



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Калининградской области
«Центральная городская клиническая больница»

Что такое колостома и как за ней ухаживать в домашних условиях





Колостома – выведенный на кожу участок толстой кишки. Колостомия является хирургическим пособием, позволяющим полностью или частично отвести кишечное содержимое от пораженного отдела кишки. Колостома может быть временной или постоянной.

Техника колостомии отработана хирургами в течение многих десятилетий, но актуальной задачей остается полноценная реабилитация оперированных больных. В первый год после операции стул бывает до 3-4-х раз в сутки, не всегда регулярный, возможна задержка стула на сутки. Тренировкой работы кишечника необходимо добиться выполнения следующих задач:

- стул должен быть регулярным – 1 или 2 раза в день;
- кал должен быть оформленным (в виде мягкой колбаски);
- количество кала должно быть малым или умеренным.

Диета

Безразличное отношение к питанию опасно тем, что кишечник не способен должным образом переработать все съеденные продукты, опорожнение кишки происходит нерегулярно. Учащенный жидкий стул вызывает мацерацию, мокнутие кожи около стомы, а длительные запоры способствуют формированию грыж живота после операции.

Принимайте пищу в строго определённые часы. Плотный завтрак, менее плотный обед и лёгкий ужин способствуют утреннему стулу. Полезно при этом выпивать натощак (до утреннего умывания) стакан охлажденной воды (кипяченой, “Боржоми”).

Усиливают перистальтику и способствуют опорожнению кишечника: сахаристые вещества (сахар, мёд, сладкие





фрукты); вещества, богатые поваренной солью (соления, маринады, копчёности); продукты, богатые растительной клетчаткой (чёрный хлеб, сырые фрукты и овощи); жиры, растительное масло, молоко, кефир, фруктовая вода и соки, холодные блюда и напитки, мороженое.

Замедляют перистальтику кишечника: сухари из белого хлеба, творог, слизистые супы, тёплые протёртые супы и бульоны, рис, протёртые каши, кисели, крепкий чай, кофе, какао, натуральное красное вино.

Существенного влияния на опорожнение кишечника не оказывают паровое и рубленое мясо, рыба, яйца, измельчённые фрукты и овощи без кожуры и косточек, макароны, вермишель, пшеничный хлеб.

Первые несколько недель следует питаться бедной шлаками пищей, чтобы отрегулировать работу кишечника. Хорошо усваиваются организмом и почти не образуют шлаков: мясо, рыба, рис, вермишель, белые сухари.

К шлакообразующим продуктам, дающим обильные экскременты, относятся: фрукты, овощи (особенно свёкла, капуста, бобы, горох, овощные консервы), чёрный хлеб, копчёности, молочные продукты.

Будьте осторожны с орехами, шоколадом, мучными блюдами, копченостями. Ешьте их понемногу и тщательно жуйте.

Чем больше пищи принято, тем скорее наступает опорожнение кишечника. Жидкая пища вызывает стул скорее, чем твёрдая. Грубая – быстрее, чем мягкая; горячая – раньше, чем холодная.

Рацион питания следует расширять постепенно, вводя в него по одному новому продукту. Например, через неделю-две после выписки из больницы можно вводить в меню жареную





котлету, жареную рыбу, нежирную ветчину, докторскую колбасу, а ещё через месяц-полтора можно добавить отбивную котлету, бифштекс из свежей вырезки, жареную курицу. При этом Вы заметите, какой пищи следует избегать, добиваясь наиболее удобной для Вас частоты стула и консистенции кала.

Острая пища (горчица, аджика, хрен и т.д.) способствует возникновению раздражения кожи вокруг стомы.

Если у Вас возник понос – возвращайтесь к пище, которую Вы ели сразу после операции, т.е. бедной шлаками. Можно заварить ольховые шишки или гранатовые корочки.

При запоре употребляйте больше жидкости, фруктовый сок, варенье, фрукты и овощи. Используйте сенну, кору крушины, слабительный чай.

В тяжёлых случаях поноса или запора немедленно обращайтесь к врачу. Ни в коем случае не принимайте никаких медикаментов без совета врача.

Повышенному газообразованию в кишечнике способствует ряд продуктов: молоко, картофель, капуста, чёрный хлеб, горох, фасоль, орехи и т.п.

Путём проб и наблюдений можно установить, какие продукты следует исключить из рациона, чтобы добиться уменьшения количества газов в кишечнике.

Запах образуют бобы, горох, лук, капуста, яйца, рыба, некоторые сорта сыра, приправы и алкоголь.

Вздутие живота, метеоризм могут быть следствием заглатывания воздуха. Во время еды жуйте с закрытым ртом и мало разговаривайте.

Рекомендуемые медикаменты для регулирования работы кишечника:





- Таблетки активированного угля могут связывать запахи, уменьшать вздутие живота. Принимают внутрь от 2 до 4 раз в день по 4-6 таблеток. Для усиления действия рекомендуется таблетки перед употреблением размельчать. Целесообразно употреблять курсами продолжительностью 7-14 дней.

- Панкреатин (Фестал) – препарат на основе пищеварительных ферментов. Он облегчает переваривание белков, жиров и углеводов, что способствует их более полному усвоению. Применение Фестала приводит к улучшению пищеварения, ликвидации чувства тяжести после еды, уменьшает процессы брожения и газообразования в кишечнике. Фестал принимают во время или после еды по 1-2 драже. Драже следует проглатывать целиком, не разжевывая, и запивать небольшим количеством воды.

Гигиена

Душ следует принимать с калоприемником (лучше утром натощак, либо в день смены калоприемника):

- Опорожнить и помыть калоприемник. Закрыть заглушкой.

- Принять душ не слишком горячий. Обтереть тело.

- Над раковиной или отведенной для этой процедуры емкостью, отлепить калоприемник, снять заглушку и выбросить его в подготовленный пакет.

- Рукой или мягким марлевым тампоном с применением детского мыла, промыть стому и кожу вокруг нее теплой водой. При необходимости (раздражение или наличие складок на коже) обработать кожу защитным и выравнивающим кремом «Абуцел» или «Stomahesive» (Стомагезив).

- Надеть на заранее подготовленный (с вырезанным в соответствии с шириной вашей стомы отверстием)





калоприемник и сняв защитную бумагу, приклеить его на сухую кожу. Размер отверстия в калоприемнике определяется с помощью трафарета, вложенного в коробку.

Меняйте стому не реже 1 раза в 2-3 дня.

Чтобы сохранить кожу здоровой, рекомендуется следовать следующим правилам:

1. Правильно подобрать тип калоприемника. В этом Вам поможет врач.

2. Отверстие, вырезаемое под стому, должно соответствовать форме и размеру (диаметру) стомы.

3. Следует регулярно опорожнять и/или менять калоприемник.

4. Не допускать протекания кишечного содержимого или мочи под пластину калоприемника. Прилегание пластины должно быть плотным и герметичным.

5. Регулярно ухаживать за стомой.

6. Если на коже вокруг стомы имеются неровности, следует применять крем «Абуцел» или пасту-герметик «Stomahesive» (Стомагезив) для выравнивания кожи.

7. Если Вы почувствовали жжение и зуд, заметили покраснение кожи, увидели появление пузырьков или язвочек – незамедлительно обратитесь к врачу.

