Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Уход за илеостомой или колостомой

Эта информация поможет вам узнать об уходе за собой после илеостомии или колостомии.

Стома - это отверстие, которое формируется в ходе операции. Фрагмент вашего кишечника выводится из брюшной полости (живота) наружу, чтобы из организма могли выходить испражнения (стул) и газы. Та часть кишечника, которая находится снаружи, называется стомой. На вид она будет красной и влажной, как слизистая оболочка полости рта. Сразу после операции стома будет отечной, но через 6-8 недель ее размер уменьшится. Вы не будете чувствовать боли или давления в стоме. Она не имеет нервных окончаний и вы не будете чувствовать в ней ни тепла, ни холода.

Для большинства людей наложение стомы сопряжено со значительными изменениями. Мы подготовили этот материал при помощи пациентов, у которых была сформирована стома. Надеемся, что благодаря ему вы сможете предотвратить возникновение проблем, а также найдете в нем рекомендации для облегчения вашей повседневной жизни. Медсестра/медбрат-стоматерапевт обсудит с вами большую часть этой информации.

Типы стом

Стома может быть сформирована из тонкого или толстого кишечника. Если для формирования стомы был использован фрагмент тонкого кишечника, она называется илеостомой. А если фрагмент толстого

кишечника - колостомой.

Консистенция стула, выходящего из стомы, будет зависеть от того, из какой части кишечника сформирована стома. Стул может быть жидким, мягким или твердым.

Наиболее распространенные типы стом:

Илеостомия

- Формируется из части тонкого кишечника, которая называется подвздошной кишкой.
- Стул жидкий, кашицеобразный или водянистый.
- Стома, как правило, располагается в правой нижней части брюшной полости.

Восходящая колостома

- Формируется из восходящей ободочной кишки.
- Стул жидкий, кашицеобразный или водянистый.
- Стома, как правило, располагается в правой части брюшной полости.

Нисходящая колостома

- Формируется из нисходящей ободочной кишки.
- Стул обычно мягкий.
- Стома, как правило, располагается в левой части брюшной полости.

Сигмостома

- Формируется из последней части толстого кишечника.
- Стул может быть мягким или твердым.
- Стома, как правило, располагается в левой части брюшной полости.

Петлевая колостома

- Формируется из любой части тонкого или толстого кишечника.
- Стома имеет 2 отверстия вместо 1. Во многих случаях видимым является лишь 1 отверстие. Стомы такого типа часто являются временными.

В ходе некоторых операций в брюшной полости формируется второе отверстие, которое называется слизистым свищом. Оно ведет в прямую кишку, и из него выделяются остатки стула (кала) или слизеподобная жидкость. Если у вас сформирован слизистый свищ, медсестра/медбрат-стоматерапевт научат вас, как ухаживать за ним, пока вы находитесь в больнице. Обычно на слизистый свищ накладывают повязку или небольшой стомный мешок (приемник). Стомный мешок необходимо опорожнять в течение дня. Когда выделения уменьшатся, слизистый свищ можно закрыть марлей и заклеить пластырем, лейкопластырем Band-aid или покрыть специальной повязкой.

Обучение уходу за стомой

Медсестра/медбрат-стоматерапевт и другой медперсонал научат вас, как ухаживать за стомой, пока вы находитесь в больнице. При выписке из больницы вам выдадут базовый запас принадлежностей, необходимых для ухода за стомой. В ходе послеоперационного визита медсестра/медбрат-стоматерапевт оценят имеющийся у вас запас принадлежностей для ухода за стомой и покажут, как их заказывать. В конце этого материала приводится перечень поставщиков медицинских принадлежностей.

Куратор при больнице также позаботится о том, чтобы патронажная медсестра/медбрат посещал(-а) вас на дому после выписки из больницы. Он/она поможет вам закрепить навыки ухода за стомой и приспособиться к этому в домашних условиях. Если дома у вас возникнут какие-то вопросы или проблемы, позвоните своему медицинскому сотруднику и медсестре/медбрату-стоматерапевту.

Приемные системы (мешки)

После операции вы будете надевать калоприемник (мешок) поверх стомы.

Все калоприемники водонепроницаемы и не пропускают запахи. Он состоит из клеевой прокладки (пластины) и стомного мешка. Калоприемники бывают разных размеров и типов. Большинство из них либо состоят из одного компонента, т.е. стомный мешок соединен с клеевой пластиной, либо из двух компонентов, где стомный мешок может отсоединяться от клеевой пластины. В обоих типах стомный мешок присоединяется к животу при помощи клеевой пластины и обхватывает стому со всех сторон, обеспечивая сбор стула и газов. Клеевая пластина защищает кожу вокруг стомы при подтекании содержимого кишечника.

