

Советы людям с уростомой

После операции у вас естественно возникает множество вопросов, связанных с уходом за уростомой. 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 уростомой несложен, ему легко научиться, к нему просто надо привыкнуть. В этой листовке вы найдете несколько необходимых советов и рекомендаций по уходу за уростомой.

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

Уроприемник необходимо дренировать, если он заполнен мочой 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, не расплескав содержимое, поднимите дренажную трубку мешка вверх и сожмите ее, извлеките пробку, направьте дренажную трубку в унитаз и разожмите ее, опорожните уроприемник. После полного опорожнения уроприемника протрите сливную трубку салфеткой, вставьте пробку в дренажную трубку и убедитесь, что сливное отверстие надежно закрыто. Уроприемник можно дренировать сидя или стоя, выберите для себя удобное положение.

Как часто менять уроприемник?

Однокомпонентные уроприемники следует менять ежедневно, мешки двухкомпонентных уроприемников также следует менять ежедневно, а пластины — каждые 3 дня. Однако частота смены пластин зависит от особенностей стомы, кожи вокруг стомы, а также вида пластины. Наиболее подходящее время для замены уроприемника — утро, пока вы не начали принимать жидкости.

Если под пластиной уроприемника вы почувствовали зуд или жжение, или вы заметили, что моча протекает под пластину или что уроприемник отклеивается, незамедлительно замените его.

Замена уроприемника

Подготовьте все необходимое для замены уроприемника (новый уроприемник, ножницы, измеритель для стомы, ручку, мягкие салфетки, полотенце, средства ухода за кожей). Так как моча постоянно вытекает из уростомы, следует запастись мягкими салфетками или ватными дисками, чтобы вы могли



промокать мочу, которая выделяется из стомы.

Осторожно отклейте пластину уроприемника 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 остат-

ки клеевой пластины, пасты или других средств. Не пользуйтесь никакими гелями и маслами для душа, мылом или косметическими увлажняющими средствами, так как они не позволят герметично приклеить уроприемник. Не забывайте осматривать кожу вокруг стомы при каждой смене уроприемника 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 уроприемников 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 уростомы при каждой смене уроприемника. Отверстие в пластине уроприемника 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 мочой — это поможет вам предотвратить повреждение кожи.

Могу я принимать ванну или душ?

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

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

Как спать с уроприемником?



Чтобы не прерывать ночной сон для дренирования (опорожнения) уроприемника, можно соединить уроприемник с ночным или ножным мешком для сбора мочи. Для этого в упаковке уроприемников находятся специальные переходники. Узкий конец переходника подсоединяется к сливной трубке уроприемника, а широкий к переходнику ночного (ножного) мешка для сбора мочи.

Ночной (ножной) мешок для сбора мочи следует каждый день промывать под проточной водой и менять каждую неделю. Если у вас нет возможности менять мешки для сбора мочи раз в неделю, каждую неделю промывайте мешок и особенно дренажную трубку раствором уксуса (1 часть уксуса на 3 части воды). Это предотвратит образование кристаллов мочи на стенках дренажной трубки и мешка.

Почему моча мутная?

Нет ничего страшного в том, что моча немного мутная, в нее попадает слизь, которая вырабатывается илеокондуитом (частью кишки, которая выведена через отверстие в животе и куда куда подшиты мочеточники). Чтобы уменьшить содержание слизи в моче, пейте больше жидкости. Однако темный цвет мочи, обилие в ней слизи и сильный запах — признаки инфекции мочевыводящих путей. Чтобы избежать развития инфекции потребляйте больше жидкости, регулярно дренируйте, и меняйте уроприемники, правильно ухаживайте за стомой и кожей вокруг стомы.

Признаки и симптомы инфекции мочевыводящих путей:

- Большое количество слизи в моче
- Сильный запах и хлопья в моче
- Кровь в моче
- Головокружение и температура
- Потеря аппетита
- Боли в спине
- Тошнота

Если у вас появились эти симптомы, незамедлительно обратитесь к врачу.

Если вам надо надолго уйти из дома...

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

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

- Размер или внешний вид вашей стомы изменился, появились проблемы с использованием уроприемников.
- Кожа вокруг стомы покраснела (потемнела), появились сыпь или зуд или другие признаки повреждения кожи.
- Уроприемники стали часто протекать.
- Вы потеряли или набрали много веса, и это привело к трудностям с уходом за стомой и использованием уроприемников.

И еще один совет

Пройдет немного времени, и вы привыкнете к своей стоме, уходу за ней, научитесь быстро дренировать и менять уроприемники. Ваша жизнь постепенно вернется в привычное русло. Если у вас возникнут вопросы по использованию уроприемников, 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