

A photograph of a middle-aged couple embracing outdoors. The man, on the left, has a shaved head and a light beard, wearing a blue and white checkered button-down shirt. He is looking off to the side with a gentle expression. The woman, on the right, has long, wavy brown hair and is wearing a light blue top. She is leaning her head against the man's chest and looking towards the camera with a soft smile. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with greenery and a hint of a building.

**Основные сведения о стоме:**

**колостомы, илеостомы или уростомы**



Информация, представленная в этом руководстве, не является медицинской консультацией и не заменяет рекомендации вашего лечащего врача или другого квалифицированного работника здравоохранения. Это руководство не следует использовать, когда необходима срочная медицинская помощь. Если у вас возникло неотложное состояние, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

# Жизнь после стомирования



*Как человек, живущий со стомой, я понимаю важность поддержки в дни, недели и даже месяцы после стомирования.*

*А также я знаю, что значит продолжать жить полной жизнью счастливо и продуктивно. Можно ли принимать душ? Можно ли плавать? Можно ли продолжать заниматься спортом? Сохранится ли у меня здоровая интимная жизнь?*

*Эти вопросы приходили мне в голову, когда я лежал в постели и восстанавливался после стомирования. В последующие недели я быстро обнаружил, что для меня ответ на все эти вопросы был «ДА»! Я был тем человеком, который старался делать все необходимое, чтобы продолжать жить полной жизнью, несмотря на стому. Те, кто заботился обо мне и любил меня, были рядом и поддерживали меня во время выздоровления.*

*У каждого будет свой путь. Будут взлеты, будут и падения. И хотя наш опыт будет разным, я призываю вас не бояться и попробовать начать все сначала. Помните, у вас есть ресурсы и поддержка — вы не одиноки. Наш опыт формирует наш характер — так мы растем. Постарайтесь пережить этот опыт и принять окружающий мир.*

*Это руководство было тщательно составлено для вас — для каждого человека, супруга, родителя, бабушки и дедушки, опекуна, человека со стомой. Надеюсь, оно поможет вам получить знания и навыки, необходимые для того, чтобы вернуться к полноценной жизни.*

*— БРОК М., ЖИВУЩИЙ СО СТОМОЙ С 2000 Г.*





Если вы готовитесь к операции по установке стомы или недавно ее перенесли, это руководство поможет вам понять, что это такое и как с этим справиться. Чем больше вы знаете, тем меньше у вас будет опасений по поводу жизни со стомой. Важно помнить, что вы не одиноки. Ежегодно тысячи людей переносят операцию по стомированию. Некоторым это спасает жизнь. Это может быть необходимо для восстановления повреждений после травмы или удаления опухоли. Независимо от причины, вопросы и опасения являются естественной частью этого процесса.



Это руководство предназначено исключительно для дополнения информации, предоставленной квалифицированным работником здравоохранения, например медсестрой, специализирующейся на уходе за стомой.

**В конце этого руководства есть глоссарий, содержащий термины, с которыми вы, возможно, не знакомы.**

# Содержание

## 4 СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИИ

- Пищеварительная система и стомы для кала (5): колостомы (6) и илеостомы (7)
- Мочевыделительная система и стомы для мочи (8): уростомы (9)
- Стома (10)
- Кожа вокруг стомы (13)

## 14 ОПИСАНИЕ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СТОМИРОВАНИЯ

- Стомные системы (15)
- Роль кожного барьера (16)
- Мешки для колостомы и илеостомы: варианты и характеристики (19)
- Уростомный мешок: варианты и характеристики (20)

## 23 АКСЕССУАРЫ ДЛЯ СТОМЫ

## 26 УХОД ЗА СОБОЙ

- Забота о здоровье кожи (26)
- Купание или душ (27)
- Соблюдение диеты и питьевого режима (28)
- Борьба с запахами и газами (30)
- Прием лекарственных препаратов (31)
- Промывание (32)
- Выявление инфекций мочевыводящих путей (32)
- Работа с эмоциями (33)
- Общие рекомендации по уходу (34)

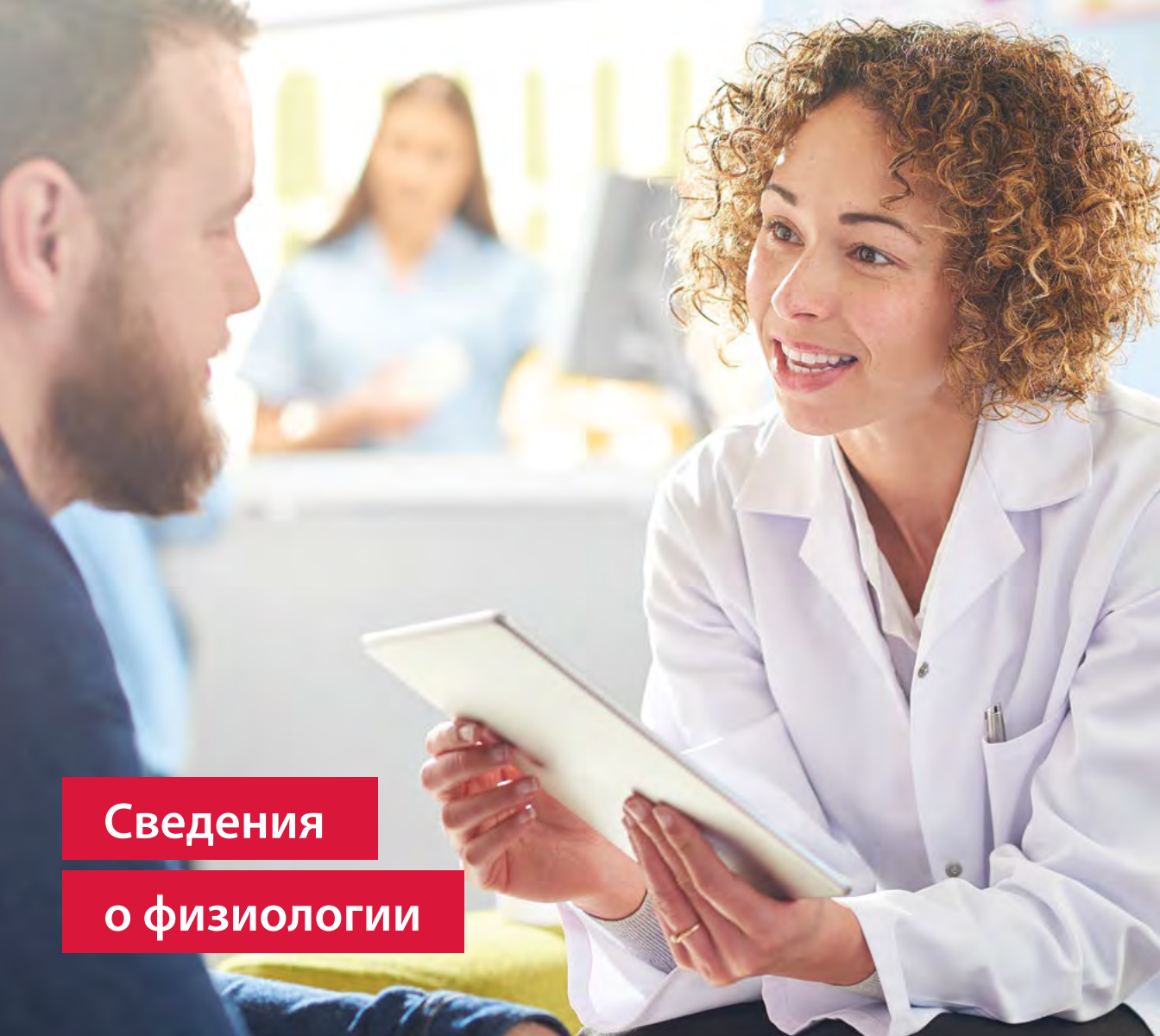
## 35 ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

- Одежда (35)
- Физическая активность и спорт (36)
- Возвращение к работе и путешествия (36)
- Секс и близость (38)
- Родительство (38)

## 39 ОТНОШЕНИЯ И ПОИСК ПОДДЕРЖКИ

- Общение с людьми (40)
- Когда обращаться к медсестре по уходу за стомой (42)