Медсестра/медбрат-стоматерапевт помогут вам подобрать оптимальный калоприемник (мешок) для вашей стомы. По мере изменения размера стомы вам, возможно, придется выбрать другой калоприемник.

Некоторые люди считают необходимым купить на матрас водонепроницаемый чехол на резинке или впитывающие пеленки для застилания матраса и простыней, чтобы пользоваться ими после операции в домашних условиях. Это защитит кровать при случайном подтекании стомного мешка ночью.

Опорожнение приемной системы (мешка)

Опорожняйте стомный мешок, когда он заполнен на 1/3 или 1/2. Стомный мешок не должен переполняться. Полный стомный мешок тяжелее опорожнять и он может протечь. Медсестра/медбрат или медсестра/медбрат-стоматерапевт научат вас, как его опорожнять.

Жидкий стул легко выходит из нижней части стомного мешка (приемника). Кашицеобразный или твердый стул может не так легко опускаться на дно стомного мешка. Можно выдавить стул из стомного мешка или добавить воды, чтобы сделать его более жидким, а затем вылить содержимое в унитаз. При опорожнении мешка не выдавливайте из него весь воздух, так как его стенки могут слипнуться, что повлечет за собой замедление опускания стула на дно. Специальные смазочные средства помогут вам избежать этого. Проблема возникает скорее в случае более густого стула. Если ваш стул более жидкий, для его загущения вы можете добавлять в стомный мешок загущающее средство. Медсестра/медбрат-

стоматерапевт помогут вам определиться с нужным средством.

Смена приемной системы (мешка)

Медсестра/медбрат-стоматерапевт научит вас, как производить замену приемной системы (мешка). Как правило, его следует менять каждые 3-5 дней. В случае подтекания смените калоприемник немедленно. Это необходимо для защиты кожи вокруг стомы от раздражения при подтекании содержимого кишечника. В случае подтекания или появления раздражения, не исчезающего в течение нескольких дней, позвоните в офис своего медицинского сотрудника, чтобы связаться с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом.

Проблемы в повседневной жизни

Восприятие своего тела и депрессия

Когда люди узнают, что больны раком, они часто начинают по-другому воспринимать свое тело. Хирургические операции, химиотерапия и радиотерапия могут изменить внешний вид тела и его работу. Это особенно справедливо в случаях наложения стомы. Некоторые люди чувствуют отвращение. Это нормально, учитывая, что во многих культурах считается постыдным говорить о дефекации. Другие расстраиваются по поводу утраченных функций или изменений в их теле. У них возникают негативные мысли и чувства, связанные со стомой. Вместе с тем есть люди, которые относятся к своей стоме более позитивно и рассматривают ее как возможность избавиться от тягостных симптомов, таких как недержание кала (проблемы с контролем опорожнения кишечника), или как путь к улучшению состояния здоровья. У вас могут быть и положительные, и отрицательные чувства. Приспосабливаясь к жизни со стомой и привыкая к тому, как она выглядит и работает, вы будете лучше воспринимать свое тело. Возможно, вам будет легче, если вы прислушаетесь к следующим рекомендациям:

- Осмотрите вашу стому, это поможет вам освоиться с ней.
- Напоминайте себе о положительных сторонах формирования стомы.
- Общайтесь с другими людьми, которым была сформирована стома. Вы

можете узнать о новых технологиях для ухода за стомой, это поможет вам вернуться в нормальное состояние.

- Пройдите курс консультаций со специалистом для улучшения восприятия своего тела, вашего настроения и качества жизни. В центре Memorial Sloan Kettering (MSK) консультационные услуги оказывают социальные работники, а также сотрудники Центра по предоставлению консультаций. Вы можете позвонить в Отдел социальной работы по номеру 212-639-7020 и в Центр по предоставлению консультаций по номеру 646-888-0200.

служба питания;

Ваш медицинский сотрудник даст вам рекомендации по рациону питания после операции. Во время пребывания в больнице вы также встретитесь с диетологом для разъяснения этих рекомендаций.

Ниже приведены некоторые советы для лиц с илеостомой:

- Пейте достаточно жидкости
  - Выпивайте хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.
  - Ограничьте употребление кофеина и алкоголя. Они могут привести к обезвоживанию.
  - Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием клетчатки и моносахаридов (таких как глюкоза, сахароза, фруктоза), так как они могут привести к обезвоживанию.
- Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появилась боль в животе или симптомы обезвоживания. К таким симптомам относятся:
  - повышенная жажда;
  - сухость во рту;
  - потеря аппетита;
  - слабость;

- уменьшенное количество мочи;
- моча темно-янтарного цвета;
- мышечные судороги, спазмы в животе или судороги в ногах;
- ощущение предобморочного состояния;
- больший чем обычно объем стула или изменена его консистенция;
- более частое опорожнение стомного мешка.

