

Советы людям с колостомой

После операции у вас естественно возникает множество вопросов, связанных с уходом за колостомой. Конечно, стома изменила внешний вид вашего тела, но она не изменила вас. Стома не должна мешать вам вести нормальный, привычный для вас образ жизни. Уход за колостомой несложен, ему легко научиться, к нему просто надо привыкнуть. В этой листовке вы найдете несколько необходимых советов и рекомендаций по уходу за колостомой.

Когда и сколько раз в день следует дренировать (опорожнять) калоприемник?

Если вы пользуетесь дренируемым калоприемником, то его необходимо регулярно дренировать, т.е. опорожнять при заполнении мешка приблизительно на треть или максимум наполовину. Полный мешок становится тяжелым, он может начать отклеиваться. Кроме того, ношение тяжелого мешка может спровоцировать образование грыжи.

Чтобы аккуратно опорожнить мешок, поднимите дренажный конец мешка вверх, откройте зажим (или застежку), направьте дренажный конец мешка в унитаз и опорожните калоприемник. После полного опорожнения калоприемника протрите дренажный конец мешка (и застежку) салфеткой и закройте дренажный конец мешка. Калоприемник можно дренировать сидя или стоя, выберите для себя удобное положение.

Как часто менять калоприемник?

Однокомпонентные дренируемые калоприемники следует менять ежедневно, недренируемые — не менее 2-х раз в день.

Мешки двухкомпонентных дренируемых калоприемников также следует менять ежедневно, а мешки недренируемых калоприемников — 2 раза в день (после отхождения стула).

Пластины меняют, как правило, каждые 3 дня. Однако частота смены пластин зависит от особенностей стомы, кожи вокруг стомы, а также вида пластины. Наиболее подходящее время для замены калоприемника — утро, пока вы не начали принимать пищу и жидкости.

Если вы почувствовали зуд или жжение под пластиной калоприемника или вы заметили, что

кишечное отделяемое протекает под пластину или что калоприемник отклеивается, незамедлительно замените его.

Замена калоприемника



Подготовьте все необходимое для замены калоприемника (новый калоприемник, ножницы, измеритель для стомы, ручку, мягкие салфетки, полотенце, средства ухода за кожей). Осторожно отклейте пластину калоприемника сверху вниз, при этом натягивая кожу у стомы другой рукой. Не отклеивайте пластину рывком, вы можете повредить кожу. После удаления пластины кожа вокруг стомы может немного покраснеть, но если кожа не повреждена и не раздражена, то краснота исчезнет через несколько минут.

Уход за стомой и кожей вокруг стомы



Мойте кожу вокруг стомы только теплой водой (без мыла). Рекомендуется также пользоваться очистителем для кожи (клинзером), он не только

заменит воду и мыло, но и удалит остатки клеевой пластины, пасты или других средств. Не пользуйтесь никакими гелями и маслами для душа, мылом или косметическими увлажняющими средствами, так как они не позволяют герметично приклеить калоприемник.

Не забывайте осматривать кожу вокруг стомы при каждой смене калоприемника на предмет появления признаков повреждения или раздражения.

Также осматривайте стому. Естественный цвет здоровой стомы — розовато-красный, как небо во рту. Если стома красно-фиолетового или черного цвета, незамедлительно обратитесь к специалисту по уходу за стомой или врачу. При каждой смене калоприемников стома может немного кровоточить — это нормально, такое поверхностное кровотечение быстро останавливается.

Как правильно вырезать отверстие под стому



В течение первых 6–8 недель после операции размер вашей стомы постепенно уменьшится. В это время необходимо определять размер колостомы при каждой смене калоприемника. Отверстие в пластине калоприемника должно точно соответствовать размеру и форме вашей стомы. Если отверстие вырезано правильно, нет зазора между стомой и клеевой пластиной, значит кожа вокруг стомы полностью закрыта и защищена от контакта с кишечным отделяемым — это помо-

жет вам предотвратить повреждение кожи.

Могу я принимать ванну или душ?

Вы можете принимать душ, не снимая калоприемника, но если вы будете долго лежать в горячей ванне, то после водной процедуры калоприемник следует заменить. Можно принимать душ и без калоприемника, это никак не повредит стоме.

Если вы принимаете душ без калоприемника, не пользуйтесь маслами, гелями или мылом с увлажнителями и ароматизаторами, они могут затруднить приклеивание калоприемника.

Если вам надо уйти или уехать из дома...

Если вы уходите из дома даже на непродолжительное время, было бы неплохо кое-что предусмотреть: возьмите с собой запасной калоприемник и полиэтиленовый пакет, в который вы сможете выбросить использованный. Калоприемник не должен протекать, но, чтобы чувствовать себя уверенно, вы должны быть предусмотрительны. Не оставляйте калоприемники на жаре или в холоде, это может повредить клеевую пластину.

Если вы отправились в путь на автобусе, поезде или самолете, не забудьте взять средства ухода за стомой с собой, не сдавайте их в багаж, он может потеряться.

Обратитесь к специалисту по уходу за стомой или врачу если...

- Размер или внешний вид вашей стомы изменился, появились проблемы с использованием калоприемников.
- Кожа вокруг стомы покраснела (потемнела или стала белесой), появились сыпь или зуд или другие признаки повреждения кожи.
- Калоприемники стали часто протекать.
- Вы потеряли или набрали много веса, и это привело к трудностям с уходом за стомой и использованию калоприемников.
- Если у вас появились эти симптомы, незамедлительно обратитесь к врачу.

И еще один совет

Пройдет немного времени, и вы привыкнете к своей стоме, уходу за ней, научитесь быстро дренировать и менять калоприемники. Ваша жизнь постепенно вернется в привычное русло. Если у вас возникнут вопросы по использованию калоприемников, по уходу за кожей вокруг стомы или по применению средств ухода за кожей, обращайтесь, пожалуйста, за консультацией и советом в **Центр поддержки потребителей Колопласт**

8 800 700 11 26

звонок по России бесплатный,
пн.-чт. с 8.00 до 18.00,
пт. — с 8.00 до 16.45
по московскому времени