## 44 ГЛОССАРИЙ

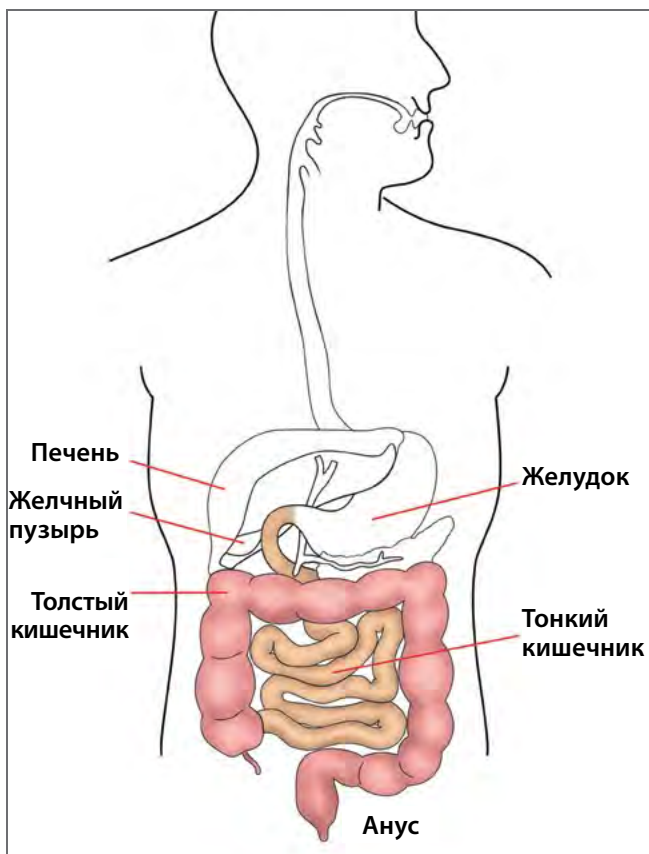


## Сведения

## о физиологии

«Стома» — это общий термин для описания хирургической процедуры, при которой создается отверстие, называемое стомой, для того, чтобы выделения (кал или моча) выходили из организма. В этом руководстве рассматриваются три основных типа стомы: колостома (для кала), илеостома (тоже для кала) и уростома (для мочи).

# Пищеварительная система и стомы для кала: колостомы и илеостомы



Чтобы лучше понять, как работает колостома или илеостома, сначала нужно больше узнать о пищеварительной системе человека.

Когда вы пережевываете и проглатываете пищу, она по пищеводу попадает в желудок. Желудочный сок и химические вещества, называемые ферментами, расщепляют пищу до состояния жидкой смеси.

Из желудка жидкая пищевая смесь попадает в тонкую кишку, где происходит большая часть процесса пищеварения. В тонком кишечнике в организм всасываются витамины, минералы, белки, жиры и углеводы. Вся пища, которая не всасывается в тонком кишечнике, попадает в толстый кишечник (толстую кишку) в виде жидких отходов или каловых масс. В толстом кишечнике всасывается вода, содержащаяся в каловых массах, и по мере прохождения они становятся более оформленным. Кал находится в прямом кишечнике, пока не произойдет дефекация. В процессе дефекации кал и газы попадают из толстой кишки в прямую кишку, а затем выходят из тела через задний проход. Мышца в анусе, называемая анальным сфинктером, позволяет контролировать, когда нужно испражняться.

## Как создается колостома

Колостома — это хирургически созданное отверстие (стома) для выведения отходов из организма после удаления или шунтирования участка толстой кишки (ободочной кишки).



При колостоме отходы удаляются через стому, а не через задний проход. Поскольку мышца сфинктера, которая контролировала бы выведение отходов, отсутствует, они собираются в дренируемый калоприемник. **Подробнее о калоприемниках описано далее на стр. 19.**

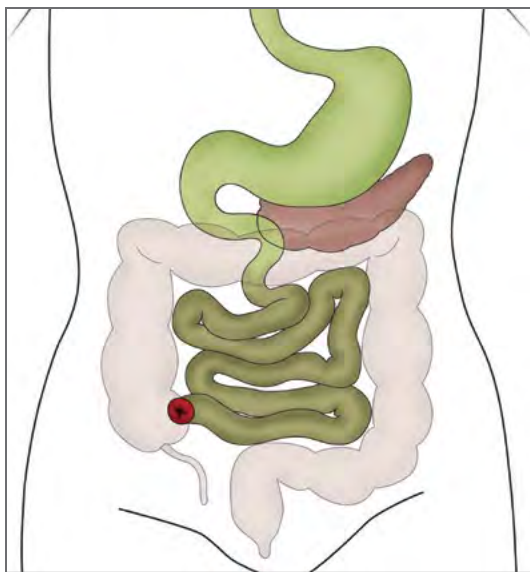
Чтобы установить колостому, хирург выводит часть толстой кишки на брюшную стенку. Это новое отверстие в брюшной стенке называется стомой. Колостома чаще располагается в левой части брюшной полости.

Колостома может быть временной или постоянной, в зависимости от медицинских показаний к операции. В некоторых случаях устанавливается временная стома, когда анальный сфинктер не поврежден, но часть кишечника нуждается в отдыхе и заживлении.

Из колостомы выходит полутвердый или оформленный кал. Газы, образуемые в кишечнике, тоже выходят из стомы в калоприемник. Обычно мешок нужно опорожнять или менять один или два раза в день.

## Как создается илеостома

Илеостома — это хирургически созданное отверстие (стома) для выведения отходов из организма после удаления или шунтирования участка тонкой кишки или всей толстой кишки (ободочной кишки).



При илеостоме отходы удаляются через стому, а не через задний проход. Поскольку мышца сфинктера, которая контролировала бы выведение отходов, отсутствует, они собираются в дренируемый калоприемник. **Подробнее о калоприемниках описано далее на стр. 19.**

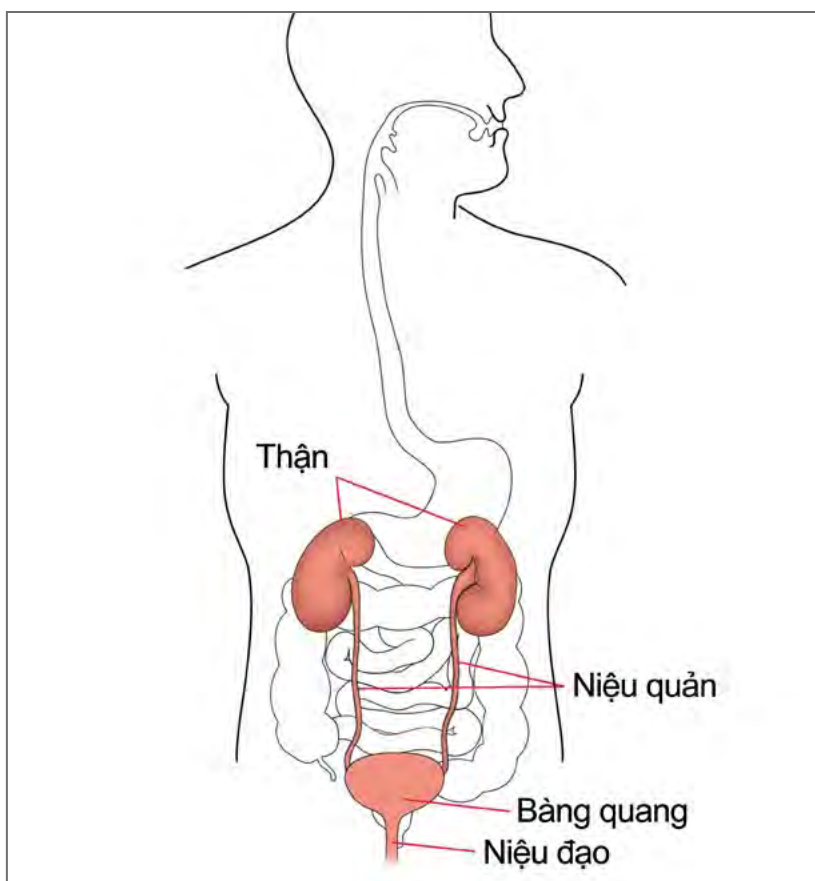
Чтобы установить илеостому, хирург выводит часть тонкой кишки (подвздошной кишки) на брюшную стенку. Это новое отверстие в брюшной стенке называется стомой. Илеостома чаще располагается в правой части брюшной полости.

Илеостома может быть временной или постоянной, в зависимости от медицинских показаний к операции. В некоторых случаях устанавливается временная стома, когда анальный сфинктер не поврежден, но часть кишечника нуждается в отдыхе и заживлении.

