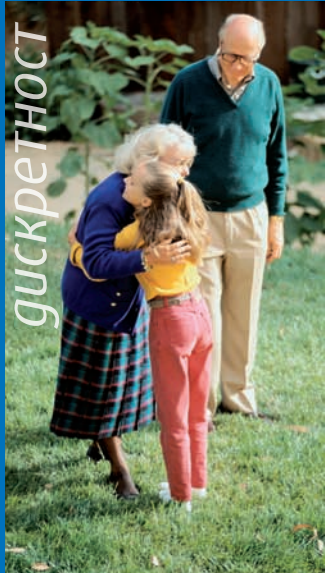


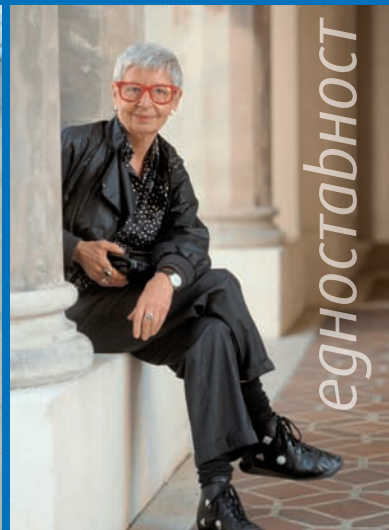
ПРИРАЧНИК ЗА ПАЦИЕНТИ СО СТОМА



сигурност



дискретност



едностарвност

ConvaTec е дел од мултинационалната компанија A Bristol Myers Squibb и е еден од водечките производители на сетови за нега на стома.

Ексклузивен застапник и дистрибутер на **ConvaTec** во Македонија е **ProMedika**. Во состав на **ProMedika** работи и стома советувалицето - **ProMedika Medical Center** водено од стручен тим на ентеростомални сестри и надворешен стручен консултант *Марина Митровиќ*, претставник на **ConvaTec**, A Bristol Myers Squibb за Македонија.

Во стома советувалицето **ProMedika Medical Center** пациентите можат да добијат бесплатни прегледи, стручни и практични совети за нега и живот со стома.



ProMedika
MEDICAL CENTER

АПТЕКА - Тел: 02 3244 180
СТОМА СОВЕТУВАЛИШТЕ - Тел: 02 3244 181

Ако разберете што значи зборот **СТОМА** и зошто имало потреба Вам да ви се направи токму таа операција многу полесно ќе го прифатите новиот начин на живот. Ќе разберете дека Вие не сте единствениот човек на кого му се случува тоа, туку дека кај голем број луѓе пред Вас е извршена истата операција и дека тие сега живеат пријатен и нормален живот кој и Вас ве очекува.



Нормално и сосема разбирливо е да бидете вознемирени и уплашени од самата помисла дека од сега па до крајот на Вашиот живот ќе мора да се соочите и живеете со сосема поинаков начин на исфрлање на отпадните материји од вашето тело. За тие чувства да се преобразат во чувства на повторна самодоверба и сигурност, потребна е поддршка од луѓе кои можат да Ви помогнат со стручни совети во врска со сè што Ве интересира, плаши или прави несигурни.

Упатствата за нега на стомата се од голема важност за Вашиот понатамошен живот. Пациентите кои се детално упатени со промените на телесните функции предизвикани од самата операција како и со начинот на негата на стомата многу полесно ќе се адаптираат на новонастанатата ситуација и побрзо ќе се вратат во нормалниот живот.



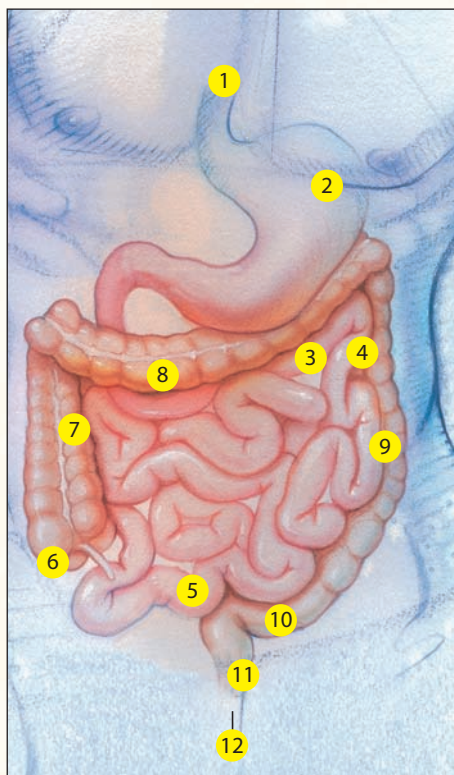
Оваа брошура, направена од нашиот стручен тим има за цел да Ви даде основни упатства околу негата на Вашата стома и важни информации кои Вашиот понатамошен живот ќе го направат многу полесен.