- Продукты питания, которые вызывали у вас расстройство желудка до операции, могут вызывать его и после операции. Если у вас возникает вздутие живота или боль после употребления определенного продукта, исключите его из своего рациона. Попробуйте этот продукт снова через несколько недель. Если вы по-прежнему испытываете боль и вздутие живота после его употребления, не употребляйте этот продукт в пищу.
- Некоторые люди со стомой стараются ограничить газообразование, регулируя свой рацион питания. Усилить газообразование могут:
  - такие продукты как белокачанная капуста и брокколи;
  - газированные напитки;
  - употребление напитков через соломинку;
  - употребление жевательной резинки.
- Если вы попытались ограничить газообразование, но проблема не исчезла, обратитесь к медсестре/медбрату-стоматерапевту. Вам могут посоветовать пользоваться стомными мешками с угольными фильтрами. Такой фильтр помогает предотвратить накопление газа и избежать вздутия стомного мешка.
  - Не прокалывайте стомный мешок, чтобы выпустить накопившийся газ, так как это нарушит систему непроницаемости запахов.
  - Не промывайте стомный мешок водой. Из-за этого перестанет действовать фильтр.
  - Обязательно закрывайте фильтр прилагаемой водонепроницаемой наклейкой во время принятия душа или ванны, если это

рекомендовано производителем.

- Если у вас запор (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно):
  - Пейте больше жидкости.
  - Употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты, овощи и отруби.
  - Ходите пешком.
  - Обсудите со своим медицинским сотрудником возможность применения средств для размягчения стула.

Если у вас наложена илеостома, не принимайте никаких слабительных средств. Это может привести к сильному обезвоживанию и другим проблемам.

Лекарства

Если у вас наложена илеостома, ваш организм может не полностью всасывать некоторые лекарства. Это происходит потому, что ваш кишечник укорочен, а некоторые лекарства всасываются медленно или их всасывание происходит в нижних отделах кишечника. Чаще всего это случается:

- с таблетками с кишечнорастворимой оболочкой (специальным покрытием, которое не дает таблеткам всасываться до тех пор, пока они не окажутся в тонком кишечнике);
- с лекарствами замедленного или долгого высвобождения (предполагающими медленное высвобождение действующего вещества в организме в течение продолжительного времени).

Узнайте у своего медицинского сотрудника, принимаете ли вы такие лекарства. Если вы увидите в стомном мешке (приемнике) остатки лекарств, обратитесь к медицинскому сотруднику.

Не измельчайте таблетки, если только ваш медицинский сотрудник или фармацевт не разрешили вам делать это. Прием измельченных таблеток

может влиять на всасывание лекарства и вызывать проблемы с пищеварением.

Физические упражнения

Обсудите с медицинским сотрудником, какая физическая нагрузка вам подходит. Для большинства людей в период восстановления после операции оптимальной нагрузкой будет ходьба и легкая растяжка. Вы должны воздерживаться от подъема или толкания тяжестей более 10 фунтов (4,5 кг) в течение 6–8 месяцев после операции. Это касается и работы по дому, такой как уборка пылесосом или стрижка газона. Если для вас это проблематично, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Не делайте приседаний, отжиманий или любых других интенсивных физических упражнений в течение 2-3 месяцев после операции. Это поможет предотвратить возникновение грыжи (выпячивание органа или тканей) в области разреза или возле стомы. После операции или в ходе послеоперационного визита обсудите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом профилактические мероприятия по предотвращению образования грыжи возле стомы.

Как контролировать неприятный запах

Приемные системы (мешки) непроницаемы для запахов. Пока калоприемник прикреплен, запаха быть не должно, если только стул не подтекает под клеевой пластиной. Однако, если запах представляет для вас проблему, для ее решения вы можете добавить в стомный мешок дезодорирующие средства. Это могут быть, к примеру, капли, таблетки древесного угля или смазывающий гель. Возможно, вам придется попробовать разные средства, чтобы найти лучший для себя вариант. Кроме того, есть дезодорирующие средства для перорального приема (приема внутрь), которые снижают неприятный запах стула. Перед приемом любых лекарств проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Во многих стомных мешках есть встроенный угольный фильтр. Он

выпускает газ и одновременно фильтрует его для предотвращения запаха. Также можно купить фильтры отдельно и установить их на стомный мешок, или же к каждому стомному мешку можно крепить небольшой пластиковый вентиляционный клапан. Такой клапан позволяет выпустить газы, не открывая стомный мешок.