Из илеостомы будет выходить темно-зеленый жидкий или кашицеобразный кал с газами. Обычно мешок нужно опорожнять несколько раз в день.

## Мочевыделительная система и стомы для мочи: уростомы

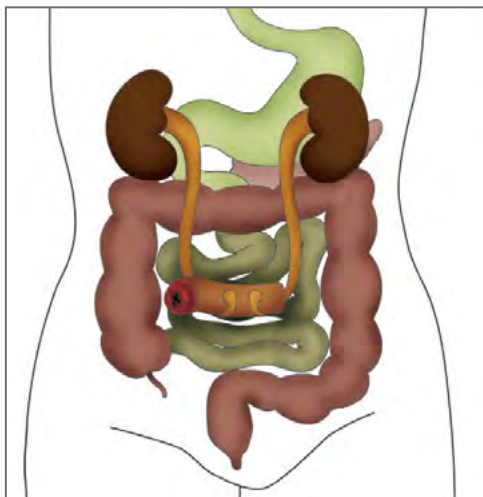
Чтобы лучше понять, как работает уростома, сначала нужно больше узнать о мочевыделительной системе человека.



Она начинается с почек. Моча или жидкие отходы вытекают из почек через две узкие трубки, называемые мочеточниками, и собираются в мочевом пузыре. Моча выделяется постоянно. Благодаря мышце сфинктера моча находится в мочевом пузыре до тех пор, пока вам не будет удобно его опорожнить. Когда человек мочится, мышца сфинктера расслабляется, позволяя моче вытекать из тела через узкую трубку, называемую мочеиспускательным каналом.

## Как создается уростома

Колостома (иногда называется отводом мочи) — это хирургически созданное отверстие (стома) для выведения мочи из организма после удаления или шунтирования мочевого пузыря.



При уростоме моча выводится через стому, а не через мочеиспускательный канал. Поскольку мышца сфинктера, которая контролировала бы выведение мочи, отсутствует, моча собирается в уроприемник со сливным краном на дне.

***Подробнее об уроприемниках описано далее на стр. 20.***

Ваш хирург может выбрать один из нескольких методов установки уростомы. Хирург удаляет короткий сегмент кишечника, чтобы использовать его в качестве канала для выведения мочи из тела. Несколько дюймов, которые хирург удаляет для создания канала, не повлияют на работу кишечника. Хирург повторно соединит кишечник, и он будет функционировать, как и раньше. Затем врач закрывает один конец канала, вводит в канал мочеточники, а открытый конец канала выводит на брюшную стенку. Это новое отверстие в брюшной стенке называется стомой. Уростома чаще располагается в правой части брюшной полости и обеспечивает выведение мочи и слизи.

### ФАКТ

Клиническое название вашего типа уростомы зависит от того, какая часть кишечника используется для создания стомы. Для создания подвздошного канала, наиболее распространенного типа стомы, хирург использует короткий сегмент тонкой (подвздошной) кишки.

# Стома

Хотя стомы бывают разных размеров и форм, здоровая стома:



**Одноствольная стома**

- имеет розовый или красный цвет и немного влажная;
- не болит;
- Легко кровоточит при трении или ударе (например, при мытье), но это быстро проходит.

Независимо от того, большая у вас стома или маленькая, выпирает ли или находится на одном уровне с кожей, выделения из стомы (кал или моча) должны поступать в мешок, не попадая под кожный барьер.

***Дополнительные сведения о стомных системах см. на стр. 15–18.***

Определение места размещения стомы на животе является важной частью подготовки к операции. Как правило, стома устанавливается чуть ниже талии между пупком и бедром.

Перед операцией хирург и медсестра по уходу за стомой определяют, где можно установить стому. Для этого медсестра должна осмотреть ваш живот в нескольких положениях, например лежа, сидя, стоя и в наклоне. При выборе места установки учитывается тип стомы, состояние кожи, ваш образ жизни, а также видно ли вам эту область живота. Такое размещение является рекомендацией; окончательное решение принимает хирург во время операции.

## Колостома или илеостома сразу после операции...

- Стома, скорее всего, будет отечной. Отек стомы сходит через несколько недель или месяцев.
- Кал, выделяющийся из стомы, может быть разным. Обычно сначала он довольно тонкий, а затем может стать толще, когда вы вернетесь к обычному питанию.
- Из-за пищеварительных ферментов выделения из стомы очень едкие, поэтому чрезвычайно важно защищать кожу вокруг стомы. С самого начала важно сохранить кожу здоровой.

## Уростома сразу после операции...

- Стома, скорее всего, будет отечной. Может потребоваться от нескольких недель до месяцев, чтобы стома уменьшилась до постоянного размера.
- Во время операции могут вставить небольшие трубки, называемые стентами, которые выходят из стомы и обеспечивают отток мочи в мочеполовой мешок. Стенты обычно ставят на период от 5 дней до 2 недель в зависимости от решения хирурга. Не разрезайте и не удаляйте эти стенты самостоятельно.
- Моча начнет вытекать из стомы сразу после операции. Сначала моча может иметь слегка красноватый цвет. Через несколько дней моча уже должна быть обычного цвета.
- При скоплении мочи в уроприемнике вы можете наблюдать слизь. Эта слизь выделяется сегментом кишечника, который использовался для формирования канала.



**Одноствольная стома со стентами**

## Кожа вокруг стомы

Кожа вокруг стомы (перистомальная кожа) должна быть неповрежденной, без раздражения, сыпи или покраснения. Она должна выглядеть так же, как здоровая кожа на любом другом участке тела. Зуд на здоровой коже также может указывать на наличие проблемы.

Из-за проблем с кожей вокруг стомы уроприемник может смещаться, что приведет к более частой замене и более высоким затратам. Это также может помешать вам делать то, что нравится: например проводить время с друзьями и близкими.

Если вы обнаружите покраснение, повреждение или влагу на коже, обратитесь за помощью к квалифицированному работнику здравоохранения. Регулярно проверяйте кожу вокруг стомы, чтобы следить за ее состоянием и своевременно решать любые проблемы. Подтекание и нездоровая кожа — это не норма.

***Дополнительные сведения о поддержании здорового состояния кожи вокруг стомы см. на стр. 23.***



**Здоровая перистомальная кожа должна выглядеть так.**



**Но не так.**



## Описание продуктов для стомирования

Существует множество различных типов стомных систем. Стомная система, используемая врачами в больнице, лучше всего подходит для восстановления после операции по установке стомы.

Когда вы вернетесь домой после операции, вы можете попробовать использовать различные стомные системы, которые подходят именно вам, когда ваша стома изменится или вы начнете заниматься другими видами деятельности. Существуют также различные продукты, которые можно использовать вместе со стомной системой, чтобы продлить время ношения, сохранить здоровье кожи вокруг стомы или упростить уход за стомой.

# Стомные системы

Стомные системы состоят из двух основных частей.

- **Кожный барьер (или прокладка)**, который должен располагаться непосредственно вокруг стомы. Он защищает кожу и удерживает стомную систему.
- **Мешок**, предназначенный для сбора выделений из стомы. Мешки бывают различных видов для разных потребностей и типов стомы.

## Двухкомпонентная система для ухода за стомой

Кожный барьер и мешок представляют собой две отдельные части, соединенные пластиковым кольцом, которое называется фланцем. Мешок можно снять и заменить, не снимая кожный барьер с тела.



## Однокомпонентная система для ухода за стомой

Кожный барьер и мешок представляют собой единое целое и при замене должны сниматься вместе.



# Роль кожного барьера

Кожный барьер является наиболее важной частью стомной системы, поскольку играет важнейшую роль в поддержании здоровья кожи вокруг стомы. Кожный барьер обеспечивает защиту и хорошую изоляцию, а также с самого начала поддерживает здоровье кожи вокруг стомы, чтобы не возникло осложнений.

## Кожный барьер для защиты

Надежная стомная система обеспечивает хорошее уплотнение вокруг стомы с помощью кожного барьера, чтобы предотвратить утечку через кожный барьер, которая может привести к повреждению кожи.



### Плоский кожный барьер

Кожный барьер, который имеет ровную или гладкую поверхность, соприкасающуюся с кожей. Этот тип барьера можно использовать, если стома выступает над уровнем кожи, а область вокруг стомы плоская во всех положениях.



