

Služba kućnog lečenja

DZ – Obrenovac

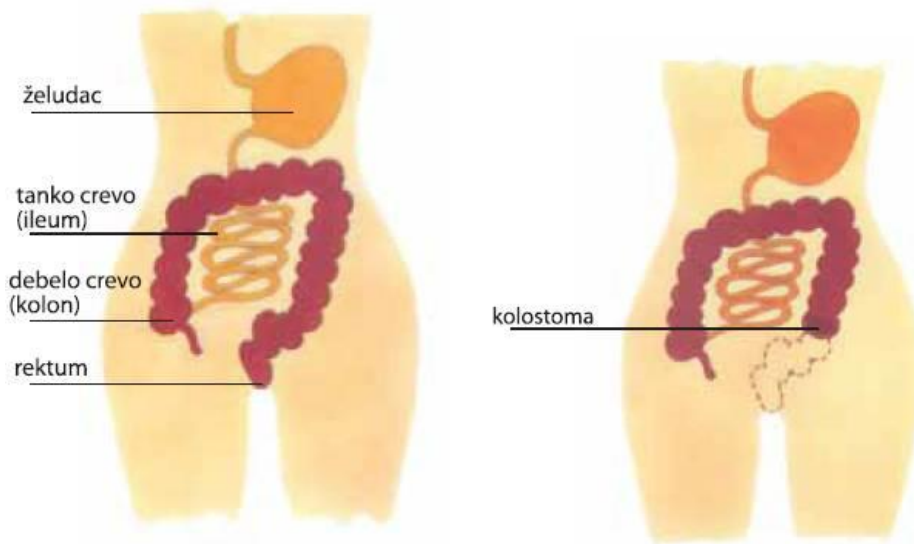
KOLOSTOMA, NEGA, PRAKTIČNI SAVETI

Digestivni sistem

Hrana koju jedemo prolazi kroz jednjak i ulazi u želudac. Tu enzimi i gastrični sokovi iz želuca i iz tankog creva započinju proces varenja. Hrana postaje tečna i apsorpcija hranjivih materija i vitamina počinje u tankom crevu. Inače, tanko crevo je dugačko nekih 6-7 metara. U debelom crevu i rektumu preostala tečnost, soli i vitamini se absorbuju.

Nesvarena hrana zbog toga dobija čvršću konzistenciju kada napušta debelo crevo pa se tada naziva fecesom ili stolicom.

Želudac, tanko i debelo crevo se nalaze u abdominalnoj šupljini. Debelo crevo počinje u donjem, desnom delu abdomena. Odatle kreće ushodno desnom stranom abdomena, prelazi nalevo gde se levom stranom spušta do kraja ka rektumu. Kolostoma služi da preusmeri izmet iz debelog creva kroz otvor na stomaku.



Posle operacije izmet ne napušta digestivni sistem preko rektuma. To se ostvaruje preko kolostome - otvora na stomaku. Sa kolostomom je moguće voditi skoro normalan život

Operacija

Kada je debelo crevo obolelo, operacija može biti potrebna. Ponekad je neophodno odstraniti i debelo crevo i rektum. U tom slučaju debelo crevo je sprovedeno do otvora na stomaku i prišiveno na stomak. Medicinskom terminologijom to se naziva kolostoma (kolon što znači debelo crevo, stoma što znači

otvor ili usta).

Položaj kolostome

Kolostoma se obično izvodi na levoj strani stomaka, malo ispod pupka. U nekim slučajevima lokalizovana je na drugom mestu, što zavisi od mogućnosti koje ima hirurg, i od toga koji je deo creva zahvaćen bolešću.

Izgled kolostome

Kolostoma je crvena. Ima gotovo istu boju kao sluzokoža u ustima. Obično je okrugla, ponekad može biti malo izdužena, Odmah posle operacije stoma je otekla, kasnije postaje manja. Njena normalna veličina 2-5 cm u širini. Sam otvor je vrlo mali, i on se siri prilikom pražnjenja.



Dodirivanje je ne povređuje

Ne postoje nervi u sluzokoži, zato se ne oseća bol prilikom dodirivanja stome. Stoma može krvariti malo kada se dodirne; na primer pri promeni kese ili čišćenja kože oko stome. Ovo je normalna pojava koja ne treba posebno da zabrinjava. Ako stoma nastavi da krvari treba kontaktirati lekara.

