STOMIA

PROGRAM EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW Z WYŁONIONĄ STOMIĄ JELITOWĄ, PROWADZONY W ZESPOLE ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

1. Czym jest stomia?
2. Styl życia
3. Żywienie
4. Gdzie szukać pomocy?
5. Kiedy bezwzględnie kontaktować się z chirurgiem lub pielęgniarką stomijną?
6. Pielęgnacja stomii
7. Rodzaje sprzętu stomijnego
8. Akcesoria
9. „Wyprawka”
10. Strony internetowe

1. Czym jest stomia?

Stomia to utworzone chirurgicznie połączenie światła jelita cienkiego lub grubego z powierzchnią skóry, przez które odprowadzane są produkty przemiany materii. Niekiedy zwana również sztucznym odbytem.

Kolostomia- wyprowadzenie jelita grubego na powierzchnię brzucha.

Ileostomia - wyprowadzenie jelita cienkiego na powierzchnię brzucha.

Oba typy stomii wymagają stosowania worków stomijnych gromadzących stolec.

W niektórych przypadkach część jelita może potrzebować czasu na zagojenie. Wyłaniana jest wtedy tak zwana stomia czasowa, która po odpowiednio długim czasie może zostać usunięta podczas kolejnego zabiegu operacyjnego. W innych przypadkach mówimy o wyłonieniu stomii stałej.

2. Styl życia

Stomia nie stanowi przeszkody w prowadzeniu normalnego życia czy nawet intensywnego uprawiania sportu.

Praca
Wykonywana praca musi być odpowiednia dla pacjenta ze stomią. Przeciwskazana jest praca związana z dźwiganiem, częstym pochylaniem się oraz wymagająca dużo wysiłku fizycznego. Najważniejsze jest przeprowadzenie rozmowy z pracodawcą o możliwym dostosowaniu stanowiska pracy do potrzeb danej osoby tak by rozwiązanie było korzystne dla oby stron.

Podróże
Ze stomią można podróżować. Najważniejsze to spakowanie niezbędnego sprzętu oraz zapasu na wypadek gdyby potrzebne przybory nie były dostępne na miejscu. Należy pamiętać o odpowiednim nawadnianiu i odżywianiu mając na uwadze, że niektóre produkty powodują biegunkę. W przypadku podróżowania samolotem dobrze jest rozdzielić sprzęt stomijny na kilka bagaży gdyby któryś uległ zagubieniu.

Ubrania
Jedynym ograniczeniem dotyczącym garderoby są ciasne paski, których nie należy zakładać bezpośrednio w miejscu wyłonienia stomii lub na worku stomijnym.

Prysznic
Sprzęt stomijny jest całkowicie wodoszczelny. Dopuszczalne jest zarówno branie prysznica jak i kąpieli. Należy jednak brać pod uwagę, że temperatura wody może różnie wpływać na siłę przyczepności płytki do skóry. Najlepiej stosować produkty higieniczne o neutralnym pH, bez środków zapachowych i barwników, które nie będą powodowały podrażnień lub utrudniały przyklejenia płytki stomijnej.

Prowadzenie samochodu
Samochód można prowadzić kiedy tylko będzie się pewnym, że można swobodnie wykonać manewr awaryjnego zatrzymania samochodu.

Aktywność fizyczna
Dozwolone jest uprawianie niemal wszystkich sportów, w tym pływanie na basenie lub w naturalnych zbiornikach wodnych. Niemniej istotne jest stopniowe wprowadzenie ćwiczeń, by nie nadwyrężać stomii, szczególnie w okresie bezpośrednio po operacji. Wykonywanie ćwiczeń i utrzymanie zdrowego stylu życia jest kluczowe w procesie zdrowienia. Najbardziej wskazane dyscypliny to pływanie, jazda na rowerze, piesze wędrówki, spacery. Należy unikać dyscyplin, które bardzo angażują mięśnie brzucha lub narażają na zranienie stomii np. sporty walki. W niektórych przypadkach korzystne będzie zakładanie pasa stomijnego.

Życie towarzyskie
Większość lokali posiada łazienkę, która umożliwia opróżnianie lub ewentualną wymianę worka. Dzięki właściwemu sprzętowi można w pełni cieszyć się spotkaniami towarzyskimi.

Seksualność
Posiadanie stomii, nie przekreśla możliwości posiadania udanego życia seksualnego. Stopniowo, zyskując pewność siebie, czas spędzony w łóżku nie będzie wiązać się z obawą i lękiem, a stanie się momentem bliskości.

Antykoncepcja, ciąża, poród
Nie ma przeciwskazań do stosowania antykoncepcji ani zajścia w ciąże i urodzenia dziecka. Jednak zaleca się odczekanie minimum roku po operacji, co umożliwi zagojenie ran i powrót do pełnego zdrowia.

3. Żywienie

Po upływie pewnego czasu chory potrafi sam ustalić, które pokarmy toleruje dobrze, a które mu szkodzą. Wybierając odpowiednie produkty można regulować wydalanie treści kałowej i jej konsystencji. Bezpośrednio po zabiegu sposób odżywiania jest w znacznym stopniu dyktowany długością resekcji oraz tym na którym odcinku jelita wykonano zespolenie ze skórą. Efektem usunięcia części jelita cienkiego mogą być zaburzenia trawienia tłuszczy. Należy więc je ograniczać. Po kilku miesiącach część jelita przejmie czynności trawienne.