### Выпуклый кожный барьер

Кожный барьер, изгибающийся наружу к перистомной коже. Эта выпуклость прилегает к коже непосредственно вокруг стомы для обеспечения надлежащей изоляции между стомной системой и кожей. Этот тип кожного барьера можно использовать, если стома находится на одном уровне с кожей или ниже, а также для выравнивания кожи вокруг стомы. Выпуклость может быть твердой или мягкой. Если перистомная область твердая, лучше использовать барьер с мягкой выпуклостью. Если перистомная область мягкая, то лучше использовать барьер с твердой выпуклостью.

Кожные барьеры доступны как в конфигурациях с окантовкой, так и без нее. Пакеты с окантовкой из клейкого материала обеспечивают повышенное чувство безопасности, а продукты без окантовки подходят для людей с чувствительной кожей или аллергией на клей. Также есть кожные барьеры для стомы с готовыми отверстиями и с возможностью вырезать отверстие нужной формы. Независимо от выбранного типа барьера, важно, чтобы его отверстие совпадало с границей, где стома прилегает к коже.

### СОВЕТ

Надежная изоляция — это когда отверстие кожного барьера плотно прилегает к стоме на границе с кожей, и нет никаких зазоров или складок. В течение первых 6–8 недель после операции необходимо измерять размер стомы перед каждым наложением барьера, чтобы знать ее точный размер по мере уменьшения отека. Затем следует периодически измерять размер стомы, чтобы убедиться, что он не изменился из-за других факторов (таких как увеличение или потеря веса).

## Кожный барьер для здоровья кожи

Кожный барьер стомы состоит из комбинации компонентов с различными адгезивными и жидкостными свойствами, которые обеспечивают его эффективность. Компоненты, из которых состоит кожный барьер, обеспечивают следующие свойства.

1. **Адгезия** — прилипание барьера к коже.
2. **Абсорбция** — впитывание влаги из стомы или пота на коже.
3. **Устойчивость против эрозии** — защита кожного барьера от воздействия жидкости и преждевременного износа.
4. **Здоровье кожи** — поддержание перистомной кожи в здоровом состоянии и обеспечение защиты там, где это наиболее необходимо.

## Стандартный барьер

Кожный барьер, обеспечивающий мягкое прилегание к коже, но менее прочный, чем барьер длительного ношения. Также называется обычным барьером.

## Барьер длительного ношения

Кожный барьер, содержащий специальные добавки, которые обеспечивают более прочное сцепление с кожей и более устойчивы к износу.

## Наполненный барьер

Кожный барьер, обогащенный дополнительным ингредиентом, благотворно влияющим на кожу. CeraPlus™ с технологией Remois\* — это кожный барьер для стомы, содержащий керамиды. Керамид является компонентом кожи, который помогает предотвратить чрезмерную потерю влаги и обеспечивает защиту от проникновения микроорганизмов.

### СОВЕТ

Керамиды содержатся в косметике, лосьонах и кремах. Скорее всего, вам уже известно, что не рекомендуется использовать какие-либо лосьоны или кремы на коже около стомы, поскольку это может ухудшить прилипание барьера к коже. Кожный барьер, обогащенный керамидами, отличается от этих средств: керамид является частью барьера, поэтому он не мешает прилипанию к коже.

## Мешки для колостомы и илеостомы: варианты и характеристики

С колостомой чаще всего используется либо дренируемый мешок, либо закрытый мешок, а с илеостомой чаще используется дренируемый мешок. Дренируемый мешок больше подходит для людей, которым нужно опорожнять мешок более двух раз в день. Мешок опорожняется, когда он заполнен на 1/3–1/2. Мешок закрывается с помощью застежки, расположенной в его нижней части. Это может быть либо зажим, либо встроенная застежка (как показано на рисунке). Закрытый мешок не опорожняют, его снимают и выбрасывают, когда он заполняется более чем на 1/3–1/2.

Мешки бывают разных размеров и с различными функциями для разных потребностей. Ниже показаны наиболее распространенные виды калоприемников для колостомы и илеостомы.



## Фильтры

Некоторые мешки оснащены фильтрами, которые помогают избежать скопления газов, чтобы мешок не надувался, как воздушный шар. Фильтр медленно выпускает газы, но не запах.



Закрытый мешок с фильтром и прозрачной передней панелью



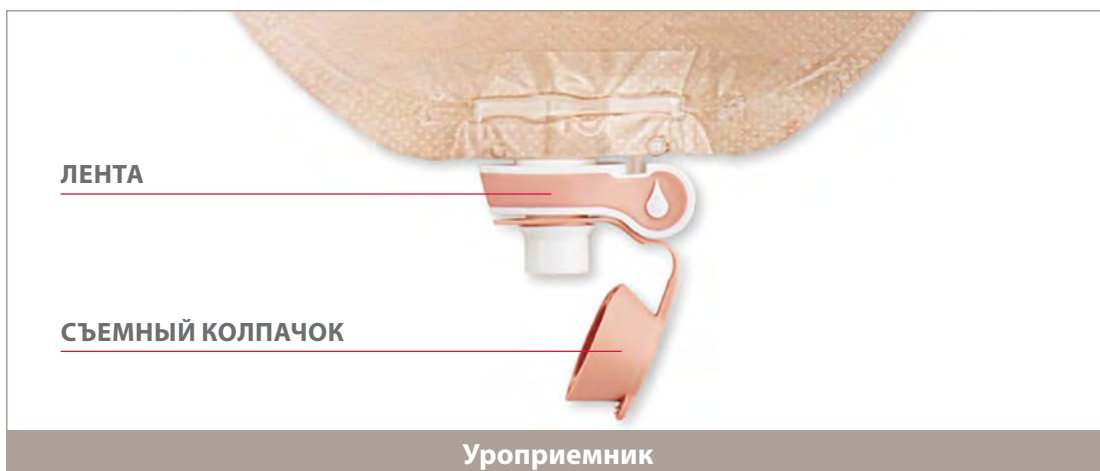
Дренируемый мешок с окошком для проверки и встроенной застежкой

## Визуальный контроль

- **Прозрачная панель (или пленка)** есть в ультрапрозрачных и непрозрачных моделях. Также есть с мягким колпачком для дополнительного комфорта и конфиденциальности.
- **Возможность визуального контроля** (доступная для однокомпонентных систем) — это приватность в случае с непрозрачным окошком и уверенность в случае с прозрачным универсальным мешком. Если приподнять непрозрачный клапан, можно незаметно проверить стому и выделения.

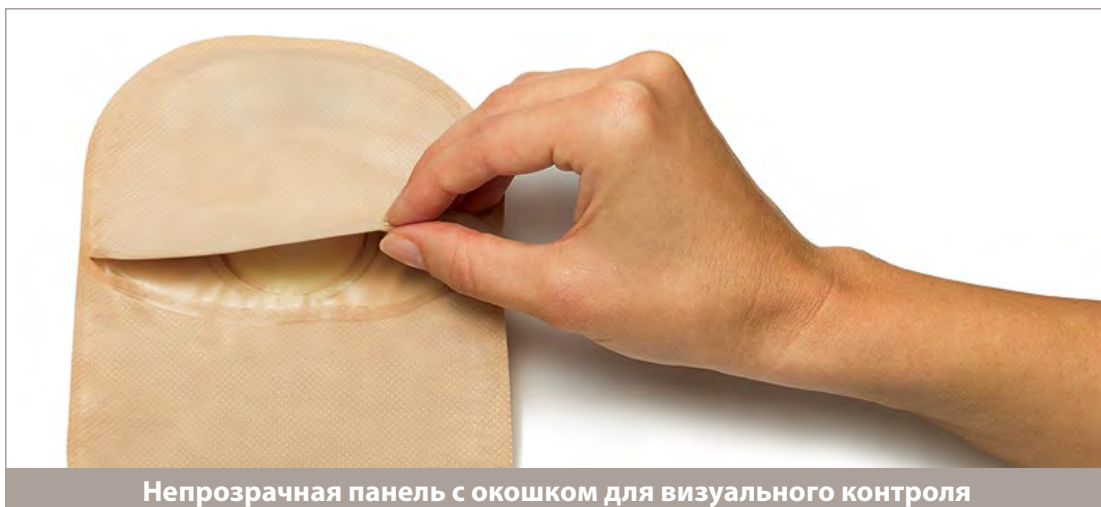
## Уроприемник: варианты и характеристики

Мешок для уростомы называется мешком для дренажа мочи или уроприемником. Уроприемники имеют кран, который открывает и закрывает мешок для его опорожнения. На некоторых уроприемниках кран оснащен колпачком, который можно снять, чтобы опорожнить мешок, и надеть обратно.