Sakupljanje izmeta u kesu

Izmet se sakuplja u kesu koja je prikačena na stomaku. Većina korisnika stoma kompleta menja kesu jednom ili dva puta dnevno. Interval menjanja kese zavisi od količine i čvrstoće izmeta. Kao alternativna metoda, uz irigaciju može se koristiti čep koji se ubaci u stomu da bi zadržao sadržaj iz creva.

Pražnjenje

Normalno, ljudi mogu zadržati svoj izmet do odlaska u toalet. Sa kolostomom ovo postaje nemoguće. Ne postoji mišić koji zatvara (ravni otvor kao što je slučaj kod rektuma). Izmet iz debelog creva se zbog toga uspješno uklanja kada dođe do stome.

Potrebno je nošenje kese sve vreme.

Zamena kese je jednostavna

Ako koristite zatvorenu kesu, odbacite iskorisćenu i zamenite je novom. Može se koristiti i kesa sa otvorom, koja se može ostaviti da stoji nekoliko dana i koju možete prazniti više puta. Vodite računa da pripremite ceo komplet za zamenu pre skidanja kese: pojas, kesa za otpad, nova kolostomna kesa, gaza ili nešto slično za čišćenje kože i, ako je neophodno, zaštitni krem za kožu. Lagano skinite staru kesu. Očistite kožu mlakom vodom. Izbegavajte upotrebu sapuna sem ako to nije neophodno zato što suši kožu.



Možete koristiti losion za čišćenje. Kada je koža čista potrebno je osušiti je pažljivo. Sklonite zaštitni papir sa diska, pažljivo ga postavite. Najlakše je prvo ga fiksirati ispod stome. Pritisnuti lepljivu stranu diska na kožu oko stome vodeći računa o pravilnom prijanjanju da crevni sekret ne dođe u kontakt sa kožom. Isprazniti kesu u toalet, a zatim je sa ostalim otpacima baciti u smeće.

Više tipova kesa

Postoji veliki broj različitih vrsta kesa, sve se mogu videti u bolnici. Adhezivni materijal je različit, neki je napravljen za normalnu, neki za osetljivu kožu. Neke kese su napravljene sa otvorom na dnu za pražnjenje, pa se zbog toga rede menjaju.

Može se birati između neprovidne i providne kese. Može se birati jednodelni ili dvodelni komplet na

kome se kesa menja dok disk ostaje zalepljen. Možete kupiti komplet u apoteci ili u drugim specijalizovanim radnjama.

Gasovi

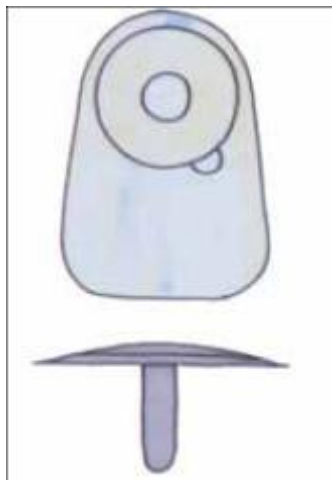
Gasovi se proizvode u crevima. Posle stoma operacije ovi gasovi izlaze u kesu. Neprijatnog su mirisa. Preporučuje se korišćenje kesa sa filterom da biste izbegli neprijatnosti.

Filter sa aktivnim ugljem dozvoljava ispuštanje vazduha iz kесе, što sprečava neželjeno naduvavanje kесе a istovremeno aktivno filtrira, te ne dopušta izlazak neprijatnih mirisa. Ako se ne koristi filter obavezan je odlazak u toalet da bi se ispustili gasovi.

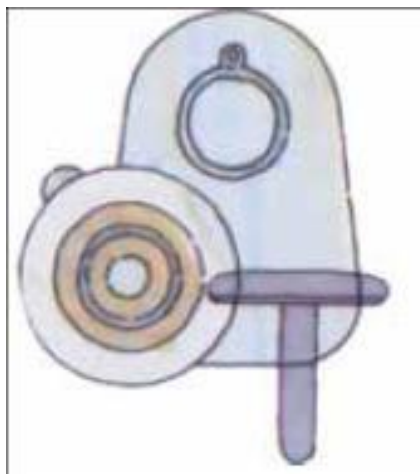
Pomoćni pribor

Pojedine kесе su dizajnirane za korišćenje sa pojasom. Alternativni prsten i disk za osetljivu kožu su dostupni pacijentima. Postoje i preparati za održavanje kože: losion za čišćenje i zaštitni krem.

