной пластины, придавите её к коже и делайте это в течении 30-60 секунд. Давление и тепло поможет активизировать адгезив (клеякий слой пластины).
- Если вы пользуетесь двухкомпонентной системой, то для улучшения комфорта, попробуйте накладывать пластину под углом чтобы она выглядела как форма ромба.
- Вы можете принимать душ или ванну не снимая стомную систему или без неё. Вода не принесёт вреда вашей стоме и не затечёт во внутрь.
- Если кожа вокруг стомы покраснеет, начнёт болеть, или ваша стомная система не держиться на теле (отпадает), то обратитесь к вашему врачу или стомной медсестре (WOC Nurse).

Послеоперационный Период:

Информация Связанная С Выпиской Из Больницы

Ваша стомная медсестра может помочь вам подобрать информацию связанную с вашей операцией и порекомендовать подходящую вам продукцию по уходу за стомой:

Тип Стомирования:

Дата Операции:

Размер и Форма Стомы:

Рекомендуемая Стомная Система:

Дополнительные Рекомендуемые Средства По Уходу
За Стомой:

Дополнительные Рекомендации:

Вы можете приобрести средства по уходу за стомой через
следующих поставщиков:

Название Фирмы Поставщика:

Адрес Поставщика:

Телефон:

Название Фирмы Поставщика:

Адрес Поставщика:

Телефон:

Ваша стомная медсестра (WOC Nurse):

Телефон:

Информация о Средствах По Уходу За Стомой

Средства по уходу за стомой являются специализированной продукцией которая не доступна во всех аптеках. Вы сможете пользоваться услугами поставщиков которые доставят вам всю необходимую продукцию по почте или купить средства по уходу за стомой через местного поставщика медицинских и хирургических материалов.

Многие средства по уходу за стомой покрываются частными страховыми планами, страховыми планами и льготами для военнослужащих, Medicare и Medicaid. Узнайте у вашей страховой компании степень покрытия и необходимость пользования услугами конкретного поставщика.

Если вам нужна помощь в поиске поставщиков продукции от Hollister, свяжитесь с нами по телефону 1.888.740.8999.

Позвоните вашей стомной медсестре (WOC Nurse), если вы заметили какие-либо из следующих проблем, перечисленных ниже:

Колостома и Илеостома:

- Раздражение кожи
- Частые утечки из вашего стомного мешка или из под стомной пластины
- Чрезмерное кровотечение вашей стомы
- Кровь в кале
- Выпуклость кожи вокруг вашей стомы
- Продолжительный понос (диария)
- Диария с болями в животе и рвотой

Уростома

- Любые симптомы инфекции мочевыводящих путей:
 - потемневшая, мутная моча
 - моча с сильным запахом
 - боль в спине (в месте расположения почек)
 - рвота
 - лихорадка (высокая температура)
 - потеря аппетита
 - тошнота
- Раздражение кожи
- Кристаллы из мочи появившиеся на или вокруг вашей стомы
- Частые утечки из вашего стомного мешка или из под стомной пластинки
- Бородавчатая, поменявшая цвет кожа вокруг вашей стомы
- Чрезмерное кровотечение вашей стомы
- Кровь в моче
- Выпуклость в коже вокруг вашей стомы
- Стома которая выглядит длиннее по размеру чем обычно

Вопросы которые вы хотите задать вашему врачу или стомной медсестре (WOC Nurse):

Дополнительные вопросы связанные с жизнью со стомой:

Организации Представляющие Информацию

Ваш врач и стомная медсестра (WOC Nurse) являются очень важными ресурсами. Ежегодный визит к врачу должен стать привычной частью вашей жизни. Также важно ежегодно посещать вашу стомную медсестру (WOC Nurse). Для получения дополнительной информации и бесплатного каталога продукции, свяжитесь с Hollister Incorporated.

Hollister Incorporated

2000 Hollister Drive
Libertyville, IL 60048
1.888.740.8999
www.hollister.com

Если медицинское учреждение в котором вы наблюдаетесь не имеет стомной медсестры (WOC Nurse), то свяжитесь с Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society, профессиональной организацией медсестёр специализирующихся по уходу за стомированными людьми (стомных медсестёр). Эта организация сможет помочь вам найти стомную медсестру (WOC Nurse) не далеко от места вашего проживания.