### Визуальный контроль

- **Прозрачная панель (или пленка)** есть в ультрапрозрачных и непрозрачных моделях. Также есть с мягким колпачком для дополнительного комфорта и конфиденциальности.
- **Возможность визуального контроля** (доступная для однокомпонентных систем) — это приватность в случае с непрозрачным окошком и уверенность в случае с прозрачным универсальным мешком. Если приподнять непрозрачный клапан, можно незаметно проверить стому и выделения.



### Многокамерный дизайн

Несколько камер предназначены для более равномерного распределения мочи внутри мешка, что помогает предотвратить надувание мешка до его опорожнения.



Уроприемник с прозрачной передней панелью, многокамерной конструкцией и антирефлюксным клапаном

## Антирефлюксный клапан

Это выглядит как изогнутая линия, проходящая через центр мешка. Антирефлюксный клапан помогает предотвратить обратный поток мочи. Он также предотвращает затекание мочи в верхнюю часть мешка и повреждение кожного барьера, который является важным компонентом, изолирующим кожу вокруг стомы от уроприемника.

## Использование уроприемника ночью

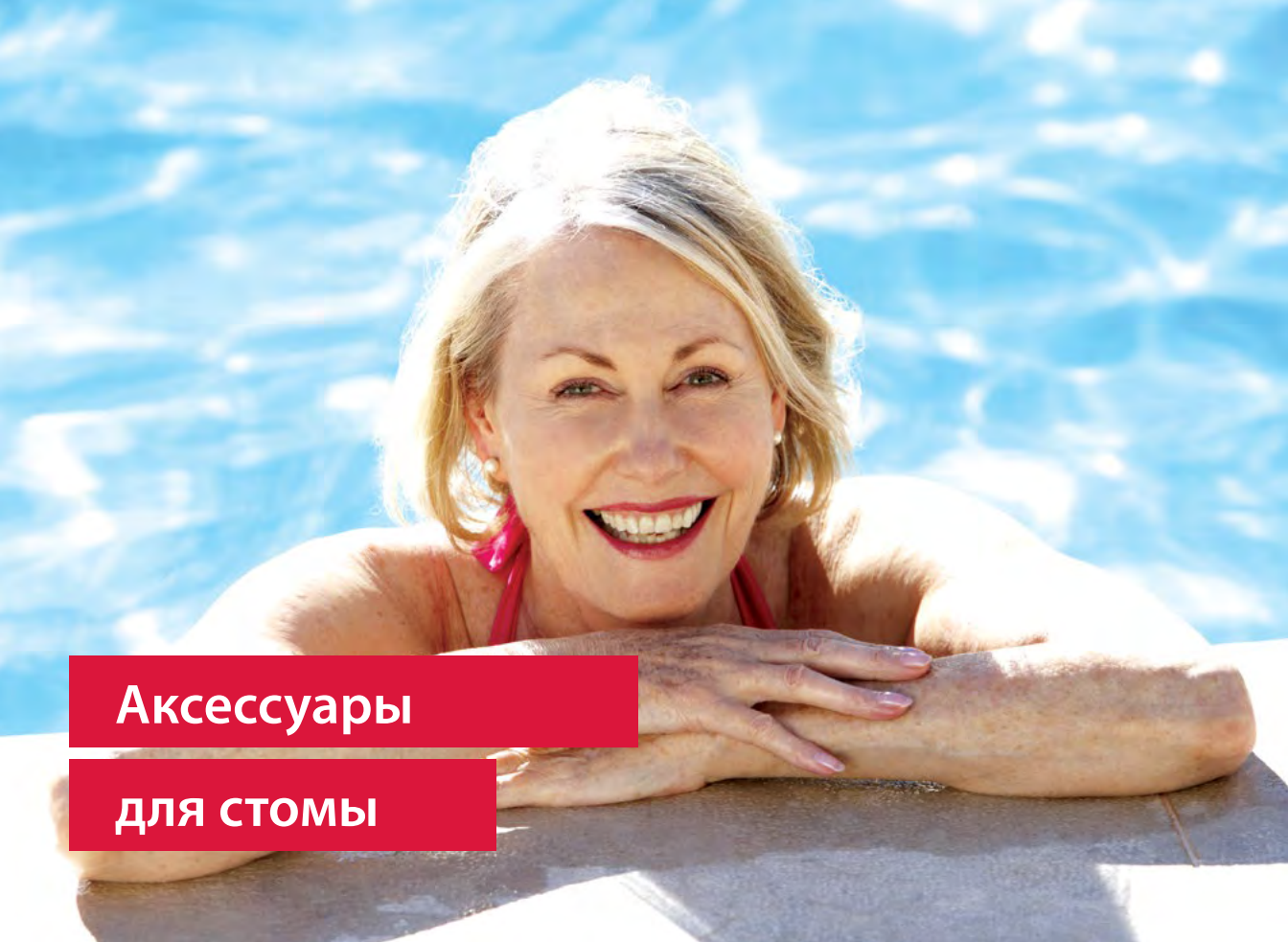
Поскольку поток мочи является достаточно постоянным, уроприемник может наполняться в течение ночи — иногда даже несколько раз. Многие люди ночью предпочитают использовать прикроватный дренажный коллектор, в который стекает моча, пока они спят, вместо того, чтобы ходить в ванную, чтобы опорожнить уроприемник. Уроприемник можно подсоединить к прикроватному дренажному коллектору с помощью переходника дренажной трубки для уростомы.

Советы по использованию переходника дренажной трубки для уростомы.



Прикроватный коллектор и переходник дренажной трубки

- Оставьте небольшое количество мочи в уроприемнике, прежде чем подсоединять его к прикроватному коллектору или ножному мочеприемнику, чтобы избежать эффекта всасывания и обеспечить лучший отток мочи.
- Если дно уроприемника начинает скручиваться, поверните переходник по часовой стрелке или против часовой стрелки, чтобы расправить мешок.
- Переходники не являются универсальными для продуктов разных производителей уроприемников.



## Аксессуары для стомы

Аксессуары для стомы иногда используются вместе с уроприемником. Каждый выполняет определенную функцию и используется только тогда, когда это необходимо. Вы можете использовать один или несколько аксессуаров.

Вот ряд причин, по которым можно использовать аксессуары для стомы.

- Они могут помочь повысить эффективность работы уроприемника. Например, аксессуар может помочь увеличить время ношения или защитить кожу.
- Они могут помочь решить проблемы с утечкой мочи или раздражением кожи.
- Они могут помочь повысить качество жизни благодаря устранению запаха или сокращению количества походов в туалет в ночное время.

В этой таблице описаны некоторые распространенные аксессуары для стомы.

## Потребность

## Решение

Обеспечить хорошую изоляцию вокруг стомы и кожного барьера

Паста-герметик.

Сгладить неровную поверхность кожи или заполнить зазор между стомой и отверстием кожного барьера

Барьерные кольца для защиты кожи, сглаживания неровных участков кожи или для использования в качестве альтернативы герметику.

Кожа слегка раздражена\* и влажная

Присыпка для стомы впитывает влагу на коже.

Уменьшить запах во время опорожнения или замены калоприемника, а также упростить процесс опорожнения

Смазывающий дезодорант помогает уменьшить запах и облегчить опорожнение.

Обеспечить дополнительную защиту

Пояс для стомы помогает зафиксировать мешок для стомы. Квалифицированный работник здравоохранения может порекомендовать пояс для обеспечения лучшего прилегания выпуклого барьера.

Более надежная адгезия кожного барьера, который вы носите

Удлинители барьера для создания индивидуальной рамки вокруг кожного барьера.

Подключение урприемника к прикроватному дренажному коллектору или ножному мочеприемнику

Переходник дренажной трубки.

Чтобы подробнее узнать об этих и других аксессуарах для стомы, посетите веб-сайт или каталог производителя или поставщика изделий для стомы.

## Пример

## Комментарии по использованию\*\*



Герметик не имеет клеевых свойств. Слишком большое количество пасты может помешать плотному прилеганию к коже. Нанесите пасту на внутреннюю сторону кожного барьера рядом с отверстием стомы.