Ako je potrebno bolje prijanjanje oko stome moguće je korišćenje paste da bi se to postiglo.



Jednodelni komplet



Dvodelni komplet

Živeti normalan život

Posle operacije ljudi počinju da misle da više ne mogu voditi normalan život. Nije lako prihvatiti činjenicu da morate nositi stoma kesu na svom stomaku. Malo po malo, i shvaćete da ćete upravo živeti kao i pre operacije. Većina ljudi sa kolostomom to može potvrditi.

Navikavanje na novu situaciju

Obično su problemi psihološke prirode. Praktično postoji mali broj problema. Za neke je potrebno vreme da se naviknu na stomu. Da li se stoma oseca? Da li će biti primećena? Šta uraditi ako ljudi i

primete? Možda će i sama pomisao na izmet biti neprijatna.

Razmislite polako o svemu ovome! Iako ne razgovarate o svom izmetu, on predstavlja normalni deo svačijeg života. Drugi ljudi neće znati da nosite kesu ako im ne kažete. Posle nekog vremena kada se naviknete na rutinu pražnjenja i menjanja kese, nećete posvećivati pažnju tome tokom svojih normalnih aktivnosti.

Kome treba reći?

Ne morate govoriti svima o svojoj stomi. Međutim, razgovarajte o tome sa ljudima sa kojima živite. Mnogi pacijenti sa stomom smatraju da im pomaže čak i razgovor sa ljudima sa kojima nemaju blizak odnos. Osetićete olakšanje ako govorite o stomi bez stida i neprijatnosti. Možete o tome razgovarati i sa decom potpuno otvoreno. Ako ste sami to prihvatili sasvim prirodno prihvaćeni.

Kakvu garderobu nositi?

Ispod garderobe stoma neće biti primećena, zato možete nositi istu garderobu kao i pre operacije.

Kupanje i pranje.

Kupanje je moguće sa ili bez kese.

Polni odnos

Važno je da sa partnerom delite sva osećanja vezana za kolostomu i polni odnos. Što pre to učinite shvatićete da se može voditi normalan seksualni život kao i pre operacije. Ljudi veruju da je stoma barijera za normalan polni odnos. Vodite računa da ne stvarate nepotrebne probleme. Možda ste Vi ti koji se osećate neprijatno i inhibirano, bez obzira da li je Vaš partner prihvatio stomu i nestrpljiv je da i Vi zaboravite na nju. Pre polnog odnosa možete preći na kesu manje veličine ili koristiti specijalni zatvarač za disk.

Hrana i piće

Većina ljudi jede i pije istu vrstu hrane kao i pre operacije. Neka vrsta hrane proizvodi više gasova. Vremenom ćete shvatiti šta treba jesti a šta treba izbegavati. Smatra se da se više gasova produkuje kada jedete jaja, kupus, luk, čokoladu ili kada pijete pivo ili gazirane sokove. Nekoliko važnih pravila će Vam pomoći: vaša dijeta treba da varira, trebate jesti redovno i žvakati hranu pažljivo.

VEŽBANJA

Većina stoma pacijenata nastavlja sa vežbanjem i aktivna je u sportu kao i pre operacije.

Sama kolostoma vas ne sprečava u vežbanju. Međutim sve zavisi od toga da li ste fizički spremni.

Možete se kupati u moru ili u bazenima.

Putovanja

Stoma ne treba da vas spreči da putujete. U većini zemalja možete kupiti potrebne kese i pomoćna sredstva. Međutim da biste bili sigurni ponesite sve kese koje će Vam biti potrebne tokom putovanja. Ako putujete u tople krajeve gde ćete se verovatno više znojiti, znajte da će vam biti potreban veći broj kesa nego normalno. Ako već ne koristite kese sa mekom podlogom sa unutrašnje strane, možete koristiti neku tkaninu da biste sprečili kesu da se lepi za kožu. Moguće je da toplota šteti vašoj koži pa je zato potrebno poneti losion za čišćenje i negu kože.

Praktični saveti

Prvi korak je uvek najteži. Tako je i sa održavanjem stome. Na ovim stranama možete naći savete koji Vam mogu pomoći prvih nekoliko nedelja i olakšati Vam dnevne aktivnosti.