СОСТАВ И ФУНКЦИЈА НА ДИГЕСТИВНИОТ И УРИНАРНИОТ СИСТЕМ

ДИГЕСТИВЕН СИСТЕМ

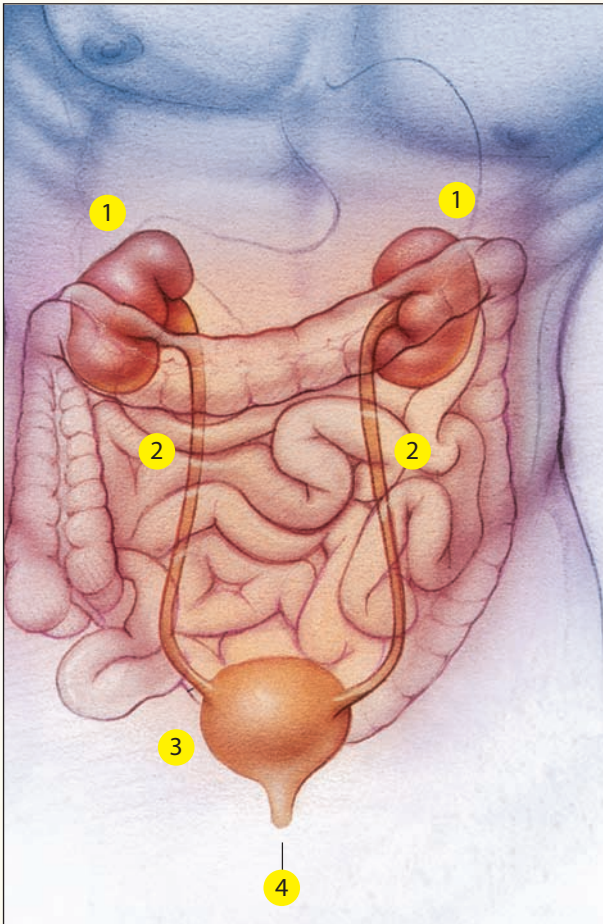
По сожвакувањето на храната, во устата со голтање таа преку хранопроводот (1) се спушта во желудникот (2) каде започнува нејзиното варење. Од желудникот размекнатата храна доаѓа во тенкото црево кое е со мал дијаметар, со должина од 4-6 метри и е составено од три дела: дванаестопалачно црево (duodenum)(3), јејунум (jejunum)(4) и илеум (ileum)(5). Во тенкото црево доаѓа до разградување на храната и апсорпција на хранливите материи во крвта, а неразградливите состојки преминуваат во дебелото црево.

Дебелото црево (colon) има поголем пресек и е долго 1,5 метри. Составено е од повеќе делови: почетен дел-секум (6) кој продолжува нагоре кон црниот дроб- colon ascendens (7), прави завој и преминува во напречно дебело црево - colon transversum (8), кај слезената повторно прави завој и продолжува надолу како colon descendens (9), на влезот во малата карлица прво во colon sigmoideum (10), а потоа во rectum (11) и завршува со анален отвор - anus (12). Отворањето и затворањето на аналниот отвор се одвива по наша желба преку работата на циркуларниот мускул - sphincter. Од неразградените состојки на храната во дебелото црево се апсорбира потребната вода, а се формира изметот кој потоа се исфрла од организмот.



УРИНАРЕН (МОЧЕН) СИСТЕМ

Поминувајќи низ бубрезите (1) крвта се филтрира, сите потребни материи остануваат и понатаму во неа, а штетните и некорисни состојки измешани со вода создаваат урина, која од бубрезите преку мочоводните канали - ureteri (2) се собира во бешиката - vesica urinaria (3), а потоа се исфрла преку мочната цевка - uretra (4) надвор од организмот. Исфрлањето на урината започнува со опуштање на свинктерот кој се наоѓа на крајот на уретрата и чија функција е под наша контрола.

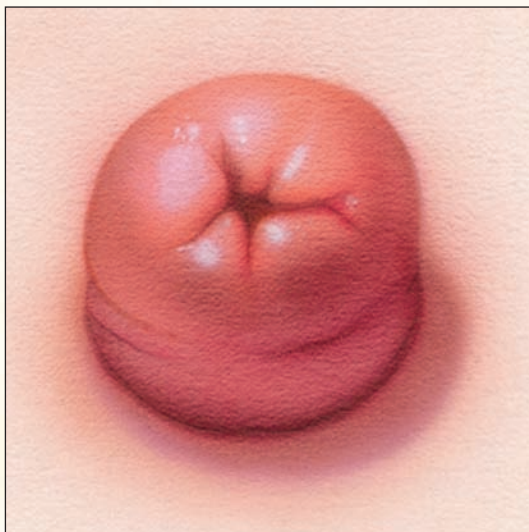


ШТО Е СТОМА ?

Поради голем број на заболувања може да дојде до тешко нарушување или потполно запирање на функцијата на дел од цревата или уринарниот тракт и загрозување на животот на пациентот.

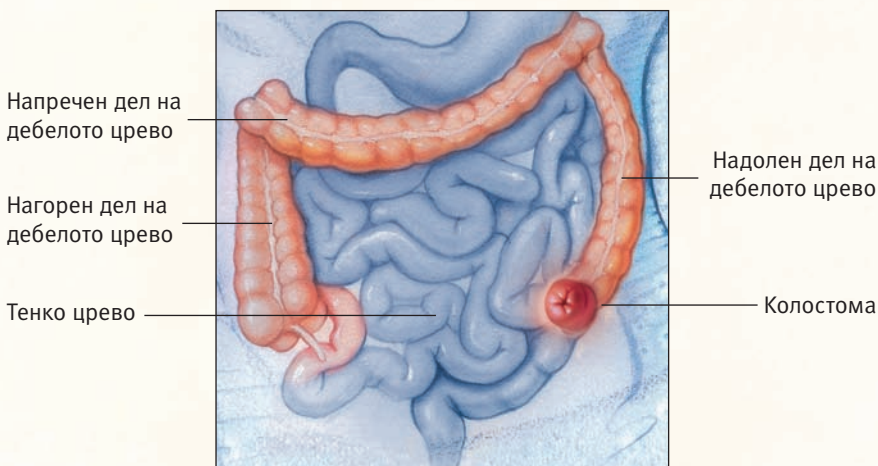
Единствен начин за излекување или санирање на ваквите заболувања е хируршкото отстранување на заболените делови и отворањето на вештачки отвор - стома на површината на абдоменот кој ќе ја превземе функцијата на природните отвори за исфрлање на отпадните материи од организмот.