Плоское кольцо можно растягивать и придавать ему нужную форму, а также использовать по частям, чтобы заполнить зазоры, неровности или складки. Круглое или овальное выпуклое кольцо помогает обеспечить равномерное давление вокруг стомы для оптимального прилегания. Наложите на чистую сухую кожу или на клейкую сторону кожного барьера.



Нанесите присыпку и стряхните излишки. Прекратите использование, когда кожа перестанет быть влажной. Не используйте присыпку для стомы на раздраженной или покрасневшей коже, она предназначена только для влажной кожи.



Добавьте примерно одну чайную ложку или один пакетик в чистый мешок и распределите, чтобы покрыть всю внутреннюю поверхность мешка. Не используйте фильтр. Добавляйте после каждого опорожнения мешка. Не используйте с урприемником.



Следует носить на поясе на уровне стомы. Может использоваться только со стомной системой с петлями для ремня.



Not available in New Zealand

Тонкие гибкие полосы точно повторяют контуры тела. Помогают увеличить срок службы за счет уменьшения подъема края барьера.



Оставьте небольшое количество мочи в урприемнике, прежде чем подсоединять его к прикроватному коллектору или ножному мочеприемнику, чтобы избежать эффекта всасывания и обеспечить лучший отток мочи.

\* При возникновении проблем с перистомной кожей проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

\*\* См. инструкции по использованию конкретного продукта.



Уход

за собой

После операции по установке стомы очень важно заботиться о своем теле и психологическом состоянии.

## Забота о здоровье кожи

Важно выработать правильные привычки по уходу за кожей, чтобы поддерживать кожу вокруг стомы в здоровом состоянии. Кожные барьеры лучше всего прилипают к чистой, сухой коже. Заведите привычку очищать и осматривать перистомную кожу каждый раз, когда меняете барьер. При уходе за кожей вокруг стомы помните принцип: чем меньше, тем лучше. Большинству людей для очистки кожи достаточно воды. Не рекомендуется использовать мыло и очищающие средства, так как они могут оставлять следы, которые могут мешать прилипанию кожного барьера.

Также очень важно следить за состоянием кожи. Во время смены мешков регулярно осматривайте кожу на наличие сыпи, покраснений или раздражения. Помните, что раздражение кожи — это не нормально. Если вы обнаружите покраснение, повреждение или влагу на коже, обратитесь за помощью к медсестре, специализирующейся на уходе за стомой.

Наиболее распространенной причиной раздражения кожи является подтекание. И чтобы это предотвратить, необходимо постоянно следить за плотностью прилегания кожного барьера. Измерьте стому с помощью измерительного инструмента, чтобы убедиться, что отверстие в кожном барьере соответствует размеру и форме стомы. При необходимости обязательно устраните все зазоры, неровности или складки с помощью аксессуаров для стомы.

## Купание или душ

Со стомой вы можете принимать душ или ванну так же, как и раньше. Мыло и вода не попадут в стому и не повредят ее. Вы можете принимать душ или ванну как со стомной системой, так и без нее — как вам удобно. Иногда остатки мыла могут ухудшать прилипание кожного барьера к коже. Поэтому выбирайте мыло или очищающее средство, не содержащее увлажняющих компонентов и масел.

Если вы используете двухкомпонентную стомную систему, возможно, вам будет удобно поменять мешок на другой на время душа, чтобы мешок, который вы носите, оставался сухим. Если вы решите снять мешок на время купания, рекомендуется также удалить кожный барьер, чтобы не подвергать его воздействию слишком большого количества влаги.

# Соблюдение диеты и питьевого режима

**В большинстве случаев уростомы** практически не влияют на диету. Чтобы почки функционировали должным образом и чтобы избежать инфекции мочевыводящих путей, каждый день необходимо пить много воды. Имейте в виду, что свекла может окрашивать мочу в красноватый цвет — это временное явление и не является поводом для беспокойства. Также будьте готовы к тому, что спаржа, морепродукты, пищевые добавки и некоторые лекарства могут повлиять на запах мочи. Если у вас есть вопросы по поводу питания, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, медсестрой, специализирующейся на уходе за стомой, или диетологом.

**Люди с колостомой или илеостомой** должны перейти на строгую диету сразу после операции. Чтобы не мешать процессу заживления и помочь вам восстановить вес, который вы, возможно, потеряли до или после операции, крайне важно придерживаться здорового питания. После полного восстановления после операции вы сможете вернуться к своему обычному питанию, если не назначено иное. Однако важно знать, что определенные продукты могут влиять на запах или консистенцию кала. ***Подробнее можно узнать на стр. 30.***

## Общие рекомендации по питанию

- Придерживайтесь сбалансированного питания.
- Ешьте медленно и хорошо пережевывайте пищу.
- Каждый день пейте много воды.
- Добавляйте новые продукты постепенно, чтобы увидеть, как они влияют на организм.

## Особые рекомендации для каждого типа стомы



### Если у вас есть колостома, помните о запорах.

При колостоме могут часто возникать запоры. Они могут возникать из-за недостаточного количества клетчатки в рационе, а также из-за недостаточного потребления жидкости. Часто чтобы решить проблему, достаточно просто пить больше жидкости и потреблять больше клетчатки. Если запор не проходит, проконсультируйтесь с врачом.



### Если у вас есть колостома или илеостома, помните о диарее.

Диарея может возникать по разным причинам. Если содержимое мешка в основном жидкое и его объем больше, чем обычно, это, скорее всего, диарея. В такие периоды следует избегать продукты и напитки, которые вызывают жидкий стул. При диарее следует пить больше жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Признаки обезвоживания: сухость во рту, темный цвет мочи, уменьшение объема мочи, слабость, мышечные спазмы и предобморочное состояние. Если диарея не проходит, обратитесь к врачу.



### Если у вас есть илеостома, помните о непроходимости пищи

У людей с илеостомой может возникать отек кишечника, приводящий к его сужению. Обычно это происходит в первые четыре-шесть недель после операции и может затруднять переваривание некоторых продуктов. Спазмы и боль в животе, диарея с водянистым стулом или отсутствие стула могут указывать на непроходимость пищи. Если вы подозреваете, что у вас непроходимость кишечника, немедленно обратитесь к своему лечащему врачу.

## Продукты, которые способствуют закреплению стула:

- яблочное пюре
- бананы
- сыр

- арахисовое масло
- сливочное *масло*
- зефир

- лапша (*приготовленная*)
- крендельки
- белый рис

- белый хлеб
- йогурт

## Борьба с запахами и газами

Современные мешки для стомы изготавливаются из пленки, которая не дает запаху выходить наружу. Вы можете ощущать запах только при опорожнении или замене мешка. Если запах появился в другое время, проверьте уплотнение мешка на наличие утечек.

Регулярное опорожнение мешка помогает снизить риск утечки и, следовательно, появления запаха. Опорожняйте мешок, когда он заполняется на 1/3–1/2 (обычно от четырех до шести раз в день). Лучшее время для смены мешка — это утро, прежде чем вы что-нибудь съели или выпили.

**Если у вас есть колостома или илеостома,** вы можете заметить скопление газов в мешке, когда кишечник начинает работать после операции. Количество газов может быть разное. Если до операции у вас было чрезмерное газообразование, скорее всего, аналогичные ощущения будут и после операции. Газы — это нормально, но употребление некоторых продуктов может приводить к повышенному газообразованию. Это также может происходить из-за заглатывания воздуха. Употребление газированных напитков, курение, жевание жвачки и жевание с открытым ртом — все это увеличивает количество проглатываемого воздуха. Некоторые продукты, такие как спаржа, морепродукты, пищевые добавки и некоторые лекарства, могут усиливать запах мочи.

### Продукты, которые могут усиливать запах и способствуют газообразованию.

- |                          |                                     |                     |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| • спаржа                 | • газированные напитки              | • дыня              |
| • бобы                   | • яйца ( <i>сваренные вкрутую</i> ) | • молочные продукты |
| • пиво                   | • рыба                              | • лук               |
| • различные виды капусты |                                     | • специи            |

## СОВЕТ

Если у вас есть колостома или илеостома и вас беспокоит газообразование, вы можете использовать мешок с фильтром. Фильтр медленно выпускает газы из мешка, но не запах. Он также помогает избежать скопления газов, чтобы мешок не надувался, как воздушный шар. Фильтры лучше всего работают с оформленным калом, но могут использоваться и со стулом другой консистенции.

