**Рекомендации по уходу за уростомой**

**Уростома**

Причиной для выведения (формирования) уростомы может стать болезнь, травма или другая какая-либо причина. Уростома всегда постоянная (она не может быть ликвидирована). Типичное расположение уростомы это правая часть живота. Во время операции мочевой пузырь удаляется. Из части тонкой кишки формируется повздушный канал (илеокондуит), к которому пришиваются мочеточники. Другую часть повздушного канала выводят на переднюю брюшную стенку и пришивают к коже. Выделение мочи постоянное и неконтролируемое, потому что моча образуется в почках круглосуточно. На объем мочи влияет количество потребляемой жидкости.

**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 уроприемнике, должно соответствовать форме и размеру вашей стомы. Так можно предотвратить и избежать возможные раздражения на коже и повлиять на то, насколько хорошо уроприемник 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 уроприемника**

* Перед тем, как производить замену уроприемника, 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 уроприемник осторожно сверху вниз, при этом натягивая кожу у стомы другой рукой. При снятии уроприемника можно использовать очиститель для удаления адгезивов в виде спрея или салфеток
* Использованный уроприемник 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 стомы необходимо просушить мягким полотенцем или марлевой салфеткой
* Старайтесь избегать лишнего трения и чесания кожи вокруг стомы
* Перед наклеиванием уроприемника, согрейте клеевую пластину между ладонями или под мышкой. При фиксации клеевой пластины, будьте осторожны и внимательны
* Частота смены уроприемника индивидуальна, срок использования уроприемника 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 уроприемники 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. Так моча будет прозрачная, светло-желтого цвета. Достаточное употребление жидкости, поможет предотвратить образования инфекций и камней мочевыводящих путей. Чрезмерное употребление кофе и чая ускоряет выведения жидкости из организма, поэтому эти напитки не должны учитываться в каждодневном количестве принятой жидкости. Некоторые продукты питания, например свекла, лекарства, например антибиотики, витамины и минералы могут повлиять на изменения цвета и запаха мочи.

**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 уроприемники 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 уроприемник влажным полотенцем, чтобы при нагреве уроприемник не повредил слизистую оболочку стомы.
* Если кожа вокруг стомы выглядит сухой, можете воспользоваться быстро впитывающим увлажняющим кремом (защитный крем «Барьер»).
* Уроприемник 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 помощью пасты или защитных колец, вы сможете защитить кожу и улучшить фиксацию.
* Если на коже вокруг стомы имеются волосы, их рекомендуется удалять регулярно.
* Имейте при себе всегда очистительные средства и запасной уроприемник на случай протекания.
* Уроприемники и дополнительные аксессуары следует хранить при комнатной температуре и защищать от прямого попадания солнечных лучей.
* Компанию производитель и размер используемого вами уроприемника советуется запомнить.
* Следите за тем, чтобы у вас имелось в наличии дома достаточное количество уроприемников и средств по уходу за стомой (примерно на 3 недели).
* При полетах на самолетах, упакуйте уроприемники 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)
* Ночной мешок для сбора мочи, рекомендуется менять раз в неделю.
* Принятие клюквенного сока (1-2 стакана в сутки) может уменьшить образования слизи.

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

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