



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Уход за влажной колостомой

Эта информация поможет вам в уходе за влажной колостомой.

О влажной колостоме

После операции выведение мочи и стула из вашего организма будет осуществляться через влажную колостому. Стома будет состоять из двух частей (см. рисунок 1):

- части для отведения мочи; моча будет поступать из почек в мочеточники и затем выводиться из организма через отверстие для отведения мочи;
- части для отведения кала; кал будет проходить через толстую кишку и выводиться из организма через отверстие для отведения кала.

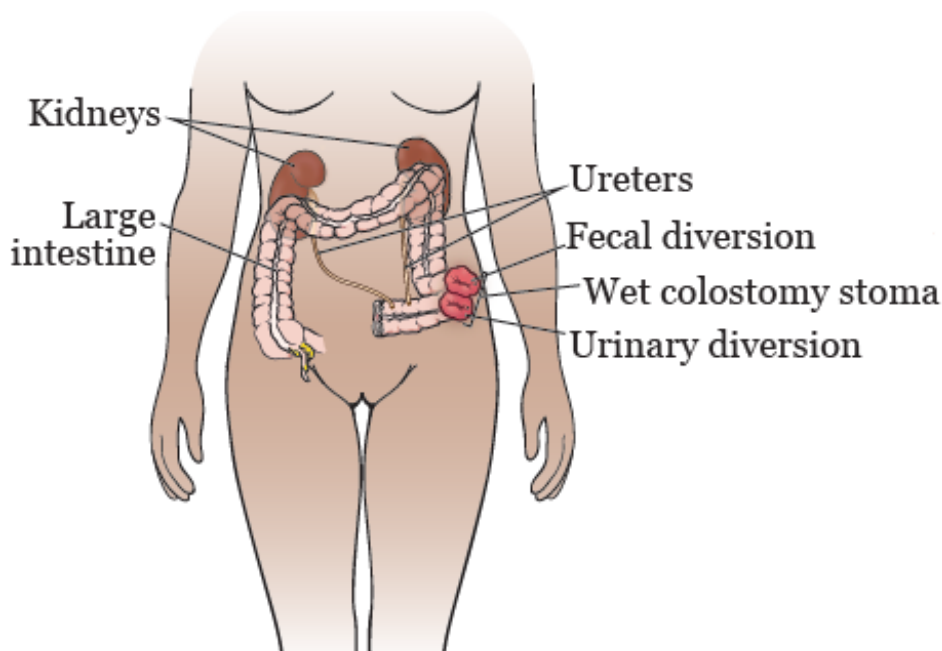


Рисунок 1. Влажная колостома

Стома всегда должна быть насыщенно-розового или красного цвета. При ее сжатии и растяжении для выведения стула из организма, она может становиться немного светлее (ее цвет может меняться с красного на

розовый). Это должно длиться несколько секунд или минут. Если ваша стома стала темно-бордовой, серой, коричневой или черной, незамедлительно позвоните врачу.

Ваша стома будет постепенно уменьшаться в размере по мере ее заживления. Обычно на это требуется около 6–8 недель после операции.

Обучение уходу за влажной колостомой

Пока вы находитесь в больнице, медсестра/медбрат-стоматерапевт и другой медперсонал научат вас ухаживать за влажной колостомой. Ваш куратор организует посещения медсестрой/медбратом для ухода на дому, после вашей выписки из больницы. Куратор также проследит за тем, чтобы на момент выписки вам предоставили достаточное количество необходимых принадлежностей для ухода за влажной колостомой в течение первого месяца, когда вы будете находиться дома.

После выписки медсестра/медбрат по уходу на дому поможет вам ухаживать за влажной колостомой. На первом приеме после операции медсестра/медбрат-стоматерапевт даст вам дополнительную информацию по уходу за влажной колостомой. Вам расскажут как следует:

- опорожнять стомный мешок;
- менять приемную систему;
- ухаживать за кожей вокруг стомы;
- заказывать необходимые принадлежности.

