08 listopada 2021

PACJENT ZE STOMIĄ

Pacjenci żyjący ze stomią, dzięki zaawansowanemu technologicznie sprzętowi oraz opatrunkom, mogą funkcjonować niemal normalnie, nie rezygnując z kontaktów towarzyskich czy życia rodzinnego. Aby uniknąć komplikacji oraz przykrych zdarzeń, bardzo istotna jest higiena oraz pielęgnacja skóry wokół stomii. Zaniedbanie jej może doprowadzić do stanów zapalnych, zakażeń czy zmian alergicznych.

Stomia, czyli **chirurgiczne połączenie światła narządu jamistego z powierzchnią ciała**, jest zabiegiem, którego dokonuje się zazwyczaj z powodu chorób nowotworowych. Skóra wokół stomii jest narażona na urazy mechaniczne, zapalenie oraz zakażenia, jak również zmiany alergiczne.

Skutkiem zabiegu jest **odmienny sposób wydalania składników przemiany materii**, okaleczenie oraz zmiana wyglądu ciała. Są to bardzo duże zmiany w życiu pacjenta, dlatego należy dołożyć wszelkich starań, aby umożliwić mu normalne funkcjonowanie w środowisku oraz zabezpieczenie przetoki. Jeśli zabieg jest prawidłowo wykonany, a sprzęt dopasowany do przetoki, pozostaje kwestia prawidłowej pielęgnacji skóry. **Utrzymanie skóry w czystości oraz zapobieganie zakażeniom** jest wyjątkowo ważne u osób unieruchomionych, u których istnieje ryzyko powstania odparzeń i odleżyn.

Do najczęstszych zagrożeń dla skóry wokół stomii należą **podrażnienia chemiczne, uszkodzenia mechaniczne** (np. zadrapania, otarcia, skaleczenia, odparzenia), a także **zakażenia bakteryjne, grzybicze i wirusowe.** Uszkodzenie skóry może spowodować niewłaściwe usuwanie owłosienia oraz niedelikatne odklejanie woreczka od skóry. Może okazać się, że pacjent cierpi na **nadwrażliwość na część przylepną zbiornika**, **materiał, środki uszczelniające i pielęgnacyjne,** co może wywołać reakcje alergiczne. Problem powstaje też w przypadku, gdy osoba ta cierpi na choroby skóry – łuszczycę oraz atopowe zapalenie skóry.

O co powinien zadbać opiekun?

Istotne jest **zapewnienie ochrony skórze** przed czynnikami drażniącymi, np. treścią jelitową. Jeśli chodzi zaś o higienę skóry wokół stomii, powinno się ją **przemywać ciepłą wodą oraz środkiem myjącym** o odczynie pH podobnym do odczynu skóry. Nie wolno używać środków wysuszających skórę, takich jak spirytus czy mydła zapachowe, które pozbawiają ją warstwy ochronnej. Wszystkie zabiegi wokół stomii powinny przebiegać ostrożnie i delikatnie, pamiętając równocześnie, aby **nie stosować środków tłustych**, które zmniejszają przylepność woreczka oraz płytki. Podstawą jest

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dobór odpowiedniego sprzętu stomijnego: szczelnych worków na gaz oraz kał, które są gwarancją czystości i komfortu pacjenta. Ważny jest też wybór płytki i przylepca, ponieważ to one chronią skórę przed drażniącym działaniem moczu czy kału. Wielkość i kształt otworu w płytce musi być idealnie dopasowany do stomii. **Zbyt mały otwór może spowodować otarcie jelita**, natomiast zbyt duży odsłoni skórę i narazi ją na kontakt z wydalinami. Należy też pouczyć pacjenta o preparatach, które może stosować przy pielęgnacji skóry.

O czym powinien pamiętać pacjent?

Pielęgnacja skóry wokół stomii zaczyna się od kąpieli lub prysznica, z którego można korzystać tak samo jak przed zabiegiem. **Istnieje możliwość mycia się zarówno z workiem, jak i bez.** Niestety po zabiegu zmieni się dobór środków myjących, ponieważ **mydło może wywołać uniesienie płytki.** Lepiej unikać więc mydeł na bazie olejów oraz o działaniu nawilżającym. Podczas pielęgnacji skóry wokół stomii ważne jest, aby sprawnie wymieniać płytki lub worek, co wyeliminuje zagrożenie spontanicznego odklejenia się sprzętu, a co za tym idzie kontaktu z moczem i kałem. Istotne jest również, aby stale kontrolować stan skóry podczas zmian sprzętu. **Zaczerwienienie, podrażnienia, obrzęk oraz wysypka** powinny być od razu zgłaszane lekarzowi lub pielęgniarce stomijnej. Podczas zmiany płytki należy pamiętać o stopniowym usuwaniu jej, zaczynając od jednego rogu i miarowo odklejając dalszą część. Nigdy nie powinno się jej zrywać gwałtownie. Pomocny w tym procesie będzie areozol usuwający przylepiec, jak również chusteczki dezynfekujące dłonie i skórę.