Posle operacije

Kada prođu prvih nekoliko dana posle operacije, naučićete da praznite i menjate kesu i da održavate kožu oko stome. U početku ćete imati problema, međutim ako to radite pažljivo i polako, brzo ćete savladati veštinu. Tokom prvih nekoliko meseci stoma je blago otekla, zato je potrebno nositi kesu sa većim otvorom nego što ćete normalno koristiti. Kada stoma poprimi normalnu veličinu moći ćete da nađete kesu koja odgovara veličini vaše stome.

Stavljanje diska

Adhezivni materijal treba da se postavi lagano na površinu kože. Disk će onda bezbedno biti postavljen, izostaće propuštanje sekreta. Koža mora biti pokrivena adhezivom svuda oko stome. Ako na koži postoje nabori ili ožiljci može doći do curenja, što se može izbeći korištenjem stoma paste za bolju adheziju.

Nega kože

Osećaćete se neprijatno ako je koža iziritirana, izmetom ili adhezivom. Zato treba posvetiti posebnu pažnju koži oko stome. Kada menjate disk pazite da koža bude čista i suva pre stavljanja novog diska. Pazite da disk dobro prijanja tako da sekreti ne cure. Crevni sadržaj šteti koži posle kratkog vremena i čini je crvenom i iziritiranom.

Ako je koža oko stome suviše suva, preporučuje se stavljanje tankog sloja zaštitnog krema. Ostavite ga nekoliko minuta, zatim uklonite višak krema i stavite disk.

Iritacija kože

Ako se koža iziritira i postane crvena, osetljiva i sa vlaženjem oko stome, potrebno joj je posvetiti

posebnu pažnju. Budite pažljivi kada menjate disk. Lagano otklonite ostatke adhezivnog materijala losionom za čišćenje. Ne koristite benzin ili druge rastvarače. Izbegavajte sapun. Namažite tanak sloj krema na zahvaćeno područje pre stavljanja diska. Promenite disk ako se pojavi i najmanje curenje.

Dvodelni komplet pruža dodatnu sigurnost. Kod njega je potrebna samo zamena kese, disk ostaje na mestu nekoliko dana što koži omogućava zarastanje.

Dijareja

Ako je izmet jako tečan koža će biti više izložena mogućnosti infekcije i iritacije. Dijareja može biti izazvana akutnim stomačnim problemima ili sličnim intestinalnim infekcijama. Dijareja takođe može biti izazvana lekovima ili hranom koja se uzima. Potrebno je povećati unos tečnosti kako bi se nadoknadio njen nedostatak. Treba Izbegavati jaku i začinjenu hranu, voće, povrće i sokove. Ako se dijareja nastavi treba kontaktirati lekara.

Kod dijareje koristite otvorenu kesu, koja se može prazniti i ostati na disku nekoliko dana. Na taj način zaštitćete kožu od moguće infekcije pri zameni kese.

Zatvor

Ako je stolica čvršća nego obično, moguća je pojava nelagodnosti i bola. Hrana kao na primer narandže, orasi i pečurke se polako vari pa zbog toga može da izazove zatvor Zbog toga je preporučivo da se ova hrana izbegava. Kod zatvora potrebno je jesti više svežeg voća i povrća i izbegavati mlečne proizvode. Vežbanje može stimulisati motilitet. Ako se zatvor nastavi, potrebno je javite se lekaru.

Sekrecija sa rektuma

Moze se pojaviti sekrecija sa rektuma. Ovaj problem se može rešiti korišćenjem gaze ili malog sanitarnog čepa koji apsorbujue sekreciju i menja se svakog dana. Ova sekrecija nije znak bolesti već uobičajna reakcija, zbog aktivnosti sluzokože rektuma

Irigacija

Irigacija je metoda povratka kontrole urednog pražnjenja crevnog sadržaja. U praksi to znači da se creva ispiraju vodom jednom dnevno na svakih dva ili tri dana. Između irigacija nema izlučevina tako da je moguće nošenje male kese ili čepa. Mnogi kolostomisti smatraju da je irigacija vrlo pogodan metod. Informacije o tome da li možete da vršite irigaciju dobićete kod svog lekara. Medicinsko osoblje treba da Vas nauči kako da vršite irigaciju. Čep se može koristiti i kod pacijenata sa kolostomom koji ne vrše irigaciju

Literatura: <http://www.zdravljenadlanu.rs/stoma-centar/301-iveti-sa-kolostomom>

Dr Predrag Rosić, spec opšte medicine