Некоторые люди считают целесообразным опорожнять стомный мешок перед сном. Это делается по той причине, что газы могут продолжать накапливаться ночью и могут заполнить весь мешок.

Сексуальная жизнь

Половая жизнь — неотъемлемая часть отношений и жизни. После операции с формированием стомы часто возникает чувство неуверенности или беспокойство по поводу своей сексуальности из-за наличия стомы. Изменения, которые происходят с большинством пациентов со стомой, могут влиять на то, как они воспринимают свое тело, и вызывать беспокойство по поводу сексуальной активности. Обсудите с медицинским сотрудником возможные проблемы или собственные страхи.

Половая активность

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу того, когда вам будет безопасно возобновить сексуальную активность. Обычно это будет после заживления разреза - примерно через 2 месяца после операции. При условии, что на стому не будет оказываться чрезмерное давление, для нее не должно быть никакого вреда. Не используйте стому как отверстие для занятий сексом.

Для многих людей возвращение к нормальной половой жизни происходит естественным образом. Это случается тогда, когда утихают ваши опасения, а чувства по отношению к своему телу становятся более положительными. Постарайтесь сохранить как можно близкие отношения с вашим партнером. В этом вам помогут теплые слова, наполненные смыслом прикосновения и объятия.

Проверьте, хорошо ли закреплен калоприемник (мешок) и нет ли запаха. Некоторые люди предпочитают закрывать калоприемник во время секса

тканевым пластырем или повязкой, рубашкой или нижним бельем. Вы можете приобести готовые повязки у компаний-производителей принадлежностей и аксессуаров для стомы.

К тому же вы можете планировать половую активность в те периоды, когда позывы к дефекации маловероятны. Некоторые люди с постоянной колостомой промывают ее (ставят себе клизму), чтобы контролировать опорожнение кишечника. Для получения дополнительной информации о промывании ознакомьтесь с разделом «Часто задаваемые вопросы об уходе за стомой».

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, если операция или радиотерапия повлекли за собой изменения, в связи с которыми вам стало сложно заниматься сексом. Примеры таких изменений включают эректильную дисфункцию (затруднение возникновения или поддержания эрекции) и сухость, болевые ощущения и напряжение мышц во влагалище. Если улучшение не наступает, вы можете проконсультироваться с сексопатологом. В центре MSK действует программа сексуального здоровья, помогающая людям справиться с влиянием их болезни и лечения на сексуальную жизнь. Обратитесь в нашу программу сексуального здоровья (Sexual Health Program) по указанным ниже номерам или попросите своего медицинского сотрудника направить вас к соответствующему специалисту.

Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program): 646-888-5076;

Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program): 646-888-6024.

Компания United Ostomy Associations of America, Inc. (www.ostomy.org или 800-826-0826) располагает информационными материалами о сексе для пациентов со стомой.

Другими полезными источниками информации являются указанные ниже материалы, опубликованные Американским обществом по борьбе с раком

(American Cancer Society). Чтобы получить эти материалы, перейдите по ссылке www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html или позвоните по номеру 800-ACS-2345 (800-227-2345).

Принятие душа, ванны и плавание

Вы можете принимать душ с калоприемником (мешком) или без него. Однако, в случае илеостомии, вам, возможно, захочется оставить стомный мешок из-за возможного выделения стула во время принятия душа. Кроме того, вы можете наклеить полоски водонепроницаемого или липкого пластыря по краям клеевой пластины, чтобы обеспечить защиту от воды.

Если вы принимаете ванну или плаваете, не снимайте калоприемник. Большинство людей могут носить тот же купальный костюм, что и до операции. Вместе с тем пациенты, возможно, не смогут надевать плавки с высоким вырезом или раздельные купальники с высоким вырезом.

на работе;

Вы можете вернуться к работе, как только почувствуете, что готовы к этому, и если это разрешит медицинский сотрудник. Окружающие не будут знать о вашей стоме, если только вы им не расскажете об этом. Весьма маловероятно, что калоприемник будет заметен. Вероятно вы сможете носить большую часть той одежды, которую носили до операции.