Если у вас появятся вопросы или опасения после возвращения домой, позвоните в офис вашего врача.

Информация о приемной системе

После операции, поверх вашей влажной колостомы вы будете носить непроницаемую для запахов приемную систему. Приемная система скорее всего будет состоять из двух частей: герметичной прокладки (клеевой пластины) и стомного мешка большого объема.

- Клеевая пластина приклеивается к коже, а ее размер подбирается так,

чтобы она плотно охватывала стому. Она предотвращает раздражение кожи, защищая ее от контакта с мочой и стулом.

- Стомный мешок большого объема крепится к клеевой пластине и собирает мочу и стул. Вам будет необходимо опорожнять стомный мешок несколько раз в день.

В течение первых 6–8 недель после операции вам может понадобиться изменить размер приемной системы, так как ваша стома станет меньше. Медсестра/медбрат-стоматерапевт и медсестра/медбрат по уходу на дому помогут вам измерить стому и найти приемную систему подходящего размера.

Пока вы привыкаете к влажной колостоме и приемной системе, возможно, вам стоит купить влагонепроницаемый чехол на матрас. Чехол защитит ваше постельное белье и матрас в случае протечки приемной системы.

Опорожнение стомного мешка

Пока вы находитесь в больнице, медсестра/медбрат или медсестра/медбрат-стоматерапевт научит вас опорожнять стомный мешок. После выписки из больницы медсестра/медбрат по уходу на дому будет помогать вам с его опорожнением, пока вы не привыкните делать это самостоятельно.

Опорожняйте стомный мешок, когда он заполнен на $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{2}$. Не допускайте, чтобы мешок заполнялся целиком.

Вам также следует опорожнять стомный мешок каждый вечер перед сном. Вы можете использовать ночной дренажный мешок, чтобы не опорожнять стомный мешок ночью. Ночной дренажный мешок соединяется с приемной системой и кладется на пол.

Замена приемной системы

Медсестра/медбрат-стоматерапевт научит вас, как производить замену приемной системы. Приемную систему следует менять каждые 3–5 дней. **Если ваша приемная система подтекает, замените ее сразу.** Это необходимо для того, чтобы моча или стул не вызвали раздражение кожи вокруг вашей стомы.

Если вы обнаружили подтекание или раздражение, позвоните в офис вашего врача, чтобы записаться на прием к медсестре/медбрату-стоматерапевту. Вам может понадобиться другая приемная система, которая будет более плотно прилегать к вашей стоме.

Об использовании перчаток

Вы сами можете решить, хотите ли вы надевать перчатки для замены приемной системы. Точно так же, как вы не надевали перчатки, когда ходили в туалет до формирования влажной колостомы, вам не требуется надевать их и сейчас. Вы можете использовать перчатки, если при этом вы будете чувствовать себя более комфортно, однако риск инфекции отсутствует, даже если вы не будете их надевать.

Мойте руки перед заменой приемной системы и после нее.

Что делать, если вы заметили кровь на стоме

В стоме находится много кровеносных сосудов, поэтому в ней может легко возникать кровотечение. Если вы замечаете небольшое количество крови на марле, когда очищаете стому, это нормально.

Если в стоме началось кровотечение, прижмите место, из которого идет кровь. Кровотечение должно остановиться через несколько минут. Если вы принимаете лекарство, разжижающее кровь, или aspirin, кровотечение может возникать еще чаще и длиться дольше. Позвоните врачу, если кровотечение обильное или оно не останавливается дольше 5–10 минут.



Если вы обнаружили кровь в стуле или она выходит из внутренней части стомы, незамедлительно позвоните вашему врачу.

Как контролировать неприятный запах

Приемные системы непроницаемы для запахов. Вы не будете чувствовать никакого запаха, когда приемная система надета. Если вы замечаете запах, это означает, что моча или стул подтекает из-под клеевой пластины или внешняя поверхность приемной системы загрязнена.

