Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА ТА ОСОБИ, ЯКА ДОГЛЯДАЄ ЗА НИМ

Як усунути подразнення шкіри навколо уростоми

Ця інформація допоможе вам дізнатися про ознаки подразнення шкіри навколо уростоми. Тут також пояснюється, як доглядати за подразненою шкірою навколо стоми.

Виявлення подразнення шкіри

Коли ви вперше знімете стомний мішок, шкіра під клейовою пластиною буде:

- блідо-рожевою (якщо у вас світла шкіра);
- сіро-коричневою (якщо у вас темна шкіра).

Це відбувається через тиск стомного мішка. Це не означає, що шкіра є подразненою. Якщо ви залишите шкіру відкритою на 15–30 хвилин, її нормальний колір має повернутися.

Якщо шкіра є подразненою, вона може:

- дуже сильно почервоніти;

- відрізнятися на вигляд від шкіри на всіх інших ділянках тіла;
- горіти чи свербіти;
- бути болючою.

Догляд за подразненою шкірою

Якщо ваша шкіра є подразненою, ви можете скористатися наведеними нижче рекомендаціями. Виконуйте їх протягом 1 тижня. Якщо стан шкіри не покращиться протягом 1 тижня, зверніться до медсестри/медбрата-стоматерапевта або свого лікаря. Вони навчать вас, як найкраще доглядати шкіру.

Додаткову інформацію наведено у матеріалі *«Посібник з оцінки стану перистомальної шкіри користувачем» (Peristomal Skin Assessment Guide for Consumers)* за посиланням https://psag.wocn.org.

Багато пацієнтів неправильно використовують порошки для догляду за стомою та серветки для обробки шкіри. **Ці засоби не є ефективними при всіх типах подразнення шкіри.** Їх неправильне використання може погіршити стан шкіри й призвести до її довгострокового пошкодження.

При подразненні шкіри виконайте наведені нижче рекомендації, перш ніж застосовувати порошки для

догляду за стомою або серветки для обробки шкіри. Якщо ви не впевнені, чи слід їх використовувати, проконсультуйтеся з медсестрою/медбратом-стоматерапевтом.

Якщо червоний (при світлій шкірі) або сіро-коричневий (при темній шкірі) колір шкіри більш виражений, ніж зазвичай, але у вас немає сверблячки, печіння, болю або будь-яких пошкоджень чи ран на шкірі

- накладіть на подразнену шкіру тонку гідроколоїдну серветку (пов'язку) або нанесіть на неї рідкий захисний засіб для шкіри, наприклад, MARATHON® Liquid Skin Protectant;
- прикріпіть стомний мішок поверх гідроколоїдної пов'язки або рідкого захисного засобу;
- намагайтеся не використовувати порошки для догляду за стомою або серветки для обробки шкіри кілька днів поспіль, оскільки їх застосування протягом тривалого часу може посилити подразнення шкіри.

Ви можете придбати тонку гідроколоїдну пов'язку й рідкий захисний засіб для шкіри у найближчій аптеці або онлайн. Якщо у вас немає цих засобів, ви можете вирізати еластичну захисну смужку й накласти її на подразнену шкіру.

Якщо шкіра свербить, але при цьому має нормальний вигляд, і на ній відсутні пошкодження чи рани

- попросіть медсестру/медбрата-стоматерапевта порекомендувати вам іншу клейову пластину з церамідами (натуральними оліями, що містяться у шкірі);
- не використовуйте порошки для догляду за стомою або серветки для обробки шкіри.

Якщо шкіра почервоніла, мокне (стає мокрою або вологою), свербить, і на ній є пошкодження або рани

- попросіть медсестру/медбрата-стоматерапевта порекомендувати вам протигрибкові або стероїдні препарати;
- не використовуйте порошки для догляду за стомою або серветки для обробки шкіри, за винятком випадків, коли медсестра/медбрат-стоматерапевт рекомендує їх використання;
- ваш лікар у разі потреби випише вам рецепт для придбання ліків;
- ваш лікар або медсестра/медбрат-стоматерапевт можуть порадити вам звернутися до дерматолога (лікаря, який лікує захворювання шкіри), якщо це необхідно.

Дайте шкірі відпочити

Багатьом пацієнтам подобається знімати стомний мішок і давати шкірі відпочити протягом 15–30 хвилин. Це називається перервою для відпочинку шкіри. Така перерва допомагає усунути подразнення й запобігає його появі.

Вам вирішувати, чи потрібно робити таку перерву. Якщо ви вирішите це зробити, покладіть поверх стоми рушник, портативний сечоприймач або інший контейнер, щоб збирати сечу, що витікає.

Надсилання фотографій подразненої шкіри

Незайвим буде відправити фотографію подразненої шкіри медсестрі/медбрату-стоматерапевту. Використовуйте для цього свій обліковий запис на порталі MyChart MSK. Додайте фотографію до повідомлення й попросіть свого лікаря передати її медсестрі/медбрату-стоматерапевту. Медсестра/медбрат-стоматерапевт зателефонує вам, і ви обговорите різні варіанти лікування.

Для отримання додаткової інформації про те, як зробити гарну фотографію шкіри, ознайомтеся з матеріалом *Tips for Taking Pictures to Share with Your Healthcare Provider* (www.mskcc.org/cancer-

care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider).

Якщо у вас ще немає облікового запису на порталі MyChart MSK, перейдіть за посиланням mskmychart.mskcc.org або зателефонуйте за номером 646-227-2593, щоб зареєструватися.

У разі виникнення питань або занепокоєння зверніться безпосередньо до свого медичного працівника. Фахівець вашої медичної бригади відповість на дзвінок з понеділка по п’ятницю з з 09:00 до 17:00 Протягом іншого часу ви можете залишити повідомлення або поговорити з іншим лікарем центру MSK. Ви завжди можете зв’язатися з черговим лікарем або медсестрою/медбратом. Якщо ви не знаєте, як зв’язатися зі своїм медичним працівником, зателефонуйте за номером 212-639-2000.

Додаткову інформацію див. у нашій віртуальній бібліотеці за посиланням www.mskcc.org/pe.

Усі права збережені та належать Memorial Sloan Kettering Cancer Center