Główne zasady to wprowadzenie nowych produktów i potraw pojedynczo i w małych ilościach oraz obserwacja reakcji przewodu pokarmowego. W przypadku złej tolerancji, można powtórzyć próbę po kilku dniach zanim wyeliminuje się dany produkt z diety.

Po pełnej rekonwalescenci do głównych zaleceń należy spożywanie minimum 3 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych, wypijanie min 2 litrów płynów, unikanie pokarmów nasilających perystaltykę, ograniczenie tłuszczy i słodyczy, unikanie potraw smażonych, pieczonych, duszonych. Dbać o świeżość produktów i posiłków oraz jeść wolno i dokładnie przeżywać pokarm.

Należy unikać alkoholu, zwłaszcza piwa, napojów gazowanych, warzyw i owoców wzdymających, ostrych przypraw.

Produkty pomagające zagęścić treść jelitową: dojrzałe banany, gotowany ryż, gotowana marchew, ser, kluski, makaron, ziemniaki, kasza manna, białe pszenne pieczywo, czarna herbata, kakao, napar z mięty.

Produkty pomagające rozluźnić treść jelitową: kofeina, zielone warzywa, sok ze śliwek, owoce pestkowe, jabłka, morele, nektarynki, brzoskwinie, melon, majeranek, oregano, fermentowane produkty mleczne, płyny.

Produkty pomagające zredukować zapach: jabłka, zielone warzywa liściaste, pietruszka, jogurt naturalny, maślanka, sok pomidorowy.

Produkty, które mogą powodować gazy: piwo, napoje gazowane, brokuł, kapusta, kalafior, kukurydza, fasola, cebula, groch, czosnek, ostre potrawy, mleko, słodycze, guma do żucia.

Produkty, które mogą zablokować stomię: rośliny strączkowe, kiełki fasoli, seler, kukurydza, popcorn, owoce pestkowe, suszone owoce, grzyby, orzechy, ananas, skórki warzywne i owocowe, wszystkie ziarna.

Produkty mogące zwiększyć nieprzyjemny zapach treści: szparagi, fasola, kapusta, cebula, brukselka, czosnek, ryby, sery żółte i pleśniowe, jaja.

4. Gdzie szukać pomocy?

- pielęgniarka stomijna;
- chirurg;
- producenci produktów stomijnych:

B. BRAUN
COLOPAST
CONVATEC
WELLAND MEDICAL
SMITH&NEPHEW
CORTMED AUREGA
BIOVENA HEALTH
TYTEX

Każdy producent proponuje szereg różnego rodzaju worków stomijnych. Nie ma uniwersalnych worków. Należy wypróbować wszystkie i wybrać te, które najbardziej się sprawdzają.

- stowarzyszenia do spraw pacjentów ze stomią;
- stowarzyszenia do spraw pacjentów z chorobą nowotworową;
- inni pacjenci ze stomią.

5. Kiedy bezwzględnie kontaktować się z chirurgiem lub pielęgniarką stomijną?
- stomia nadmiernie krwawi, zmienia kolor lub jest obrzęknięta;
- dolegliwości zaostrzają się lub wywołują ból;
- podrażnienie skóry trwa dłużej niż kilka dni;
- pacjent ma ogólne obawy.

6. Pielęgnacja stomii
Skóra wokół stomii wymaga szczególnej opieki. Kluczowym elementem higieny skóry jest woda i mydło. Mydło powinno mieć neutralne pH oraz nie zawierać barwników i substancji zapachowych.

7. Rodzaje sprzętu stomijnego:
- stolce uformowane: worki zamknięte lub odpuszczalne w systemach 1 lub 2 częściowych,
- stolce luźne, półpłynne lub płynne: worki odpuszczalne w systemach 1 lub 2 częściowych.

- Worki 1 częściowe:

- wymagają częstszych zmian
- są dyskretniejsze

- Worki 2- częściowe:

- wymagają rzadszych zmian
- lepsze w przypadku delikatnej i wrażliwej skóry.

8. Akcesoria:
- gaziki do zmywania kleju/usuwania przylepca
- spreje do zmywania kleju/usuwania przylepca
- chusteczki ochronne
- chusteczki z barierą ochronną
- pasty uszczelniające
- pasty uszczelniająco-gojące
- kremy przeciwodparzeniowe
- spreje ochronne
- zmywacze
- pasty w paskach
- pianki do mycia
- dezodoranty w płynie
- krople przeciwodorowe
- spreje neutralizujące zapachy
- pudry
- pierścienie uszczelniające
- półpierścienie i kołnierze uszczelniające
- pasy mocujące
- nożyczki specjalistyczne
- miarki do pomiaru średnicy.

9. „Wyprawka”
Każdy pacjent ze świeżo wyłonioną stomię otrzymuje w oddziale „wyprawkę” – zapakowany w kosmetyczkę zestaw podstawowych akcesoriów niezbędnych do wymiany stomii, np. worek stomijny, nożyczki do wycięcia odpowiedniego otworu w płytce, chusteczki do oczyszczania skóry, broszury z zaleceniami dietetycznymi i instrukcją wymiany worka itd.. Ważne, aby stomik posiadał zawsze przygotowany niezbędny zestaw do wymiany worka stomijnego np. w podróży czy w czasie kontrolnej wizyty lekarskiej.

10. Strony internetowe:

www.coloplast.pl
www.convatec.com
www.stomia.eu
www.bbraun.pl
wellandmedical.pl/
www.polilko.pl

Opracowały: mgr Maria Matuszak i mgr Agnieszka Gorzałka - pielęgniarki Oddziału Chirurgii Ogólnej w Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrowie Wielkopolskim, dn. 03.02.2026 r.