## Прием лекарственных препаратов

Некоторые лекарственные препараты и пищевые добавки могут менять цвет, запах или консистенцию стула. Даже отпускаемые без рецепта препараты, такие как антациды, могут вызывать запор или диарею.

Прежде чем принимать какие-либо лекарственные препараты, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или фармацевтом.

**У людей с илеостомой** некоторые препараты могут не полностью всасываться после удаления толстой кишки. Это могут быть следующие препараты:

- покрытые кишечнорастворимой оболочкой;
- с пролонгированным высвобождением;
- длительного усвоения.

## Промывание

Промывание рекомендовано для людей с нисходящей колостомой или сигмостомой. Промывание колостомы позволяет контролировать, когда нужно испражняться. Промывание приучает толстую кишку опорожняться в определенное время каждый день.

Промывание похоже на клизму, когда в стому заливается вода. Регулярное промывание проводится по назначению врача и не подходит людям с уростомой или илеостомой. Чтобы подробнее узнать о проведении промывания, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## Выявление инфекций мочевыводящих путей

У людей с отведением мочи могут развиваться инфекции мочевыводящих путей. Это может привести к проблемам с почками. Если вы заметили какие-либо из следующих симптомов, обратитесь к своему лечащему врачу или медсестре, специализирующейся на уходе

### Вот некоторые симптомы инфекции мочевыводящих путей.

- Темная, мутная моча
- Моча с сильным запахом
- Боль в спине (в районе почек)
- Повышение температуры тела
- Потеря аппетита
- Тошнота
- Рвота

Ваш лечащий врач может взять мочу для анализа, чтобы выявить возможную инфекцию мочевыводящих путей. Мочу для лабораторных исследований следует брать из свежего мешка или через катетер; но никогда из заполненного мешка или прикроватного мочеприемника.

## Работа с эмоциями

У людей, перенесших операцию по установке стомы, бывает разная реакция. Некоторые люди выражают свои чувства и делятся ими с друзьями, семьей или другими людьми, у которых был подобный опыт. Некоторые считают, что им больше подходит чтение и изучение вопроса.

Сильные эмоции не стоит держать в себе. Их проявление и обсуждение с близкими могут помочь вам справиться со своими чувствами. Если вы чувствуете, что ваши эмоции влияют на качество вашей жизни, подумайте о том, чтобы поговорить со своим лечащим врачом или обратиться в группу поддержки. Группы поддержки людей со стомой бывают очные и в онлайн-режиме. Ваша медсестра по уходу за стомой может помочь найти такую группу.



## Общие рекомендации по уходу

- Опорожняйте мешок, когда он на 1/3–1/2 заполнен калом, газами или мочой.
- Если у вас уростомы, ночью используйте прикроватную дренажную систему (или регулярно вставайте ночью, чтобы опорожнить уроприемник).
- Регулярно меняйте кожный барьер. Со временем вам станет более комфортно, когда вы узнаете, что вам лучше подходит.
- Время ношения зависит от личных предпочтений, характеристик стомы и типа кожного барьера.
- Если вы используете мыло, убедитесь, что оно не содержит кремов, лосьонов или масел, которые могут остаться на коже. Это может помешать приклеиванию кожного барьера.
- Перед прикреплением кожного барьера удостоверьтесь, что кожа вокруг стомы чистая и сухая.
- Удостоверьтесь, что между кожным барьером и стомой не видно кожи, чтобы предотвратить утечку и раздражение кожи.
- Если вы носите двухкомпонентную стомную систему, попробуйте разместить кожный барьер на теле в форме ромба для более гладкого прилегания.
- После нанесения кожного барьера осторожно прижмите его к коже примерно на минуту для более надежного приклеивания.
- Вы можете принимать душ или ванну с кожным барьером и мешком или снимать их перед купанием — вода не повредит стоме и не попадет в нее.
- Снятие мешка двухкомпонентной системы перед принятием душа может повлиять на надежность фиксации кожного барьера, поэтому лучше оставьте мешок на месте или снимите его вместе с кожным барьером.
- Регулярно проверяйте кожу вокруг стомы, чтобы следить за ее состоянием и своевременно решать любые проблемы.
- Если вы обнаружите покраснение, повреждение или влагу на коже или смещение стомной системы, обратитесь к своему лечащему врачу или к медсестре, специализирующейся на уходе за стомой.



## Повседневные дела

Когда ваш лечащий врач подтвердит, что это безопасно, вы можете вернуться к своей обычной жизни. Вы привыкнете к своей стомной системе и составите график, соответствующий вашему образу жизни.

## Одежда

После операции по установке стомы многие люди беспокоятся, что мешок будет виден под одеждой. Некоторые люди переживают, что не смогут носить «нормальную» одежду и им придется носить оверсайз. Вы можете носить ту же одежду, что и до операции.

На самом деле, современные мешки настолько тонкие и плотно прилегают к телу, что никто может и не узнать о вашей системе, пока вы сами об это не расскажете. А регулярное опорожнение мешка поможет избежать его надувания при заполнении.

Мешок можно носить под нижним бельем или поверх него. Решите, как вам удобно.

## Физическая активность и спорт

Когда ваш лечащий врач подтвердит, что это безопасно, вы можете вернуться к своей обычной жизни. Стома не должна мешать вам заниматься спортом и вести активный образ жизни. Вы можете продолжать заниматься теми же видами физической активности, что и до операции, за исключением грубых контактных видов спорта и поднятия больших тяжестей.

Люди со стомой могут плавать, кататься на водных и обычных лыжах, играть в гольф, теннис, волейбол, софтбол, ходить в походы, заниматься парусным спортом или бегать трусцой, как и до операции. Имейте в виду, что тепло и влага могут сократить время ношения стомной системы. В теплое время года и после физической активности необходимо постоянно следить за состоянием кожного барьера. В качестве дополнительной защиты перед плаванием можно накладывать удлинители к краям кожного барьера.

- Перед плаванием всегда опорожняйте мешок.
- Перед плаванием можно накладывать удлинители к краям кожного барьера.
- При походе в джакузи или сауну, возможно, мешок придется менять чаще.

## Возвращение к работе и путешествия

Как и после любой операции, вам потребуется некоторое время для восстановления. Прежде чем вернуться к работе или начать какую-либо активную деятельность, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. После восстановления после операции стома не должна вас ограничивать. Вы сможете вернуться на работу или путешествовать, куда захотите. Ваш лечащий врач будет следить за вашим состоянием.

Отправляясь в путешествие, возьмите с собой все необходимые принадлежности для стомы. В данном вопросе лучше перестраховаться и взять больше, чем по вашему мнению может понадобиться. Если вам нужно будет покупать принадлежности во время путешествия, вы обнаружите, что товары для стомы доступны в специализированных медицинских или хирургических магазинах по всему миру.

- Во время перелетов перевозите принадлежности для стомы в ручной клади.
- Узнайте у своей авиакомпании об ограничениях на перевозку жидкостей, гелей, ножниц и аэрозолей.
- Берите с собой в путешествия карточку с информацией о вашей стоме — это может быть полезно при общении с сотрудниками службы безопасности аэропорта.
- Пристегивайте ремень безопасности выше или ниже стомы.
- Храните принадлежности для стомы в сухом прохладном месте.
- Заранее узнайте контакты местной медсестры по уходу за стомой, к которой можно будет обратиться во время путешествия.
- Если вы используете уроприемник и знаете, что не сможете его опорожнить при заполнении на 1/3–1/2, используйте ножной мочеприемник.



## Секс и близость

Поскольку стома — это операция, изменяющая тело, многие люди беспокоятся о том, как эта процедура повлияет на их физические и эмоциональные отношения с партнером или супругом. Для людей, которые только начинают отношения, большой проблемой является то, как и когда рассказать о стоме потенциальному партнеру. Поддерживающие личные отношения могут быть главным источником исцеления после любого типа операции.

Операция по установке стомы влияет на обоих партнеров в отношениях, и каждый партнер должен приспосабливаться к этому по-своему. Объясните своему партнеру, что сексуальная активность не повредит ни вам, ни вашей стоме, и вы никогда не захотите использовать стому для полового акта. Если у вас есть опасения по поводу вашей эмоциональной адаптации после операции, обязательно поговорите со своим лечащим врачом или медсестрой, специализирующейся на уходе за стомой.