Зборот стома потекнува од грчкиот збор „стома“ кој значи уста или отвор. Стомата се прави со операција од здрав дел на дебелото или тенкото црево, кој се доведува и прицврстува на површината на предниот стомачен ѕид како надворешен отвор на цревата или мочните канали. Може да има различна големина и должина во зависност од местоположбата и од функцијата. Здравата и нормална стома е со розево-црвеникава боја, слична на бојата на внатрешниот дел на устата.



ТИПОВИ НА СТОМА

КОЛОСТОМА (ANUS PREATER) е збор изведен од два грчки збора "colon" што значи дебело црево и "stoma" што значи уста или отвор. Според ова колостомата е отворениот крај на здравиот дел од дебелото црево кој е донесен и прицврстен на stomachниот ѕид и служи како излез за отпадните материји. Ако колостомата се наоѓа на левата страна низ неа обично излегува цврста и формирана столица, а ако е на десната страна тогаш тоа значи дека е отстранет поголем дел од дебелото црево и столицата ќе биде потечна и почеста.

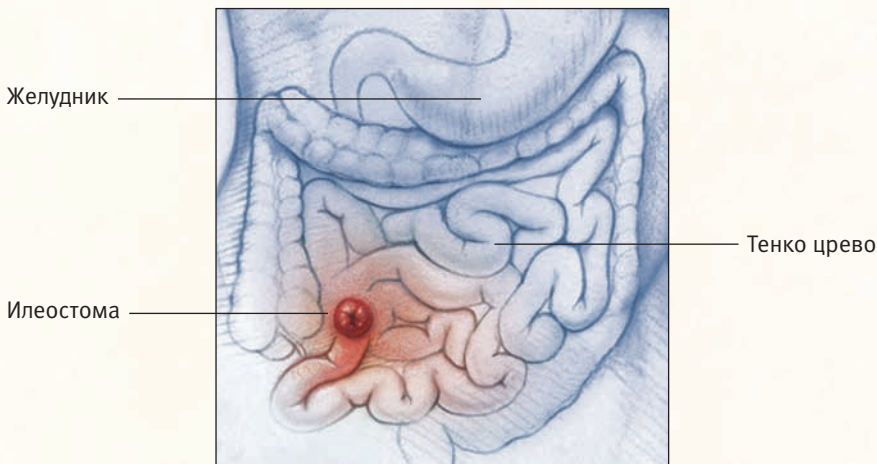


Колостомата може да биде:

- **Времена** - се прави заради привремено исклучување од работа на заболениот дел на дебелото црево.
- **Трајна** - многу почеста од времената и се прави поради повеќе причини:
 1. Абнормалност на 'рбетот и повреди на 'рбетниот мозок кои доведуваат до неможност да се контролира работата на аналниот свинктер
 2. Чести и повторувани пролапси на ректумот
 3. Трауматски повреди на ректумот без можност за хирушка интервенција
 4. Тумор на анусот, ректумот или сигмата каде е неопходно комплетно отстранување на завршните делови на дебелото црево
 5. Појава на фистули
 6. Акутна опструкција со некроза на дел од цревото

ТИПОВИ НА СТОМА

ИЛЕОСТОМА зборот исто така е добиен од два грчки збора "ileum" што значи завршен дел на тенкото црево и "stoma" што значи уста или отвор. Според ова илеостомата е отворениот крај на здравиот дел од тенкото црево кој е донесен и прицврстен на stomachниот сид и служи како излез за отпадните материји.



Илеостомата исто како и колостомата може да биде:

- Времена и
- Трајна

Најчести причини за илеостома се:

1. Улцеративен колит
2. Кронова болест
3. Фамилијарна полипоза
4. Малигно заболување на поголем дел од дебелото црево

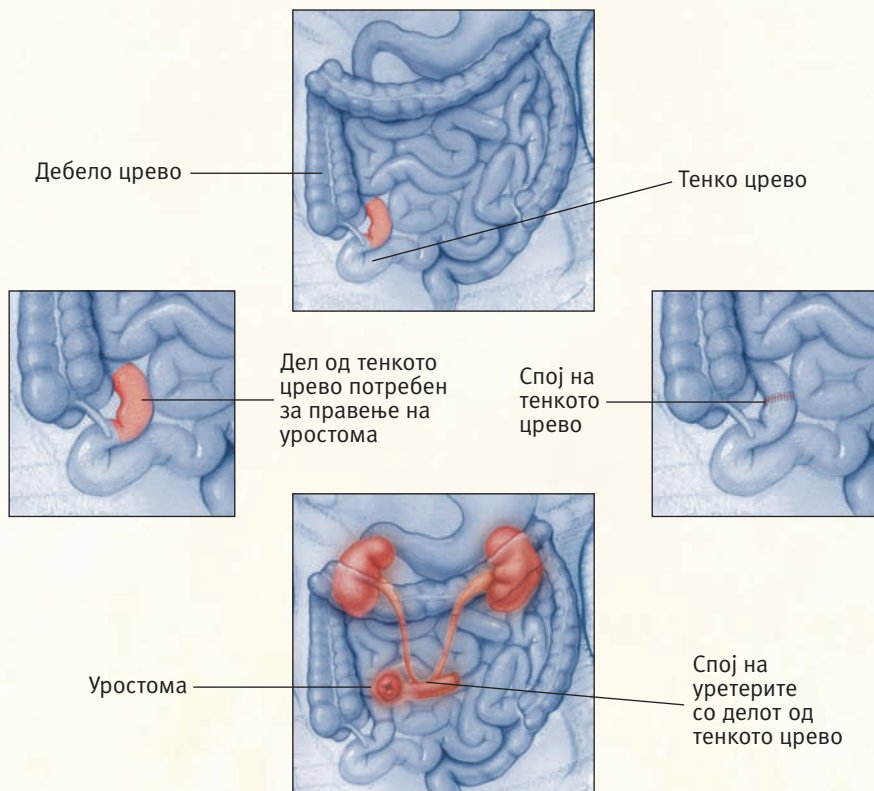
Столицата која излегува од илеостомата е течна, многу честа и е со посебен иритативен состав. Поради тоа многу е важно илеостомата да е правилно и добро креирана (пениформна) и да е поставена на соодветно место за да може да се обезбеди правилна и добра нега без проблеми кои инаку можат да бидат многу сериозни и да го загрозат нормалниот живот на пациентот.