Запах будет появляться при опорожнении стомного мешка и при замене приемной системы. Существуют дезодоранты, которые можно добавлять в стомный мешок, чтобы уменьшить запах. Дезодоранты выпускаются в виде капель, таблеток из древесного угля и смазывающих гелей. Возможно, вам придется попробовать разные виды, чтобы решить, какой из них подходит вам больше. Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой/медбратом перед использованием любых дезодорантов в вашем стомном мешке. Вы также можете приобрести дезодорант-спрей, чтобы освежать воздух после опорожнения мешка.

Заказ принадлежностей для стомы

Поговорите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом о заказе принадлежностей. Медсестра/медбрат-стоматерапевт знает о самой новой продукции на рынке. Вы также можете позвонить компаниям-производителям и попросить прислать вам образцы их продукции. Возможно, вы захотите подождать, пока вы не привыкните ухаживать за стомой. Поначалу вам может быть трудно разобраться во множестве имеющихся вариантов.

Компании, выполняющие доставку медицинских товаров по почте

Эти компании будут ежемесячно доставлять ваши принадлежности по почте. Выберите компанию, которая принимает ваш страховой полис. Чтобы выяснить это, вы можете позвонить в компанию напрямую. Если она не принимает ваш страховой полис, позвоните в вашу страховую компанию, чтобы получить список поставщиков, с которыми они работают.

Представитель компании, где вы сделаете заказ, обратится в офис вашего врача для получения назначения на ваши принадлежности. Важно передать в офис врача четкий и полный список принадлежностей, которые вам нужны, включая номера товаров, чтобы компания-поставщик получила правильное назначение.

Далее приводится список компаний, доставляющих медицинские товары по почте. Эти компании предлагают множество разнообразной продукции. Вы можете позвонить им и попросить отправить вам каталог или же просмотреть каталоги в Интернете.

Byram Healthcare

877-902-9726

www.byramhealthcare.com**Liberator Medical**

877-649-7359

www.liberatormedical.com**CCS Medical**

800-722-2604

www.ccsmed.com**McKesson Medical-Surgical**

800-453-5180

www.mckesson.com**Edgepark Medical Supplies**

888-394-5375

www.edgepark.com**180 Medical**

(только продукция ConvaTec)

877-688-2729

www.180medical.com

Вы также можете приобрести принадлежности для стомы в ближайшей аптеке или магазине медицинских товаров. Однако цены там могут быть выше, или они могут не принимать ваш страховой полис. Кроме того, у них может не оказаться нужного вам товара.

Производители продукции для стом

Если у вас есть вопросы по принадлежностям, вы можете позвонить производителю продукции для стом. В штате многих таких компаний для ответа на вопросы клиентов есть медсестра/медбрат-стоматерапевт. Вы также можете позвонить туда, чтобы запросить образцы продукции.

Далее приводится список компаний-производителей продукции для стом (например, клеевых пластин и стомных мешков) и других аксессуаров для стом (например, герметизирующих пластырей, порошков и колец).

Coloplast

888-726-7872

www.coloplast.us**Hollister**

888-740-8999

www.hollister.com**ConvaTec**

800-422-8811

www.convatec.com**Marlen**

216-292-7060

www.marlenmfg.com**Cymed**

800-582-0707

Nu-Hope Laboratories, Inc.

800-899-5017

Проблемы в повседневной жизни

Профилактика обезвоживания

Важно выпивать 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый день. Это поможет вам предотвратить обезвоживание, сохранить почки здоровыми и обеспечить ток мочи. Сократите употребление кофеина и алкоголя, они могут привести к обезвоживанию.

Если у вас начался понос (жидкий или водянистый стул), позвоните в офис вашего врача. Обязательно увеличьте количество выпиваемой жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Вам также следует позвонить в офис вашего врача, если вас тошнит (ощущение того, что вас скоро вырвет) или у вас возникла слабость.

