**Рекомендации по уходу за колостомой**

**Колостома (выведение толстой кишки) – сигмостома, трансверзостома**

Причиной для выведения (формирования) колостомы может стать болезнь, травма или другая какая-либо причина. Стома может быть постоянной или временной. Типичное расположение сигмостомы это левая нижняя часть живота, трансверзостомы- правая верхняя часть живота ниже реберной дуги. Во время операции толстую кишку выводят на переднюю брюшную стенку и пришивают к коже. Стул при колостоме типично оформленный или полуоформленный. Процесс опорожнения невозможно контролировать, так как стома не имеет замыкательного аппарата.

**Уход за стомой**

Здоровая стома имеет красно-розовый цвет и слизистая оболочка стомы влажная. За размером и цветом стомы следует следить регулярно. После операции стома обычно отечна, но в течении нескольких недель отек спадет. Очень важно следить **за чистотой и состоянием кожи** вокруг стомы. Отверстие вырезанное в калоприемнике должно соответствовать форме и размеру вашей стомы. Так можно предотвратить и избежать возможные раздражения на коже и повлиять на то, насколько хорошо калоприемник будет держаться. Во время ухода за стомой, слизистая оболочка может немного кровоточить, это нормально и не опасно. Стома лишена болевых нервных окончаний, поэтому боль не чувствуется.

**Смена калоприемника**

* Перед тем, как производить замену калоприемника, приготовьте все необходимое
* Вырежьте на клеевой (адгезивной) пластине отверстие, соответствующее форме и размеру стомы. При использовании пластины с моделируемым отверстием, раскатайте адгезивный слой пальцами настолько, чтобы отверстие соответствовало размеру вашей стомы
* Снимите использованный калоприемник осторожно сверху вниз, при этом натягивая кожу у стомы другой рукой. При снятии калоприемника можно использовать очиститель для удаления адгезивов в виде спрея или салфеток
* Использованный калоприемник следует поместить в пакет и утилизировать с бытовыми отходами
* Стому и кожу вокруг нее промойте водой
* Если на коже остались остатки клеевой пластины, защитного кольца или пасты, их можно удалить используя очиститель для удаления адгезивов в виде салфеток
* Кожу вокруг стому необходимо просушить мягким полотенцем или марлевой салфеткой
* Старайтесь избегать лишнего трения и чесания кожи вокруг стомы
* Перед наклеиванием калоприемника, согрейте клеевую пластину между ладонями или под мышкой. При фиксации клеевой пластины, будьте осторожны и внимательны
* Частота смены калоприемника индивидуальна, срок использования калоприемника зависит от его типа (однокомпонентный/двухкомпонентный), особенностей вокруг кожи вокруг стомы и других причин
* Следуйте рекомендациям, данные вам специалистом по уходу за стомой
* Специалист по уходу за стомой расскажет вам, где вы сможете получить калоприемники и необходимые вам аксессуары

**Питание**

Питайтесь регулярно и разнообразно, в рацион может входить обычная (сбалансированная) подходящая вам пища. Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу. Это восстановит и нормализует работу кишечника. За водным балансом в организме необходимо следить. Употребляйте не менее **1,5-2 л** жидкости в день. Вздутие живота и запор часто встречающие явления. Достаточное употребление пищи, содержащей клетчатку, поможет вам предотвратить запор. Так же можно применять слабительные препараты от запора, которые можно приобрести в аптеке (например Dufalac, Movicol/Pegorion) без рецепта. Вздутие живота и образование газов индивидуально. Во многом, исключив из рациона питания продуктов, таких как горох, паприка, капуста, брюква, свежий лук, яблоко, свежий ржаной хлеб и газированные напитки, поможет предотвратить или уменьшить образование газов.

**Увлечения (хобби), физическая активность, возвращение на работу**

Наличие стомы не является препятствием возвращения к привычному образу жизни, занятием спортом или выходу на работу. Занятие спортом помогут вам поддерживать хорошее физическое состояние. При выписке из больницы вы получите рекомендации, связанные с физической нагрузкой, а также возможные противопоказания. Специалист по уходу за стомой поможет вам подобрать подходящие калоприемники для занятий спортом, а также возможные защитные материалы.

**Сексуальные отношения**

Сексуальность является неотъемлемой частью человеческой жизни. Наличие стомы не мешает вести половую жизнь. Болезнь, перенесённая операция и возможное дополнительное лечение могут вызывать изменения в теле и влиять на дальнейшую половую жизнь. Если вы испытываете трудности или вас что-то волнует, не стесняйтесь спросить об этом врача или специалиста по уходу за стомой.

**Ассоциация стомированных пациентов**

Finnilco ry общенациональная ассоциация для стомированных пациентов, а также пациентов страдающих анальным недержанием [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)

По вопросам связанных с социальным обеспечением, например для получения помощи на дому или возникновении проблем с оплатой, вы можете обратится к социальному работнику больницы.

**Полезные советы:**

* Стома не является препятствием для посещения сауны или плавания. При посещении сауны рекомендуется защищать калоприемник влажным полотенцем, чтобы при нагреве калоприемник не повредил слизистую оболочку стомы.
* Если кожа вокруг стомы выглядит сухой, можете воспользоваться быстро впитывающим увлажняющим кремом (защитный крем «Барьер»).
* Калоприемник следует заменить **сразу**, если вы заметите протекание.
* Промывание кожи вокруг стомы теплой водой, а также принятие воздушных ванн, помогут снять легкое раздражение на коже.
* Если вы заметите **раздражение или покраснение на коже** вокруг стомы или у вас **часто возникают протекания**, обратитесь к специалисту по уходу за стомой.
* С помощи пасты или защитных колец, вы сможете защитить кожу, а также улучшить фиксацию и увеличить сроки ношения калоприемника.
* Если на коже вокруг стомы имеются волосы, их рекомендуется удалять регулярно.
* Имейте при себе всегда очистительные средства и запасной калоприемник на случай протекания.
* Калоприемники и дополнительные аксессуары следует хранить при комнатной температуре и защищать от прямого попадания солнечных лучей.
* Компанию производитель и размер используемого вами калоприемника советуется запомнить.
* Следите за тем, чтобы у вас имелось в наличии дома достаточное количество калоприемников и средств по уходу за стомой (примерно на 3 недели).
* При полетах на самолетах, упакуйте калоприемники и необходимые средства для их замены в ручную кладь. Вы также может получить подтверждение о наличие стомы от специалисты по уходу за стомой или в ассоциации стомированных пациентов (Finnilco ry) [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)

**Контакт для связи со специалистом по уходу за стомой:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_