ТИПОВИ НА СТОМА

УРОСТОМА е отвор на стомачниот сид низ кој се исфрла урината создадена во бубрезите. Самата уростома е направена од дел на тенкото црево кое на едната страна е споено со уретрите, а другиот дел е донесен и причврстен за стомачниот сид.

Најчести причини за уростома се:

1. Малигно заболување на бешиката
2. Малигно заболување на уретрата
3. Уринарни фистули
4. Тешки повреди на бешиката
5. Повреди на рбетот и рбетниот мозок кои доведуваат до неспособност за контрола над мокрењето.



СТОМА КАЈ ДЕЦА

За жал постојат низа состојби кои доведуваат до потреба од стома кај бебиња и деца. Овој вид стома го издвојуваме како посебен, бидејќи причините кои доведуваат до ваква хируршка интервенција кај децата се во најголем број случаи сосема различни од оние кај возрасните. Инаку и кај децата стомата може да биде коло-, илео- уростома, временна или трајна.



Најчести причини на стома кај децата се:

1. Spina bifida - вроден дефект на 'рбетниот столб каде пршленските лаци не се затвориле за време интраутериниот развој на плодот.
2. Anus imperforatus - вроден дефект каде аналниот отвор непостои или е недоразвиен
3. Хиршпунгова болест - вроден дефект каде во еден дел на дебелото црево недостасува парасимпатична интервенција и тој дел не функционира
4. Некротичен антероколит
5. Ектопична бешика
6. Екстрофија на бешиката
7. Повреди

НЕГА НА СТОМА

По извршената операција Вие нема да имате волна контрола над работата на стомата. Заради тоа ќе морате постојано да носите соодветен систем за собирање на изметот или урината кој ќе ви обезбеди потполна сигурност во секој момент и секоја прилика.

Историјата на системите за нега на стомата започнува уште од 17-от век кога англискиот хирург W. Cheselden ја извршил првата операција на стома. Долго време системите биле многу примитивни и се состоеле од стаклен или метален сад кој се прицврстувал со ремен околу телото. Ова предизвикувало големи проблеми и потешкотии околу негата на стомата. Голем напредок се постигнал околу средината на овој век, кога со помош на стручни истражувачки екипи и со помош на модерната индустриска технологија се произвеле првите современи системи налик на денешните.

Водечка компанија во светот за производство на сетови за нега на сите типови стома е **ConvaTec** - (**Convalescent Technology**), дел од компанијата **Bristol Myers Squibb**.

Постојат два основни системи на сетови за нега на стома: **дводелен (2S Combihesive)** и **едноделен (Stomadress)** систем.

И кај двата система лепливиот дел е направен од специјален восочен материјал кој е исклучително пријатен за кожата наречен **Стомахезив**. Тој е мешавина од природни материји: пектин, желатин, натриумкарбокси-метил-целулоза и полисобутилен, кои ја штитат и негуваат кожата околу стомата. Ако кожата е разранета Стомахезивот го потпомага нејзиното заздравување.

ДВОДЕЛЕН СИСТЕМ (COMBINESIVE SYSTEM)

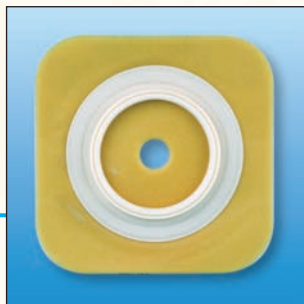
Дводелниот систем се состои од:

1. БАЗНА ПЛОЧКА и
2. КЕСА

БАЗНАТА ПЛОЧКА останува залепена на кожата на пациентот подолго време (најмногу 6-7 дена), има три типа и секоја со своите специфичности задоволува одредена потреба на пациентите.

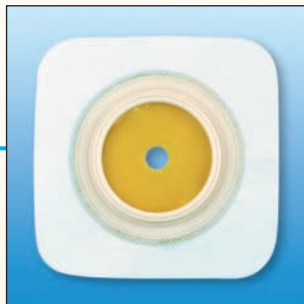
ОБИЧНА ВОСОЧНА ПЛОЧКА (COMBINESIVE BASIS SYSTEM)

Целата плочка е направена од природни во-соци и обезбедува максимална заштита на кожата на која лежи.



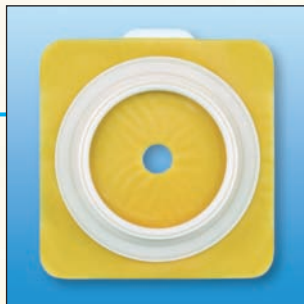
ФЛЕКСИБИЛНА ПЛОЧКА (COMBINESIVE BASIS FLEXIBEL)

Внатрешниот дел е направен од природни во-соци и максимално ја заштитува кожата околу стомата, а надворешниот дел е од антиалерген фластер кој ги следи контурите на телото и овозможува поголема свитливост.