Питание

Ваш аппетит может быть не таким хорошим, как до операции. Скорее всего вы сможете есть ту же пищу, что и до операции. Продукты питания, которые вызывали у вас расстройство желудка до операции, могут вызывать его и теперь. 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 у вас по-прежнему возникает дискомфорт и вздутие живота после его употребления, не ешьте его.

При наличии влажной колостомы вы не сможете контролировать выход газов. Возможно, вы захотите исключить из рациона продукты и напитки, которые повышают образование газа, например:

- овощи семейства крестоцветных (например, кочанную капусту и брокколи);
- газированные напитки;
- напитки, употребляемые через соломинку;
- жевательную резинку.

Если вы попробовали отказаться от этих продуктов и напитков, но у вас

сохранились проблемы с газообразованием, поговорите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом или клиническим врачом-диетологом.

Если у вас проблемы со скоплением газов в стомном мешке, обратитесь к медсестре/медбрату-стоматерапевту. Вам могут посоветовать пользоваться стомными мешками с угольными фильтрами. Фильтр поможет предотвратить скапливание газов и вздутие стомного мешка. Вам также может помочь использование стомного мешка с фильтром во время авиаперелетов, потому что перепады высот могут вызвать увеличение давления в мешке.

Если у вас запор (опорожнение кишечника происходит реже обычного):

- Пейте больше жидкости.
- Употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты, овощи и отруби.
- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки являются превосходной физической нагрузкой.

Физическая нагрузка

Обсудите с врачом, какая физическая нагрузка вам подходит. Для большинства людей в период восстановления после операции оптимальной нагрузкой будет ходьба и легкая растяжка. Не поднимайте и не толкайте ничего тяжелее 10 фунтов (4,5 кг) в течение 2–3 месяцев после операции. Это касается и работы по дому, такой как уборка пылесосом или стрижка газона. Если для вас это проблематично, поговорите с вашим врачом.

Не качайте пресс, не выполняйте отжимания и любые другие интенсивные физические упражнения в течение 2-3 месяцев после операции. Это поможет вам предотвратить появление грыжи (выпячивание кишечника через ослабленные мышцы брюшной полости) рядом со стомой или вокруг нее.

Медсестра/медбрат-стоматерапевт может снять мерки для противогрыжевого пояса, который необходимо носить во время

физической нагрузки. Медсестра/медбрат расскажет вам, как его заказать.

Принятие душа, ванны и плавание

Ваша приемная система является водонепроницаемой. Всегда носите приемную систему во время принятия ванны или плавания. При необходимости вы можете наклеить полоски водонепроницаемого или липкого пластыря по краю клеевой пластины, чтобы обеспечить дополнительную герметичность приемной системы. Большинство людей могут носить тот же купальный костюм, что и до операции. Некоторые компании продают специальные накидки и купальные костюмы, скрывающие приемную систему.

Вы можете принимать душ как с приемной системой, так и без нее. Если вы делаете это без приемной системы, из стомы может подтекать моча, стул или и то, и другое, а значит вам придется помыть душевую кабину после принятия душа.

Размещение стомного мешка

Стомный мешок можно размещать вертикально или горизонтально. Вы также можете свернуть его, если хотите.

Ношение ремня

Старайтесь застегивать ремень над стомой или под ней. Если ремень находится непосредственно на стоме, это может вызвать раздражение, кровотечение или разрастание тканей. Существуют приспособления для стом, которые помогают защитить стому от травмирования ремнем. Если вы хотите заказать защитное приспособление для стомы, обратитесь к медсестре/медбратау-стоматерапевту за дополнительной информацией.

Возвращение на работу

Вы сможете вернуться на работу, когда вы и ваш врач поймете, что вы выздоровели и готовы к этому.