Поездки

Берите с собой дополнительные калоприемники (мешки), куда бы вы не отправились, даже если это короткая поездка или визит к медицинскому сотруднику. Если вы собираетесь быть вне дома в течение нескольких часов, подумайте о том месте, куда вы собираетесь, и мысленно подготовьтесь. Некоторые люди испытывают тревогу по поводу нескольких первых поездок. Если вы переживаете, вам, возможно, удастся снизить свой стресс, продумав все заранее. Во-первых, подумайте, где находится туалет, и что вам может понадобиться. Во-вторых, приобретите принадлежности, которые вы планируете взять с собой. Положите по два экземпляра каждого из их в дорожную сумку. Таким образом, если возникнет непредвиденная ситуация, или вам придется задержаться в

поездке дольше ожидаемого, вы будете к этому готовы. Не забудьте взять с собой:

- стомные мешки;
- клеевые пластины;
- зажимы (если ваша приемная система закрывается с помощью зажима);
- бумажные полотенца.

При поездках воздушным транспортом:

- Положите свои принадлежности для стомы по крайней мере в два места, например в ручную кладь и в сдаваемый багаж.
- Возьмите с собой дополнительные принадлежности на тот случай, если вы застрянете в пути там, где у вас не будет возможности их приобрести.
- Возможно, вы захотите взять с собой письмо от своего медицинского сотрудника, в котором указывается, что вам необходимы принадлежности для стомы, а также отдельное помещение в случае проведения расширенного обыска сотрудниками службы транспортной безопасности.
- Если вы едете в другую страну, желательно, чтобы информация о стоме была изложена на языке этой страны. Одна из 70 организаций, являющихся членами Международной ассоциации стомированных пациентов (International Ostomy Association), может помочь вам подготовить такой перевод, а также найти необходимые вам принадлежности во время пребывания в соответствующей стране. Дополнительную информацию вы найдете на веб-сайте www.ostomyinternational.org.
- Возможно, вы захотите взять с собой фотокопии страниц каталогов, на которых изображены и описаны используемые вами устройства, для предъявления сотрудникам службы транспортной безопасности.
- На веб-сайте Американской объединенной ассоциации специалистов в области стомирования (United Ostomy Associations of America),

(www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) представлены информационные материалы и полезные советы путешественникам, которые можно распечатать для дальнейшего использования.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- рвота;
- при наличии колостомы 3 дня отсутствует стул;
- при наличии илеостомы стул отсутствует 3-6 часов;
- появилась боль в животе или симптомы обезвоживания (более распространенное явление для пациентов с илеостомой), в том числе:
  - повышенная жажда;
  - сухость во рту;
  - потеря аппетита;
  - слабость;
  - уменьшенное количество мочи;
  - моча темно-янтарного цвета;
  - мышечные судороги, спазмы в животе или судороги в ногах;
  - ощущение предобморочного состояния;
  - больший чем обычно объем стула или изменена его консистенция;
  - более частое опорожнение стомного мешка.

Часто задаваемые вопросы об уходе за стомой

Что такое промывание, и смогу ли я с ним справиться?

Промывание колостомы — это разновидность клизмы, помогающей контролировать опорожнение кишечника. Это означает, что между промываниями стул будет отсутствовать. Также промывание поможет

уменьшить газообразование. Некоторые пациенты, промывающие стому, могут надевать на стому колпачок вместо приемной системы. Промывание выполняется ежедневно или через день. Его могут делать пациенты с сигмостомой. Сигмостома формируется у большинства пациентов, перенесших брюшно-промежностную экстирпацию прямой кишки. **Пациенты с илеостомой не должны делать промывание, так как это может привести к обезвоживанию.**

Кроме того, нельзя делать промывание:

- если у вас грыжа стомы (выпячивание вокруг стомы);
- во время курса химиотерапии;
- во время курса радиотерапии.

За дополнительной информацией о промывании обратитесь к своему медицинскому сотруднику или медсестре/медбрату-стоматерапевту.

Какого цвета должна быть стома?

Стома всегда должна быть насыщенно-розового или красного цвета. В процессе выведения стула вы можете заметить незначительное изменение ее цвета. Это должно длиться от нескольких секунд до минуты. Если стома имеет темно-красный, серый, коричневый или черный цвет, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику.

Это нормально, если стома кровит, когда я касаюсь ее или меняю калоприемник (мешок)?

В стоме находится большое количество кровеносных сосудов, поэтому она вполне может кровить от прикосновения или при промывании. Небольшое количество крови на тканях в процессе очистки стомы - нормальное явление. Выделение крови должно прекратиться само по себе в течение нескольких минут. Если вы принимаете лекарства, разжижающие кровь, или аспирин, кровотечения могут возникать чаще и длиться более продолжительное время. Если выделяется большое количество крови или кровотечение не прекращается спустя 5–10 минут, придавите эту зону и позвоните своему медицинскому сотруднику. Если вы заметите кровь в

стуле или увидите, что она вытекает из стомы, немедленно позвоните медицинскому сотруднику.

Похоже, что область вокруг стомы выпячивается. Это нормально?

Если в зоне вокруг стомы наблюдаются изменения, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику или медсестре/медбрату-стоматерапевту. Возможно, у вас образовалась грыжа стомы (парастомальная грыжа). Это происходит из-за слабости мышцы брюшной стенки, в результате чего в такой зоне возникает выпячивание кишечника. Ваш медицинский сотрудник или медсестра/медбрат-стоматерапевт осмотрят вас и определят, есть ли у вас грыжа стомы.

Изначально грыжа стомы не сопровождается никакими симптомами. Операция не требуется, если только не возникают осложнения, включая непроходимость или перекручивание выпяченного участка кишечника.

При возникновении перечисленных ниже симптомов позвоните своему медицинскому сотруднику:

- тошнота;
- рвота;
- болью;
- вздутие живота и отсутствие газов и каловых масс в стомном мешке.

Если у вас образовалась грыжа стомы, медсестра/медбрат-стоматерапевт могут снять с вас мерки для изготовления индивидуального грыжевого бандажа. Такой бандаж не излечивает грыжу, но препятствует ее усугублению, обеспечивая необходимую поддержку. Тонкий утягивающий корсет или велошорты с вырезанным под ваш стомный мешок отверстием также подойдут в качестве альтернативы индивидуальному грыжевому бандажу.

Как носить бандаж на стому?

Старайтесь застегивать ремень над стомой или под ней. Если накладывать

его непосредственно на стому, это может вызвать:

- раздражение;
- кровотечение;
- разрастание тканей.

Во время ношения бандажа размещайте стомный мешок к низу или в сторону. По желанию вы также можете его сложить.

Что делать в случае подтекания стула под клеевой пластиной?

В случае подтекания сообщите об этом медсестре/медбрату-стоматерапевту. Возможно, вам необходим другой, более подходящий для вас калоприемник (мешок).

Нужно ли мне как-то специально готовиться к исследованиям, например при проведении сканирования с применением контрастного вещества?

Собираясь на прием к медицинскому сотруднику для проведения исследований, всегда берите с собой дополнительный комплект принадлежностей, так как вам, возможно, придется снять калоприемник.

Если дорога от больницы до дома занимает 1 час или больше времени, будьте готовы сменить или опорожнить мешок по пути домой. Контрастное вещество может перетекать в ваш стомный мешок в течение 1 или 2 часов, но возможно, что на это уйдет и больше времени.

Нужно ли мне надевать перчатки для смены калоприемника (мешка)?

На ваше усмотрение. Смена калоприемника (мешка) не сопряжена с риском заражения инфекцией. Тем не менее, некоторые люди предпочитают надевать перчатки, так как есть вероятность контакта стула с вашими пальцами.

Это нормально, если при наличии илеостомы стул или

слизь все еще выделяются из прямой кишки?

В зависимости от перенесенной операции, из прямой кишки могут выделяться остатки стула или слизи. Со временем их количество должно уменьшиться, но может быть целесообразно использовать прокладки и наносить цинковую мазь (например Desitin®) вокруг анального отверстия, чтобы избежать раздражения.

Что мне делать, если меня кладут в больницу?

Если вам нужно лечь в больницу, вы можете взять с собой 1 или 2 дополнительных набора принадлежностей на тот случай, если в больнице используются другие изделия, или закончились изделия, которые используете вы.

Видеоматериалы

Чтобы узнать, как менять устройство для стомы, посмотрите видеоролик *Как менять устройство для стомы* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/ru/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance).

Чтобы узнать, как опорожнять стомный мешок с застежкой-липучкой на конце, посмотрите видеоролик *Как опорожнять стомный мешок с застежкой-липучкой на конце* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/ru/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch).

Чтобы узнать, как ухаживать за раздраженной кожей вокруг стомы, посмотрите видеоролик *Как ухаживать за раздраженной кожей вокруг стомы* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/ru/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma).

Группы поддержки

Возможно, вам будет полезно присоединиться к нашей группе для пациентов с различным типом стом. Это конфиденциальная онлайн группа поддержки в реальном времени, где люди могут делиться своим опытом и

оказывать друг другу практическую и эмоциональную поддержку. Обсуждения модерируются социальным работником и медсестрой/медбратом. Группа открыта для всех, в том числе для лиц, не являющихся пациентами центра MSK. Встреча группы проводится раз в месяц в 3-й четверг месяца с 16:00 до 17:00. Чтобы узнать дополнительную информацию о программе или зарегистрироваться для участия в ней, перейдите по ссылке www.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01.