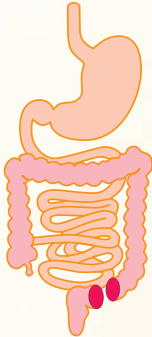
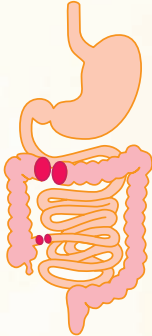
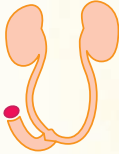


ТЕНКА ВОСОЧНА ПЛОЧКА (COMBINESIVE BASIS DUOFLEX)

Целата плочка е направена од природни во-соци меѓутоа е многу потенка од обичната, обезбедува максимална заштита на кожата, го зголемува контактот со кожата на понедостапните места и овозможува поголема свитливост.



ЌЕСИТЕ се направени од трослојна пластична фолија која не пропушта микризба. Се закачуваат на прстенот на плочката и служат за собирање на содржината која се исфрла од стомата. Во зависност од типот на стомата и типот на содржината која се собира во кесата постојат три типа на кеси:

место на стомата	тип на стома	тип на исфрлена содржина	тип на кеса
	colostoma	цврста столица	затворена
	висока colostoma и ileostoma	полутечна или течна столица	отворена - со испуст
	urostoma	урина	со чеп

ЗАТВОРЕНИ КЕСИ користат пациентите кои имаат колостома од која излегува формирана и цврста столица. Може да бидат:

1. СО ФИЛТЕР (Combihesive Activ Filter System)

Филтерот ја абсорбира миризбата од гасовите (содржи активен јаглен) и ги испушта гасовите од кесата. Овој тип на кеси имаат и заштитна мрежичка од страната која се допира до телото.



2. БЕЗ ФИЛТЕР (Combihesive System)

За пациентите кои сакаат испуштањето на гасовите од кесата да биде контролирано од нивна страна.



ОТВОРЕНИ КЕСИ СО ИСПУСТ (Combihesive Ileostomy Pouch)

За пациентите кои имаат полу-цврста или течна столица. Бидејќи кај овие пациенти кесата се полни повеќе пати во денот, содржината се празни од долниот дел на кесата кој е затворен со штипка. По празнењето, отворениот дел на кесата се мие или брише со тоалетна хартија и повторно се затвара со штипката.



УРОСТОМСКИ КЕСИ - СО ЧЕП (Combihesive Urostomy Pouch)

За пациентите кои имаат операција на уринарните патишта и во овие кеси се собира урина. Имаат специјална валвула која го оневозможува враќањето на урината назад кон стомата и чеп во долниот дел на кесата кој служи за нејзино празнење.



ЕДНОДЕЛЕН СИСТЕМ (STOMADRESS)

Едноделниот систем се состои од кеса (затворена, отворена или со чеп) со интегрирана восочна или флексибилна плочка кои се менуваат заедно по потреба.



**ЗАТВОРЕНА КЕСА СО ФИЛТЕР
И ИНТЕГРИРАНА ВОСОЧНА ПЛОЧКА
(STOMADRESS PLUS)**



**ЗАТВОРЕНА КЕСА СО ФИЛТЕР
И ИНТЕГРИРАНА ФЛЕКСИБИЛНА
ПЛОЧКА (STOMADRESS)**



**ОТВОРЕНА КЕСА - СО ИСПУСТ
СО ИНТЕГРИРАНА ВОСОЧНА
ПЛОЧКА (ILEODRESS)**



**ПЕДИЈАТРИСКИ СИСТЕМ 9 мм.
ЗА КОЛО/ИЛЕОСТОМА
(STOMADRESS 9 mm.)**

ПОМОШНИ ПРОИЗВОДИ

СТОМАХЕЗИВ ПАСТА 60 гр. (STOMANESIVE PASTE 60 g)

За пополнување на нерамнини на кожата и подобро фиксирање на плочката.



ОБРАЗНА ЗАШТИТНА ПАСТА 30 гр. (ORABASE PASTE 30 g)

За заштита на вцрвенета и оштетена кожа.

СТОМАХЕЗИВ ЗАШТИТЕН ПРАШОК (STOMANESIVE POWDER)

За сушење на влажна и заштита на вцрвенета и оштетена кожа.

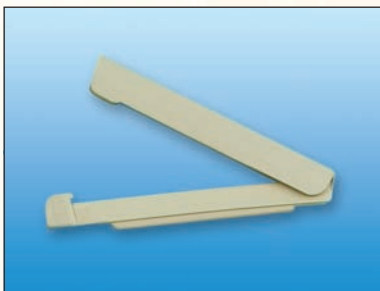


ПОЈАС

За дополнително фиксирање на ќесата и плочката кон телото и поголема сигурност на пациентите.

СТОМАХЕЗИВ ПЛОЧКА

Се користи кај пациенти чија кожа е иритирана од допирот со столицата или урината, поради честото менување на едноделниот систем, кај фистули, алергиски реакции и кај пациенти со трахеостома. Има улога на „втора кожа“, се поставува на местото исто како и базните плочки и на неа лесно се поставува едноделниот систем.



ШТИПКИ ЗА КЕСИ СО ИСПУСТ

ПЛАСТИЧНИ ПРСТЕНИ

Се вметнуваат во прстенот на самата плочка и служат за извлекување на стоми кои се ретрахирали и пропаднати кон површината на стомакот.



Покрај огромната палета на разновидни сетови и додатни производи, **ConvaTec** им нуди на своите пациенти целосна поддршка и бесплатни совети од неговиот стручен консултант (**Марина Митровиќ**, Marketing & Wound Manager).

МЕНУВАЊЕ НА СЕТОТ ЗА НЕГА НА СТОМАТА

Најдобро место за менување на искористениот сет е Вашата бања, но тоа може да се прави и во секоја друга просторија каде ќе биде зачувана Вашата приватност.

Пред да започнете со менувањето треба да го подготвите и до себе да го имате следното:

1. Туш (ако сте во бања) или сад со топла вода
2. Меко крпче за миене на стомата
3. Тоалет - хартија или хартиени салфети
4. Нов сет
5. Кеса за фрлање на отпадоците (стариот сет, тоалет - хартијата)
6. Ножици (најдобро мали, остри, со закривени краци)
7. Шаблон за бележење на делот кој треба да се отсече од плочката

Го одлепувате стариот сет и го фрлате во кесата за отпадоци. Одлепената плочка НЕ МОЖЕ и НЕ СМЕЕ повторно да се залепи и користи.

МИЕЊЕ НА СТОМАТА

За миене на стомата и околната кожа на стомакот се користи топла вода и тоалетна хартија или мека ткаенина. Не се препорачува миене со вата (памук) бидејќи на површината остануваат фини влакненца кои потоа се лепат на плочката и го оневозможуваат нејзиното лепење на кожата. При миенето може да се употреби шампон или сапун, но треба да се внимава тој да биде бебешки или непарфимиран. Измијте ја вашата стома со нежни движења, без силно да ја триете кожата.

Кај машките пациенти пожелно е отстранување (бричење) на влакненцата на стомакот кои се наоѓаат околу стомата, бидејќи нивното присуство ќе ја намали лепливоста на плочката.

Не употребувајте алкохол, бетадин, медицински бензин, или слични средства, бидејќи тие можат да ја иритираат кожата, а не придонесуваат за поголема хигиена околу стомата.

Не се мачкајте со никакви креми, масти и лосиони за тело околу стомата бидејќи масната кожа е непогодна за лепење и плочките ќе Ви се одлепуваат многу побрзо.

ОДРЕДУВАЊЕ НА ТОЧНАТА ГОЛЕМИНА НА ПРСТЕНОТ

Големината на прстенот ја добиваме како збир на најголемиот дијаметар на Вашата стома плус 10 милиметри.

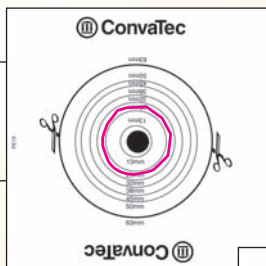
ако најголемиот дијаметар на стомата е:	точна големина на прстенот:
до 28 мм	38 мм
до 35 мм	45 мм
до 47 мм	57 мм
до 60 мм	70 мм



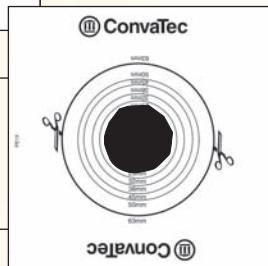
ПОДГОТВУВАЊЕ НА ПЛОЧКАТА

Во секоја кутија со плочки ќе најдете картонски шаблони кои Ви се потребни за правилно сечење на плочката.

1. На еден шаблон нацртајте го точниот облик и големина на Вашата стома.



2. Со ножички исечете го нацртаниот шаблон и потоа со доближување на шаблонот до стомата проверете дали се потребни било какви



Добро искроениот шаблон со точниот облик и големина на вашата стома се користи за бележење на секоја плочка сè додека големината и обликот на Вашата стома остануваат исти. Ако дојде до промена на стомата, тогаш треба да направите нов шаблон.

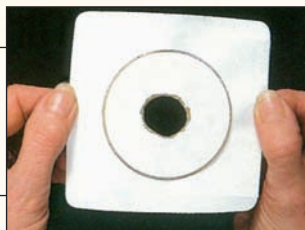
-
3. Извадете ја плочката од заштитната пластика и на задната (бела) страна прецртајте ја формата на шаблонот.
-



-
4. Со мали, закривени ножици исечете ја плочката заедно со исцртаната линија.
-



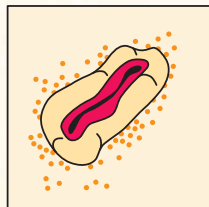
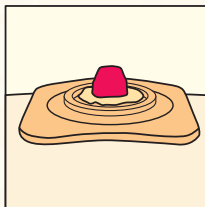
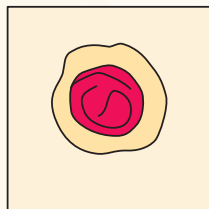
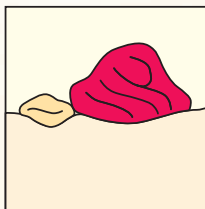
-
5. Ќе добиете отвор на плочката кој за најдобра заштита на вашата кожа треба да лежи колку што е можно поблиску до самата стома.
-



НАНЕСУВАЊЕ НА СТОМАХЕЗИВ ПАСТА

Оваа паста служи за пополнување на нерамнините на кожата на стомакот која се наоѓа во полето каде се лепи плочката и за подобро фиксирање на отворот на плочката околу стомата.

1. Ако во околината на стомата има вдлабнатина на стомачниот сид (кожен набор, лузна од стара операција, папокот итн.) тогаш таа мора да се пополни со слој од **Стомахезив** пастата за да може плочката да се залепи на рамна површина.



- Слој од оваа паста секогаш се става околу самата стома или на работ на исечениот отвор од лепливата страна на плочката, со што се обезбедува подобро фиксирање на самата плочка и дополнителна заштита на кожата околу стомата.



ЛЕПЕЊЕ НА ПЛОЧКАТА

Пред да пристапите кон лепењето на плочката, избришете ја уште еднаш кожата околу стомата со тоалетна хартија бидејќи плочката се лепи само на потполно сува кожа.

Одлепете ја заштитната хартија од лепливата страна на плочката. Доколку претходно не сте ставиле паста околу самата стома, тогаш нанесете еден слој (венец) од пастата на работ на веќе исечениот отвор на лепливиот дел од плочката.



Почекајте 1 минута да се засуши пастата и потоа залепете ја плочката. Притиснете по целата површина на плочката за високоот добро да се залепи на кожата.



ФИКСИРАЊЕ НА ЌЕСАТА ЗА ПЛОЧКАТА

Раздвојте ги двете површини на ќесата за да прими воздух во себе. Фиксирајте го прво долниот дел од прстенот на ќесата со прстенот од плочката.



Потоа со притисок на прстите по прстенот на ќесата од долу нагоре, закопчајте ја целата ќеса.



За да проверите дали ќесата е добро закопчана, со прстите од едната рака притиснете ја плочката кон себе, а со другата рака потегнете ја ќесата надолу и напред.



ЛЕПЕЊЕ НА ЕДНОДЕЛНИОТ СИСТЕМ

Миењето на стоматата, одредувањето на големината и краењето на шаблонот се исти како и кај дводелниот систем.

Кога ќе го направите шаблонот, неговиот облик го исцртувате на интегрираната плочка и потоа сечете по добиената линија.

При сечењето треба да внимавате да не ја исечете и кесата заедно со плочката.

Потоа ја одлепувате заштитната хартија и ја залепувате кесата.



КАКО ПОЛЕСНО ДО ПОВТОРНО НОРМАЛЕН ЖИВОТ

По извршената операција сите луѓе кои имаат стома се убедени дека тие никогаш повеќе нема да водат нормален живот, никогаш нема да ја прифатат промената на своето тело и никогаш нема да се навикнат на неа.

Сето тоа е нормална реакција на ново настанатата ситуација и на многубројните прашања кои Ви поминуваат низ главата, а чиј одговор не сте во состојба сами да го пронајдете. Затоа ние ќе се потрудиме да одговориме на најчестите прашања на пациентите, кои веруваме дека Ве интересираат и Вас.

Дали треба да бидам на специјална диета после операцијата?

Не, доколку Вашиот доктор не Ви препишал посебен начин на исхрана. Најголем број на луѓе можат да ја јадат истата храна како и пред операцијата. За да бидете сигурни во тоа која храна Ви одговара, а која не, секое ново јадење пробајте го во мали количини и одделно од другите продукти. Направете тебела и забележете во неа како го поднесувате земеното јадење. Од оваа табела подоцна ќе имате целосна претстава што можете да конзумирате без никакви проблеми. Продуктите или јадењата кои еднаш Ви направиле проблем не ги внесувајте одредено време, а потоа пробајте ги уште еднаш во мала количина, со што ќе бидете сигурни дали навистина треба да ги исклучите од Вашето мени.

Избегнувајте масна, премногу зачинета или лута храна.

Секојдневно јадете одредена количина на свежо овошје и зеленчук кои ќе ги задоволат Вашите потреби од витамини, а воедно добро ја регулираат столицата.

Одредени типови на храна како грав, зелка, лук, кромид, јајца и слично зголемуваат создавање на гасови и интензивна миризба.

Секогаш јадете мирно, полека и добро цвакајте ја храната. Дневно земајте најмалку три оброка од разновидна храна и по можност јадете во одредено време.

Не прескокнувајте оброци и не земајте претерани количини храна одеднаш бидејќи ќе имате многу повеќе гасови од обично.

Што и колку смеам да пијам?

За колостомистите доволно е 1,5 до 2 литри течност, а за илеостомистите, кај кои поради недостаток на дебелото црево нема реапсорпција на течностите, потребни се поголеми количини, обично 2,5 до 3 литри.

Пивото и сите газирани пијалоци ствараат повеќе гасови. Јогуртот, млекото и млечните производи ги намалуваат гасовите и миризбата.

Избегнувајте поголемо внесување на алкохолни пијалоци. Нормално, неколку пијалоци нема да Ви наштетат. Пиењето би Ви штетело како што им штети и на сите други луѓе. За време на пијанството Вашата стома ќе работи нормално, но Вие нема да можете да ја контролирате нејзината работа и неѓа, а тоа би Ве донело до непријатни ситуации.

Какви алишта треба да носам?

Нема потреба од менување на Вашата стара гардероба, освен ако Вие немате посебна желба за тоа. Системите за неѓа на стомата се направени така да бидат сосема дискретни и одговараат скоро на секој вид облека. Избегнувајте да ја притискате кесата со каишот.

Дали смеам да се бањам, туширам или пливам со кесата?

Секако дека можете. Нема потреба од вадење на системот пред да се бањате ако не Ви е време за негово менување. Ако останувате подолго време во вода или ако пливате, за секоја сигурност можете по рабовите на плочката да ставите водоотпорна леплива лента.

Ако употребувате ќеса со филтер, затворете го филтерот за гасови со лепенките кои се наоѓаат во кутијата со ќеси, за да не дојде до топење на филтерот и запирање на неговата работа по капењето.

Можете да се капете и без ќеса, на пример ако сакате да го измиете делот околу стомата. исто така, дозволено е и капење без систем, особено за време на менување на сетот.

Дали сите ќе знаат дека имам стома?