Nakładając worek ponownie, należy upewnić się, że **skóra wokół stomii jest sucha**, co umożliwia prawidłowe przyleganie oraz obniża ryzyko zakażeń grzybiczych. Stosując pianki do mycia, aerozole czy chusteczki, pacjent może czuć się spokojniejszy o bezpieczeństwo i higienę skóry. Pomocne są także **pasty uszczelniające i gojące** zapewniające lepsze uszczelnienie pomiędzy stomią a przylepcem, wyrównujące nierówności w skórze oraz pomagające goić podrażnienia. Osoby ze stomią w obecnych czasach mogą prowadzić aktywny tryb życia, także podróżując. W sytuacji gdy pozbawione są możliwości dostępu do bieżącej wody, mogą **zastosować piankę do mycia skóry, a także nawilżone chusteczki** przeznaczone do mycia skóry, które zapewniają czystość i suchość.

Jeśli już dojdzie do uszkodzenia, opatrunki do skóry wokół stomii powinny odpowiadać ilości wydzieliny, tkanek martwiczych i włóknika znajdującego się w ranie. Należy jednak pamiętać, że **do większości zmian skórnych dochodzi z powodu złej pielęgnacji** wynikającej z braku wiedzy, niewłaściwego przygotowania chorego do samoopieki lub stosowania nieodpowiednich środków do pielęgnacji. Przestrzeganie zasad prawidłowej pielęgnacji przywraca skórze zdrowie. Jeśli zaś dochodzi do poważnych zmian, pacjent powinien zgłosić się do dermatologa lub alergologa w celu wyeliminowania środka podrażniającego.

Zasady zdrowego żywienia pacjenta ze stomią

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Właściwa dieta odgrywa kluczową rolę dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Po wyłonieniu stomii nie trzeba wprowadzać drastycznych zmian w sposobie odżywiania, choć początkowo powinien być dostosowany do etapu rekonwalescencji po operacji. Wciąż najważniejszą kwestią jest dostarczenie niezbędnych składników odżywczych. Należy zapobiegać niedoborom witamin i składników mineralnych (tj. witamina B12 i K, sód, potas, kwas foliowy), które mogą pojawić się w wyniku zabiegu. Ważne jest zachowanie prawidłowej higieny, a właściwa dieta ułatwia to zadanie. Należy wsłuchać się w swój organizm. Uniwersalne zasady zdrowego żywienia są bazą dla zaspokojenia indywidualnych potrzeb żywieniowych osób ze stomią. Nie ma dwóch takich samych osób, dlatego po wyłonieniu stomii każda osoba powinna dostosować sposób żywienia do własnych dolegliwości, stanu zdrowia i możliwości trawiennych. Poniżej przedstawiono kilka ogólnych zasad, które pomogą uporządkować dietę osoby ze stomią:

- spożywaj co najmniej 4 posiłki dziennie w postaci mniejszych porcji, o regularnych porach;
- staraj się wypić co najmniej 2 litry płynów dziennie; pij zawsze małymi łykami, regularnie przez cały dzień, pamiętaj, że najkorzystniejsza dla Twojego zdrowia będzie woda;
- posiłki zjadaj w spokoju, dokładnie gryź i przeżuwaj wszystko co jesz;
- nie obciążaj przewodu pokarmowego na noc, nie jedz obfitych kolacji – postaw na lekkostrawne dania, ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed nocnym spoczynkiem;
- zawsze zaczynaj dzień od zjedzenia śniadania;
- spożywaj produkty o niskim indeksie glikemicznym i z niskim ładunkiem glikemicznym, jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych i medycznych to wybieraj produkty razowe i pełnoziarniste;
- unikaj produktów i potraw z dużą ilością tłuszczów, cholesterolu, cukru, słodyczy;
- eliminuj produkty z dodatkiem aspartamu;
- redukuj ilość spożywanej soli i glutaminianu sodu, wybieraj sól niskosodową z dodatkiem jodu;
- staraj się, aby Twoja dieta opierała się o produkty jak najmniej przetworzone, które są naturalnym źródłem wielu substancji odżywczych i bioaktywnych (witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty);
- uważaj na jaja, mogą nasilać przykre dolegliwości, dlatego nie spożywaj ich w nadmiarze, ilość jaj w diecie zależy od indywidualnej tolerancji;
- unikaj alkoholu;
- obserwuj reakcje organizmu po wypiciu kawy, herbaty (czarna, zielona) oraz kakao, ich ilość w diecie zależy od Twojego samopoczucia i sytuacji zdrowotnej;
- spożycie mleka i jego przetworów również zależy od Twojej indywidualnej tolerancji, jeśli nie masz problemów z trawieniem laktozy, to nie wykluczaj tej grupy produktów, szczególnie korzystne dla Twojego organizmu mogą być produkty mleczne fermentowane tj. jogurt, kefir czy maślanka;
- ograniczaj spożycie produktów zawierających sztuczne barwniki, konserwanty i inne

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

syntetyczne dodatki;
- postaw na potrawy gotowane (tradycyjnie lub na parze), ewentualnie pieczone w folii, ograniczaj natomiast potrawy smażone oraz pieczone bądź duszone po wcześniejszym obsmażeniu;
- unikaj roślin zbieranych poza okresem wegetacyjnym, kupuj produkty sezonowe;
- uważaj na ilość tłuszczu w diecie, zachowaj umiar w spożywaniu zarówno masła, jak i margaryny, pamiętaj, że tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje, oliwa, awokado) są łatwiej trawione niż tłuszcze pochodzenia zwierzęcego;
- czytaj dokładnie etykiety.

Jeżeli będziesz mieć jakiekolwiek wątpliwości dotyczące Twojej diety i sposobu odżywiania skonsultuj się z dietetykiem.

Piśmiennictwo:

1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT