**Рекомендации по уходу за илеостомой**

**Илеостома (выведение тонкой кишки)**

Причиной для выведения (формирования) илеостомы может стать болезнь, травма или другая какая-либо причина. Стома может быть постоянной или временной. Типичное расположение илеостомы это правая часть живота. Во время операции тонкую кишку выводят на переднюю брюшную стенку и пришивают к коже. Процесс опорожнения невозможно контролировать, так как стома не имеет замыкательного аппарата. Опорожнениеобычно начинается через 0,5-1,5 часа после принятия пищи и стул как правило жидкий. Количество выделений индивидуально и может меняться от 0,5 до 1,5 литра в сутки.

**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 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. С жидким выделением из илеостомы из организма выходит также натрий, что может привезти к обезвоживанию. Этого можно избежать, принимая продукты богатые натрием или добавляя соль в пищу. Признаками обезвоживания может быть усталость, тошнота, слабость, мышечные судороги и редкое мочеиспускание.

**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 материала.

**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** как 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 помощью пасты или защитных колец, вы сможете защитить кожу, 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)

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

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