На веб-сайте компании United Ostomy Associations of America (UOAA) вы можете найти связанные с UOAA группы интерактивной и персональной поддержки для людей со стомой. Для поиска группы перейдите на страницу www.ostomy.org/supportgroups.html.

Группы поддержки для людей со стомой могут иметься и в местных больницах.

Заказ принадлежностей

Обсудите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом вопрос о заказе принадлежностей. Они знают о новинках, вышедших на рынок. Кроме того, вы можете звонить в компании и просить их предоставить образцы своей продукции.

Компании-поставщики медицинских товаров с возможностью заказа по почте

Ниже перечислены компании-поставщики медицинских товаров с возможностью заказа по почте. Большинство компаний-поставщиков работает с программой Медикэр (Medicare) и другими программами страхования. Позвоните непосредственно в компанию и спросите, принимут ли они ваш страховой полис. Если она не принимает ваш страховой полис, позвоните в вашу страховую компанию, чтобы получить список поставщиков, с которыми они работают. Эти компании будут отправлять вам необходимый запас принадлежностей ежемесячно. После того, как вы обратитесь в компанию за принадлежностями, ее сотрудники позвонят в офис вашего медицинского сотрудника, чтобы получить заказ на принадлежности. Компании-поставщики знакомы с объемом покрытия

страховых компаний и могут сообщить вам сумму поставок, покрываемую вашей страховой компанией, а также сумму, которую, возможно, будете доплачивать вы.

Byram Healthcare
877-902-9726
www.byramhealthcare.com

CCS Medical
800-260-8193
www.ccsmed.com

Edgepark Medical Supplies
800-321-0591
www.edgepark.com

Вы также можете приобрести принадлежности для стомы в местных аптеках и магазинах медицинских товаров. При этом цены там могут быть выше из-за небольшого объема поставки или в силу того, что они могут не принять ваш страховой полис.

Производители продукции для стом

Ниже перечислены компании-производители продукции для ухода за стомой, например клеевых пластин, стомных мешков и других аксессуаров для стомы (таких как пасты, прошки и защитные кольца). В штате многих таких компаний, для ответа на ваши вопросы имеется медсестра/медбрат-стоматерапевт. Смело звоните и просите предоставить образцы продукции.

Coloplast
800-533-0464
www.coloplast.us

Convatec
800-422-8811
www.convatec.com

Cymed
800-582-0707
www.cymed-ostomy.com

Hollister, Inc.
888-808-7456
www.hollister.com

Marlen
216-292-7060
www.marlenmfg.com

Nu-Hope Laboratories, Inc.
800-899-5017
www.nu-hope.com

Вспомогательные службы MSK

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)

646-888-8106
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей. Эта программа предлагает разнообразные услуги, например семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения. Она также помогает решать проблемы, связанные с медицинской страховкой и трудоустройством.

Отдел социальной работы
212-639-7020
Социальные работники помогают пациентам, членам их семей и друзьям справляться с возникающими при заболевании раком проблемами. Они предоставляют индивидуальные консультации и группы поддержки во время курса лечения и могут помочь вам в общении с детьми и другими

членами вашей семьи. Наши социальные работники также могут направить вас в местные агентства и на различные программы, а также дать информацию о дополнительных финансовых ресурсах, если вы имеете на это право.

Программы сексуального здоровья
Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program): 646-888-5076
Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program): 646-888-6024
Программы сексуального здоровья, действующие в центре MSK, помогают людям справиться с влиянием их болезни и лечения на половую жизнь. Вы можете встретиться со специалистом до, во время или после лечения.

Дополнительные ресурсы

Книги

100 вопросов и ответов о колоректальном раке (100 Questions & Answers About Colorectal Cancer)
Авторы: Дэвид Баб (David Bub), Сюзанна Л. Роуз (Susannah L. Rose) и В. Дуглас Вонг (W. Douglas Wong)
Бостон, штат Массачусетс: Jones and Bartlett Publishers; 2003

Книга об стомах: комфортная жизнь с колостомами, илеостомами и уростомами (The Ostomy Book: Living Comfortably with Colostomies, Ileostomies, and Urostomies)
Авторы: Барбара Дорр Маллен (Barbara Dorr Mullen) и Керри Энн Макгинн (Kerry Anne McGinn)
Боулдер, штат Колорадо: Bull Publishing; 2008