Вам может быть некомфортно возвращаться на работу. Это нормально. Скорее всего люди не заметят вашу приемную систему. Вероятно вы сможете носить большую часть той одежды, которую носили до операции.

Вы можете самостоятельно решить, говорить ли вашим коллегам, друзьям

и членам семьи о влажной колостоме. Обычно люди не могут узнать о наличии у вас влажной колостомы, если вы сами не расскажете им об этом.

Путешествия

Некоторые люди нервничают, отправляясь в первые поездки после операции. Если вы испытываете чувство тревоги, попробуйте заранее узнать о расположении туалетов на вашем маршруте.

Куда бы вы ни направлялись, всегда носите с собой 2 комплекта дополнительных принадлежностей, даже если это короткая поездка или визит к врачу. Так вы будете готовы к любым непредвиденным обстоятельствам, которые могут возникнуть вне дома. Не забудьте взять с собой:

- стомные мешки;
- клеевые пластины;
- зажимы (если ваша приемная система закрывается с помощью зажима);
- очищающие средства, такие как марля, бумажные или влажные салфетки;
- салфетки для удаления клея и салфетки для обработки кожи;
- мешок для утилизации грязных принадлежностей.

Если вы собираетесь уйти из дома на несколько часов, подумайте о том, куда вы направляетесь, и подготовьтесь к опорожнению стомного мешка за пределами дома.

Когда вы летите на самолете:

- Положите свои принадлежности для стомы по крайней мере в два места, например в ручную кладь и в сдаваемый багаж.
- Возьмите лишние принадлежности на случай, если вам придется задержаться там, где нельзя купить принадлежности.
- Вы можете разрезать стомные мешки дома и сложить их в сумку уже в разрезанном виде.

Вы можете взять с собой справку от вашего врача о том, что у вас имеется

стома и вам необходимы принадлежности для нее. В справке должна содержаться просьба к сотрудникам Управления транспортной безопасности (Transportation Security Administration (TSA)) проводить более тщательный осмотр в отдельном помещении. Вы также можете взять с собой копии страниц из каталогов, на которых изображены ваши принадлежности и даны пояснения к ним.

Если вы отправляетесь в другую страну, было бы неплохо подготовить важную информацию о стоме в письменном виде и на языке этой страны. Возможно, один из 70 членов Международной ассоциации специалистов по стомированию (International Ostomy Association) сможет помочь вам с таким переводом и поиском принадлежностей во время пребывания в другой стране. Дополнительную информацию вы найдете на веб-сайте www.ostomyinternational.org.

На веб-сайте Объединенной ассоциации специалистов по стомированию (United Ostomy Association of America) www.uoaa.org размещены информационные материалы и полезные советы для путешественников, вы можете распечатать их для дальнейшего использования.

О парастомальных грыжах

Если вам кажется, что область вокруг стомы выпячивается, у вас может быть грыжа. Грыжа возникает тогда, когда петля кишечника проступает через ослабленную область мышц. В результате появляется выпячивание. Грыжа рядом со стомой называется парастомальной грыжей. Если вы увидели выпячивание вокруг вашей стомы, обратитесь к вашему врачу или медсестре/медбрату-стоматерапевту.

Грыжи могут быть болезненными на ощупь, вызывать дискомфорт, ощущение сдавливания или ощущение как будто что-то свисает. Иногда грыжи перекручиваются или ущемляются, и их необходимо лечить.

Если ваша грыжа причиняет боль или вызывает любые другие симптомы, позвоните в офис вашего врача. Вам также следует позвонить в офис вашего врача, если у вас:

- тошнота (ощущение приближающейся рвоты) или рвота;

- боль в брюшной полости (в животе);
- вздутие живота, а газы и стул не поступают в стомный мешок.