Не и не е ни потребно да му кажувате на секого за Вашата стома. Вие ќе одлучите со кого сакате да зборувате за тоа, меѓутоа во секој случај не треба да се чувствувате непријатно поради тоа што ја имате и од луѓето кои веќе знаат за тоа. Колку понормално и поотворено Вие самите зборувате за стомата, така и луѓето околу Вас понормално ќе го прифаќаат тоа.

Дали после операцијата ќе можам повторно да одам на работа и да ги извршувам домашните обврски?

Ако сте во работен однос и ако вашата работа не е премногу физички напорна, поврзана со чести свиткувања и наведнувања, ќе можете слободно да се вратите на Вашето работно место. Во секој случај консултирајте се со Вашиот доктор дали Вашето здравје Ви дозволува повторно да работите. Ако Вашата физичка кондиција Ви дозволува, тогаш слободно можете да ги извршувате Вашите домашни обврски и единствено треба да внимавате да не дигате тешки предмети и да не се преморувате.

Што понатаму со мојот општествен живот?

Откако ќе се опоравите од операцијата потрудете се што побрзо да му се вратите на Вашиот општествен живот бидејќи нема ниту една причина зошто да не го направите тоа. Не ги избегнувајте посетите, забавите, културните и спортските манифестации и слободно движете се секаде, нормално ако контролата над негата на стомата е во Ваши раце.

Дали операцијата значи крај на мојот сексуален живот?

Во текот на операцијата може да дојде до несакано оштетување на нервите кои ги инервираат Вашите полови органи бидејќи тие поминуваат во полето каде работи хирургот. Ако дојде до вакво оштетување најдобро е да разговарате со Вашиот доктор кои можности и опции постојат за решавање на проблемот. Ако постои проблем кој е од психичка природа (страв од реакцијата на партнерот, срам, непријатност) тогаш најдобро е отворено да разговарате со Вашиот партнер и да дојдете до заедничко решение кое ќе им одговара на двајцата.

Со молчењето и избегнувањето разговор на таа тема може да направите проблем и таму каде што го нема. Можеби вие сте тој (таа) кој смета дека стомата е пречка во сексуалниот живот, а не Вашиот партнер.

Дали смеам да спортувам?

Најголем број на стома-пациентите можат да продолжат да вежбаат и да бидат активни спортисти како и пред операцијата. Стомата не претставува пречка при спортските активности, но сепак треба да се избегнуваат спортови кои се поврзани со ексцесивни напори и подигање тешки предмети (дигање тегови, борење и сл.)

Дали смеам да патувам на подолги релации?

Не се откажувајте од патувањата, особено ако тие Ви причинуваат задоволство. Ако здравствено добро се чувствувате и добро се снаоѓате со приборот за нега на стоматата тогаш патувањето не е никаков проблем. Секогаш имајте во себе резервни сетови, како би можеле во секое време да го промените стариот, ако за тоа има потреба. Распрашајте се дали во местото каде одите може да набавите нови сетови за Вашата стома. Консултирајте се со Вашиот доктор ако одите во земја каде се јаде храна поинаква од онаа која Вие ја конзумирате.

Кои се најчестите проблеми и компликации со стоматата?

Во одредени случаи, поради низа причини доаѓа до полесни или потешки проблеми околу негата на стоматата. Најчести се:

1. Иритирана кожа околу стоматата поради

- често, а непотребно менување на сетовите;
- алергиски реакции на лепилото или на некој вид на храна;
- чест и долготраен контакт на кожата со измет или урина;
- инфекција на влакненцата околу стоматата;
- чистење на стоматата со јаки сапуни или дезинфициенси

2. Слабо крварење од рабовите на стоматата

- поради прејако притискање при миењето и не претставува причина за аларм

3. Крварење од внатрешноста на стоматата

- треба веднаш да се консултирате со доктор

4. Опстипација (затвор)

- ако столицата е поцврста од обично може да Ви предизвика непријатност и болка при нејзиното излегување. Ке приметите дека одредени прехранбени производи ви предизвикуваат опстипација, затоа избегнувајте ги. Внесувајте повеќе свежо овошје и зеленчук и повеќе течност. Ако опстипацијата трае подолго време консултирајте се со Вашиот доктор.

5. Диареа (пролив)

- може да настане поради инфекција на stomaкот;
- поради одредена храна (многу зачинета, грав, спанаќ, чоколадо), пијалоци (алкохол, пиво во поголеми количини);
- емотивни стресови;
- од некои лекови.
- Ако трае подолго консултирајте се со Вашиот доктор.

6. Миризба

- од одредени прехранбени производи како лук, кромид, праз, зелка, миризливо сирење, риба и др.;
- лошо поставена кеса;
- случајно или намерно пробушена кеса

7. Слепување на кесата

- поради недоволно количество воздух во самата кеса. При прикачувањето треба да внимавате кесата да биде отворена и со малку воздух внатре.



Адреса:
Ул. М. Х. Јасмин бр. 50/5спрат

Тел: 02 3244 180

Работно време:
08.00 - 18.00 ч

Сабота:
09.00 - 15.00 ч



Во аптеката **ProMedika Farm** можете да ги најдете стома производите од комплетната програма на **ConvaTec** (едноделни, дводелни, системи на кеси).



Адреса:
Ул. М. Х. Јасмин бр. 50/5спрат

Тел: 02 3244 181

Работно време:
08.00 - 20.00 ч

Сабота:
09.00 - 16.00 ч



Во стома советуваљштето **ProMedika Medical Center** можете да добиете бесплатни стручни прегледи, совети и домашни посети од нашата стручна екипа.



Стручниот тим на стома советувалицето ProMedika Medikal Center



сигурност



дискретност



едноставност



 **Convatec**

A Bristol - Myers Squibb Company



ProMedika

Ексклузивен застапник и дистрибутер

© Design+print TO TEM