Будь готов: полное финансовое, юридическое и практическое руководство по жизни с раком, ВИЧ и другими влияющими на качество жизни болезнями (Be Prepared: The Complete Financial, Legal, and Practical Guide for Living With Cancer, HIV, and Other Life-Challenging Conditions)
Автор: Дэвид Лэндей (David Landay)

Нью-Йорк, штат Нью-Йорк: St. Martin's Press; 1998

Позитивные стороны жизни со стомой: самопомощь и лечение (Positive Options for Living with Your Ostomy: Self-Help and Treatment)
Авторы: Крейг А. Уайт (Craig A. White) и Роберт В. Бирт мл. (Robert W. Beart Jr.)
Аламеда, штат Калифорния: Hunter House; 2002

Человеческий фактор в борьбе с раком: как жить с надеждой и справиться с неопределенностью (The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty)
Авторы: Джимми Холланд (Jimmie Holland) и Шелдон Льюис (Sheldon Lewis)
Нью-Йорк, штат Нью-Йорк: Harper Collins Publishers; 2000

Учреждения

CancerCare
800-813-HOPE (800-813-4673)
www.cancercare.org
Национальная некоммерческая организация, которая предоставляет бесплатную помощь людям с любыми видами рака. Услуги включают предоставление консультаций и финансовой помощи, а также просвещение и информирование.

Организация Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
Предоставляет поддержку лицам, ухаживающим за больными, людьми преклонного возраста и инвалидами. Работает над тем, чтобы дать ухаживающим за больными лицам поддержку, различные возможности и информацию, а также защищает их права.

Альянс по лечению рака толстой и прямой кишки (Colorectal Cancer Alliance)
877-422-2030 (toll-free helpline)
www.colorectalcancer.org
Национальная некоммерческая организация по защите прав пациентов, ориентированная на такие аспекты, как скрининг, доступ к медицинскому

обслуживанию, осведомление и защита интересов пациентов и проведение научных исследований, связанных с раком толстого кишечника.

Crohn's and Colitis Foundation
800-932-2423
www.crohnscolitisfoundation.org
Работает над поиском методов лечения и профилактики болезни Крона и язвенного колита. Стремится повысить качество жизни людей, которые живут с этими заболеваниями, путем проведения исследований, просвещения и оказания поддержки.

Фонд по лечению женских видов рака (Foundation for Women's Cancer)
www.foundationforwomenscancer.org
Информирует людей по всему миру о видах гинекологического рака. Предлагает индивидуализированные инструменты по оценке риска возникновения гинекологического рака и рака груди.

Международная ассоциация специалистов в области стомирования (International Ostomy Association (IOA))
www.ostomyinternational.org
Работает над повышением качества жизни людей, которым была наложена стома или проведены связанные с этим операции.

Национальная коалиция по борьбе с раком яичников (National Ovarian Cancer Coalition (NOCC))
888-682-7426
www.ovarian.org
Работает над повышением осведомленности о раке яичников и повышением уровня выживаемости и качества жизни людей с раком яичников.

Информационная служба по вопросам рака Национального института рака (NCI's Cancer Information Service)
800-4 CANCER (800-422-6237)
www.cancer.gov/contact

Программа просвещения по вопросам рака, финансируемая из федерального бюджета, в рамках которой предоставляется точная, актуальная, надежная и доступная для понимания информация о раке.

Альянс по изучению рака яичников (Ovarian Cancer Research Alliance (OCRA))
866-399-6262 (toll free)
www.ocrahope.org
Работает над включением проблемы рака яичников в повестку дня представителей правительственных структур и лидеров в сфере охраны здоровья женщин.

Сообщество Red Door Community (ранее известное как Gilda's Club)
195 West Houston St.
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
Предоставляет места для встреч людям, живущим с раком, а также их родным и друзьям. Дает возможностью людям встречаться друг с другом для создания систем взаимной поддержки. Оказывает бесплатную помощь и организует группы общения, лекции, семинары и общественные мероприятия. Сообщество Red Door Community раньше называлось Gilda's Club.

United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA)
800-826-0826
www.ostomy.org
Волонтерская медицинская организация, оказывающая поддержку людям, которым была или будет проведена операция по выведению кишечной стомы или уростомы. Такая поддержка включает просвещение, предоставление информации и помощи, а также защиту прав.

Общество медсестер/медбратьев-стоматерапевтов (Wound, Ostomy, Continence Nurses Society)
888-224-WOCN (888-224-9626)
www.wocn.org

Члены организации являются квалифицированными специалистами по уходу за пациентами с ранами, стомами и нарушениями регуляции функции мочевого пузыря или кишечника.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Caring for Your Ileostomy or Colostomy - Last updated on August 15, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center