Если у вас появилась парастомальная грыжа, медсестра/медбрат-стоматерапевт может порекомендовать вам грыжевой бандаж. Чтобы поддерживать грыжу вы также можете носить корсет, специальную одежду из спандекса или велосипедные шорты. Если вы носите велосипедные шорты, вам будет нужно прорезать в них отверстие для стомного мешка. Обсудите с медсестрой/медбратом-стоматерапевтом, какой вариант больше всего подходит для ваших потребностей.

Ношение грыжевого бандажа, корсета или велосипедных шорт не вылечит грыжу, но поможет предотвратить ее ухудшение. С их помощью вы сможете почувствовать себя более комфортно и подтянуть грыжу, чтобы одежда лучше сидела на вас.

Об инфекциях мочевыводящих путей

Признаки и симптомы инфекций мочевыводящих путей включают:

- помутнение мочи;
- боль в спине;
- тошноту и рвоту;
- потерю аппетита;
- температуру 100,4 °F (38 °C) или выше.

Если вам кажется, что у вас инфекция мочевыводящих путей, позвоните в офис вашего врача.

Для профилактики инфекций мочевыводящих путей:

- Выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый день. Лучше всего пить обычную воду.
- Ограничьте количество употребляемого алкоголя и напитков, содержащих кофеин.
- Используйте ночью ночной мочеприемник, если это возможно. Это

позволит исключить постоянный контакт мочи со стомой и развитие инфекции.

- Опорожняйте стомный мешок, когда он заполнен на $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{2}$.

Что делать перед медицинскими исследованиями

Когда вы собираетесь на обследование к врачу, всегда берите с собой дополнительный комплект принадлежностей. Вам может понадобиться снять приемную систему для проведения исследования.

Если дорога от больницы до дома занимает один час или больше, опорожните стомный мешок перед уходом. Вам также может понадобиться поменять мешок, опорожнить его или использовать ножной приемник по пути домой. Возможно, вы также захотите положить в свою машину контейнер для сбора мочи или другую емкость на случай непредвиденных ситуаций.

Сканирование с использованием контрастного вещества

Если вам проводят сканирование с использованием контрастного вещества, принесите с собой дополнительный стомный мешок и клеевую пластину, в том числе дополнительный ножной приемник или ночной дренажный мешок (если вы его используете). Для проведения сканирования вам потребуется выпить больше жидкости, чем обычно. Это поможет контрастному веществу выйти из вашего организма, но это также приведет к увеличению количества выделяемой мочи. Вам может понадобиться дополнительный стомный мешок и клеевая пластина, если у вас возникнет протечка из-за увеличившегося количества мочи.

Химиотерапия

Если вы проходите химиотерапию, принесите с собой дополнительный стомный мешок и клеевую пластину, в том числе дополнительный ножной приемник или ночной дренажный мешок. Из-за химиотерапии ваш организм может вырабатывать больше мочи. Использование ножного приемника или ночного дренажного мешка во время лечения поможет предотвратить протечки из-за увеличения количества выделяемой мочи.

В результате химиотерапии у вас также может повыситься чувствительность кожи или измениться прочность сцепления клеевой пластины с кожей. Запишитесь на прием к медсестре/медбрату-стоматерапевту, если вы заметили изменения на коже вокруг стомы или у вас возникли проблемы с приемной системой во время прохождения химиотерапии.

Что сделать перед тем, как лечь в больницу

Если вы ложитесь в больницу, возможно, вы захотите взять с собой 1 или 2 лишних комплекта принадлежностей. В больнице может использоваться продукция, которая отличается от предпочитаемой вами, или там может вовсе не оказаться никаких принадлежностей.

Обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату, если:

- ваша стома стала темно-бордовой, серой, коричневой или черной;
- кровотечение на стоме длится больше 5–10 минут;
- из стомы вытекает кровь;
- в вашем стуле появилась кровь;
- у вас возникли проблемы с подтеканием из приемной системы;
- на коже вокруг стомы появилось раздражение;
- у вас понос;
- у вас появилась тошнота или слабость.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

Caring for Your Wet Colostomy - Last updated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center