- Перед сексом всегда необходимо опорожнять мешок.
- Сексуальная активность не повредит ни вам, ни вашей стоме.
- Непрозрачный мешок или мешок с колпачком помогут скрыть содержимое.
- Нижнее белье поможет скрыть мешок и держать его прижатым к телу.

## Родительство

Если вы планируете иметь детей, вы будете рады узнать, что после выздоровления люди со стомой, как правило, все еще могут иметь детей. Многие люди стали родителями после операции по установке стомы. Если у вас есть вопросы о протекании беременности после операции, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или медсестрой, специализирующейся на уходе за стомой.



## Отношения и поиск поддержки

Современные стомные системы разработаны так, чтобы быть незаметными. Никто и никогда не узнает, что вы носите такую систему.

Только вам решать, кому вы хотите об этом рассказать и как вы это сделаете. Будьте открыты и честны с теми людьми, которым, по вашему мнению, это нужно знать, и ничего не говорите тем, кому не хотите. Помните, что окружающие будут отражать ваше состояние. Если вы чувствуете себя комфортно, уверенно и просто относитесь к этой особенности своего здоровья, люди, как правило, принимают вас и не задевают.

## Общение с людьми

Ваша стома является частью вашей жизни. А также частью жизни вашей семьи и вашего партнера. Некоторые люди считают полезным, если их партнер или другой родственник знает, как сменить и опорожнить мешок в экстренной ситуации. Если вы расскажете своим близким о процедуре ухода за стомой, это может позитивно сказаться на ваших отношениях, и вы будете чувствовать себя спокойнее.

Ваши друзья, родственники и коллеги также могут беспокоиться о вас, особенно если вы болеете в течение продолжительного времени. Когда они увидят, что вам стало лучше, они не только обрадуются, но и захотят узнать о вашем лечении. Конечно, только вам решать, что стоит рассказывать другим людям.

Но если вы хотите поговорить с другими о своей стоме, вот несколько советов, которые могут вам помочь.

- Если вы хотите рассказать детям или внукам о стоме или операции по ее установке, у производителей стомы есть детские книги и куклы, которые помогут ответить на эти вопросы. Очень важно объяснять честно и просто, это помогает сформировать основу хороших отношений с младшими членами семьи. Насколько подробно вы решите описать ситуацию и решите ли вы показать свою стому, зависит от отношений в вашей семье, а также возраста детей.
- При разговоре с неблизкими людьми один из способов удовлетворить их любопытство — объяснить, что у вас была серьезная болезнь, которая стала угрозой для вашей жизни. Из-за этого вам пришлось перенести серьезную операцию и теперь носите мешок. После такого объяснения у людей редко возникают другие вопросы, если вы сами не захотите предоставить больше информации.

- Если у вас новые романтические отношения, стоит обсудить вашу ситуацию до того, как дело дойдет до физической близости. Спланируйте этот разговор заранее, подготовив краткое объяснение. Начните с того, что у вас было тяжелое заболевание, которое пришлось лечить хирургическим путем. В результате вам установили стому. После того как вы попрактикуетесь в том, как рассказать о своей ситуации, вам будет легче найти подходящий момент, чтобы объяснить это потенциальному новому партнеру.



## Когда обращаться к медсестре по уходу за стомой

**Если у вас есть колостома или илеостома,** обратитесь к медсестре по уходу за стомой, если заметите любую из следующих проблем.

- Раздражение кожи
- Периодические утечки через стомную систему или кожный барьер
- Сильное кровотечение из стомы
- Кровь в кале
- Опухание кожи вокруг стомы
- Постоянная диарея
- Диарея с болью и/или рвотой
- Кажется, что стома становится длиннее

**Если у вас есть уростома,** обратитесь к медсестре по уходу за стомой, если заметите любую из следующих проблем.

- Любые признаки инфекции мочевыводящих путей (см. стр. 32)
- Раздражение кожи
- Кристаллы мочи на стоме или вокруг нее
- Периодические утечки через стомную систему или кожный барьер
- Бледная кожа вокруг стомы, покрытая корками
- Сильное кровотечение из стомы
- Кровь в моче
- Опухание кожи вокруг стомы
- Кажется, что стома становится длиннее



# Глоссарий

## **Закрытый мешок**

Мешок без выпускного отверстия и зажима. Чтобы опорожнить, его нужно снять.

## **Колостома**

Хирургически созданное отверстие в толстой кишке.

## **Выпуклый кожный барьер**

Кожный барьер, изгибающийся наружу к перистомной коже. Выпуклость может быть твердой или мягкой.

## **Вырезаемый кожный барьер**

Кожный барьер для стомы, который можно обрезать до нужного размера и формы.

## **Дренируемый мешок**

Мешок для колостомы или илеостомы с отверстием в нижней части. Встроенная застежка или зажим сохраняют мешок в закрытом состоянии, пока не придет время его опорожнить.

## **Кожный барьер длительного ношения**

Кожный барьер, содержащий специальные добавки, которые обеспечивают более прочное сцепление с кожей и более устойчивы к износу.

## **Фильтр**

Выпускает из колостомы или илеостомы газы, но не запах.

## **Фланец**

Пластиковое кольцо, которое используется для соединения двух частей двухкомпонентной стомной системы.

## **Плоский кожный барьер**

Кожный барьер, который имеет ровную или гладкую поверхность, соприкасающуюся с кожей.

## **Илеостома**

Хирургически созданное отверстие в тонкой кишке.

## **Наполненный кожный барьер**

Кожный барьер, обогащенный дополнительным ингредиентом (таким как керамид), благотворно влияющим на кожу.

## **Однокомпонентная стомная система**

Кожный барьер и мешок, которые представляют собой единое целое.

## **Стома**

Хирургически созданное отверстие в желудочно-кишечном или мочевом тракте. Стомы бывают разных типов.

## **Перистомная кожа**

Область вокруг стомы, начинающаяся от места соединения кожи и стомы и до зоны, покрытой кожным барьером.

## **Мешок**

Пакет, предназначенный для сбора выделений из стомы.

## **Стомная система**

Включает кожный барьер и мешок. Бывают однокомпонентные и двухкомпонентные стомные системы.

## **Готовый кожный барьер**

Кожный барьер с отверстием, которое уже вырезано по размеру стомы.

## **Кожный барьер**

Часть стомной системы, которая прилегает непосредственно к стоме. Защищает кожу вокруг стомы и удерживает стомную систему на месте. Иногда называется прокладкой.

## **Стандартный кожный барьер**

Кожный барьер, обеспечивающий мягкое прилегание к коже, но менее прочный, чем барьер длительного ношения. Также называется обычным барьером.

## **Стома**

Хирургически созданное отверстие в желудочно-кишечном или мочевом тракте. Стомы бывают разных типов.

## **Двухкомпонентная стомная система**

Кожный барьер и мешок представляют собой две отдельные части.

## **Уростома**

Стома для выведения мочи.

## **Уроприемник**

Мешок для опорожнения мочи со сливным краном на дне.

## **Время ношения**

Время, в течение которого систему для ухода за стомой можно носить до того, как она станет непригодной для дальнейшего использования. Время ношения может быть разным, но для каждого отдельного человека оно должно быть примерно одинаковым.

## **Медсестра-стоматерапевт (WOC)**

Медсестра с дополнительным образованием, специализирующаяся на уходе за стомой.

**Hollister Australia**

PO Box 375,  
Box Hill, VIC 3128

[www.hollister.com.au](http://www.hollister.com.au)

**Customer Care**

**1800 880 851**

[priority@hollister.com.au](mailto:priority@hollister.com.au)

**Hollister New Zealand**

PO Box 107097,  
Auckland Airport, Auckland 2150

[www.hollister.co.nz](http://www.hollister.co.nz)

**Customer Care**

**0800 678 669**

[NZCustomerService@libmed.co.nz](mailto:NZCustomerService@libmed.co.nz)

*\*Remois — это  
технология Alcare Co., Ltd.*



Перед использованием обязательно прочтите инструкцию по применению, чтобы получить информацию о назначении, противопоказаниях, предупреждениях, мерах предосторожности и инструкциях.

Не все продукты имеют маркировку CE.



Hollister, логотип Hollister, Adapt, Conform 2 (EC), Moderma (EC), New Image (США), Premier (США), Secure Start и «Здоровая кожа. Положительные результаты.» являются товарными знаками компании Hollister Incorporated. Все другие торговые марки являются собственностью соответствующих владельцев. © Hollister Incorporated, 2022. ANZ300-Russian. April 2022.