Wound, Ostomy and Continence Nurses Society (WOCN)

15000 Commerce Parkway
Suite C
Mt. Laurel, NJ 08054
1.888.224.WOCN (9626)
Fax: 866.615.8560
www.wocn.org

Еще одним важным источником информации и поддержки является Всеамериканская Ассоциация Стомированных Людей или United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA). Её отделения находятся практически в каждом большом городе нашей страны, и каждый год проходит национальная конференция.

United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA)

1.800.826.0826
www.uoaa.org

Вы можете получить дополнительные образовательные материалы и информацию о продукции от Hollister. Спросите вашу стоматную медсестру (WOC Nurse) или позвоните в Hollister Incorporated:

Hollister Incorporated

2000 Hollister Drive
Libertyville, IL 60048
1.888.740.8999
www.hollister.com

In Canada:

Hollister Limited

95 Mary Street
Aurora, Ontario L4G 1G3
1.800.263.7400

Образовательные Ресурсы

Все образовательные материалы от Hollister вы сможете найти на нашей интернетовской страничке в разделе обучения (Learning Center):

www.hollister.com

Словарь

Анус/Задний Проход

Отверстие в конце прямой кишки; последняя секция пищеварительного тракта через которую выделяются отходы пищеварения.

Двухкомпонентная Стомная Система

Защитная пластина является отдельной составной частью стомной системы, не прикрепленной к стомному мешку. Обечасты необходимы для создания полностью сформированной стомной системы.

Деривация Мочи (Процедура Отведения Мочи)

Общий термин для хирургической процедуры с целью отведения мочи. Также называется уростомированием.

Защитная Пластина

Составная часть стомной системы; защищает кожу и приклеивается к коже вместе со стомным мешком.

Илеостома

Созданное хирургическим путём отверстие (an ostomy) в подвздошной кишке, чаще тонкой кишки.

Колостома

Созданное хирургическим путём отверстие (an ostomy) в толстой кишке (the colon).

Конduit из Сегмента Подвздошной Кишки

Наиболее часто встречающийся тип уростомирования. Мочеточники подсоединяются к небольшому сегменту подвздошной кишки которая выводится на брюшную полость в виде стомы.

Конduit из Сегмента Толстой Кишки

Хирургическая процедура в результате которой мочеточники подсоединяются к сегменту толстой кишки для вывода мочи через стому сформированную из толстого кишечника.

Мочевой Пузырь

Мочевой пузырь это орган который служит для накопления мочи до возникновения позыва на мочеиспускания. Во время операции по уростомированию, он удаляется или обходиться.

Мочеточники

Мочевой пузырь это орган который служит для накопления мочи до возникновения позыва на мочеиспускания. Во время операции по уростомированию, он удаляется или обходиться.

Мочеточники

Узкие трубки которые выводят мочу из почек в мочевой пузырь.

Однокомпонентная Стомная Система

Защитная пластина присоединена к стомному мешку.

Перистомальная Кожа

Область кожи вокруг стомы.

Прямая Кишка

Нижний конец толстой кишки ведущий в задний проход.

Слизь

Вязкая, плотная жидкость, которая выглядит в моче как мутное вещество. Наличие слизи в моче из кишечного кондуита является нормой.

Colon

Другое название (термин) для толстой кишки или окончной части кишечно-желудочного тракта.

Стома

Другой термин для ostomy; сформированное хирургическим путём отверстие.

Стомный Мешок

Специальный пластиковый мешок который служит для сбора и накопления выделений из стомы.

Стул

Отходы из кишечника. Также называются фекалии (кал) или дефекация.

Сфинктер

Мышца которая окружает и закрывает отверстие. Стома (an ostomy) не имеет сфинктера.

Толстая Кишка

Другой термин для последней части кишечно-желудочного тракта (the colon).

Тонкая Кишка

Отдел кишечно-желудочной системы который первый принимает еду из желудка. Разделён на три секции: двенадцатиперстная кишка ,тощая кишка, подвздошная кишка.

Уростома

Созданное хирургическим путём отверстие (an ostomy) с целью вывода мочи; также называется деривацией мочи (процедурой отведения мочи).

Ферменты

Пищеварительные ферменты расщепляют пищу чтобы она могла быть использована как источник питания.



Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048 USA
1.888.740.8999

Distributed by
Hollister Limited
95 Mary Street
Aurora, Ontario L4G 1G3
1.800.263.7400

www.hollister.com

Hollister and logo, Hollister and "Attention to Detail. Attention to Life."
are trademarks of Hollister Incorporated.
©2009 Hollister Incorporated. Printed in USA.
910813-110