

## **Вы и ваша стома**

### **Что такое стома?**

В переводе с греческого «стома» означает «отверстие» или «рот». Чаще всего встречаются стомы трех видов:

- Колостома: вывод толстой кишки
- Илеостома: вывод тонкой кишки
- Уростома: отверстие для отведения мочи

### **Почему мне формируют стому?**

Проведение операции может потребоваться по целому ряду причин; о них вам расскажет хирург и медсестра-специалист. Существуют различные заболевания и состояния, при которых может понадобиться стома. К ним относятся:

- Язвенный колит
- Болезнь Крона
- Дивертикулез
- Недержание кала
- Рак
- Травма
- Семейный аденоматозный полипоз
- Лучевое поражение
- Пороки развития
- Нарушения функции мочевого пузыря

### **До операции**

До операции хирург и медсестра-специалист проведут для вас одну или две консультации. Они подробно расскажут об операции, предоставят информацию в письменном виде и непременно продемонстрируют средства и аксессуары, которые могут понадобиться для дальнейшего ухода. Во время предоперационных консультаций вам следует уточнить и обсудить все вопросы, касающиеся ухода. Чтобы ничего не упустить, рекомендуется заранее подготовить и взять с собой на прием список вопросов для обсуждения.

**Желательно приходить на предоперационные консультации вместе с родственником или лицом, осуществляющим уход, так как нужно понять и осмыслить большой объем информации.**

Вы и ваша семья / занимающиеся уходом лица могут в любой момент обратиться за поддержкой и советом к специалистам группы по уходу за стомированными пациентами.

### **Как будет выглядеть моя стома?**

Она будет мягкой и влажной на ощупь, иметь красно-розовый цвет — совсем как слизистая оболочка ротовой полости. Стома лишена нервных окончаний, поэтому боль не чувствуется. При этом стома активно снабжается кровью, поэтому вполне нормально, если иногда вы будете замечать немного крови, особенно во время чистки. После операции стома обычно отечна, но через несколько недель отек спадет. Вокруг стомы накладываются небольшие швы, которые либо рассосутся самостоятельно, либо будут сняты медсестрой через 1–2 недели после операции.

### **После операции**

Когда вы придете в сознание после операции, будет чувствоваться усталость. Возможно, что в этот период и впоследствии вы испытаете целый ряд эмоций и ощущений. Они будут зависеть только от вас, поскольку у всех это происходит по-разному.

Вы можете увидеть на теле капельницы и дренажные трубки. Не пугайтесь — это абсолютно нормально. Их удалят, когда они станут не нужны. При удалении вы почувствуете лишь небольшой дискомфорт.

Адаптация после стомирования носит индивидуальный характер, поэтому может пройти некоторое время, пока стома заработает. Лучше всего этот аспект обсудить с медсестрой-специалистом по уходу за стомой.

### **Уход за кожей**

Неотъемлемой частью ухода за стомой является уход за кожей.

На стоме и коже вокруг нее сразу после операции могут наблюдаться отечность и даже небольшое раздражение. Это нормальное послеоперационное явление, которое со временем пройдет при условии хорошего ухода.

Вы можете обнаружить, что вам требуются другие средства и аксессуары по уходу по мере изменения размера и формы стомы. Трафарет для стомы будет меняться, поэтому его нужно проверять не реже одного раза в неделю в течение первых 8 недель, а также в тех случаях, когда через отверстие виден большой объем здоровой ткани.

За кожей вокруг стомы требуется постоянный уход. Это поможет избежать или снизить риск раздражения. При появлении болезненных ощущений, раздражения или повреждений на коже как можно скорее обратитесь к медсестре-специалисту по уходу за стомой. Она проконсультирует вас по уходу, лечению или посоветует другие средства и аксессуары.

### **Жизнь со стомой**

Сразу после выписки из больницы будет чувствоваться усталость, и вам покажутся очень утомительными даже такие простые повседневные процедуры, как принятие душа. Это нормально и со временем пройдет. На первых этапах восстановления после операции вы можете испытывать боль и дискомфорт. Это неотъемлемая часть выздоровления. Постарайтесь не носить в этот период тесную одежду, поскольку она может вызывать дискомфорт в области раны и вздутия на животе.

Повышенная эмоциональность после полостной операции — вполне нормальное явление, поэтому отнеситесь спокойно к тем «трудным» дням, когда ваше настроение будет оставлять желать лучшего. Общение с родными и близкими может быть очень полезным. Вам не нужно замыкаться в себе. Медсестра-специалист по уходу за стомой всегда поможет вам. Кроме того, есть группы по поддержке пациентов, которые с радостью придут к вам на помощь.

Не стесняйтесь просить о помощи.

Поначалу на замену стомного мешка будет уходить много времени, но с опытом придет необходимая уверенность, и это станет привычной частью вашей повседневной жизни.

1



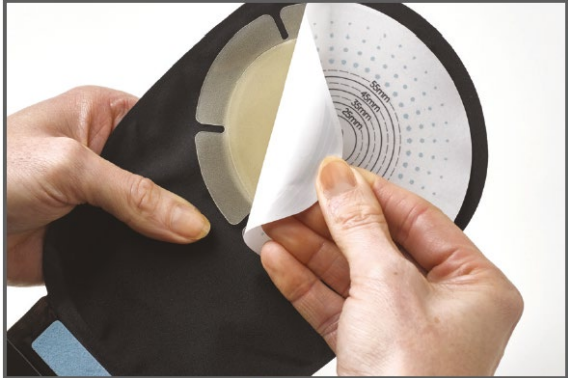
2



3



4



5



6

