

# Péče o stomie



Unie pečujících z. s.

**jihomoravský kraj**



Autorky: Marie Klapalová a Eva Nohejlová

Grafická úprava: Tomáš Michálek

Vydala Unie pečujících z. s. za podpory  
Jihomoravského kraje

Rok vydání: 2022

ISBN 978-80-908261-8-2 (brožováno)

ISBN 978-80-908261-9-9 (online; pdf)

Dostává se Vám do rukou text, který popisuje základní pojmy týkající se stomie.

Po operaci, při které byl vytvořen **umělý vývod**, není návrat do běžného života snadný.

Na světě je přibližně 1,9 milionu stomiků a dle statistik VZP žije v ČR asi 15 000 lidí s umělým vývodem. Na Slovensku je to kolem 4 000.

Lokální patientská sdružení a online podpůrné skupiny nabízejí pomoc v podobě setkání a online chatů, kde získáte praktické tipy, inspiraci a osobní podporu.

Nic nepomůže víc než někdo, kdo opravdu chápe, čím procházíte.

Věříme, že i naše brožurka přispěje k tomu, abyste získali optimistický pohled do budoucna. Přejeme Vám, ať se s novou životní situací Vy i Vaši blízcí dokážete vyrovnat co nejlépe.

# **Péče o stomie**

## Co je stomie

**Stomie** je slovo řeckého původu, které znamená vyústění nebo otvor.

Nutnost vytvořit stomii může nastat v případě poruchy činnosti soustavy dýchací, trávicí nebo močové.

Dýchání pak zajišťuje **tracheostomie**, výživu **gastrostomie** nebo **jejunostomie**.

V naší brožurce věnujeme pozornost kolostomii, ileostomii, urostomii, které pacientům pomáhají při vylučování střevního obsahu nebo moči.

V praxi se setkáváme ještě s pojmy **nefrostomie** a **cytostomie**.

Už samotné slovo stomie vyvolává v povědomí lidí negativní až záporné pocity, protože je spojováno s něčím konečným či definitivním – poslední možné řešení, poslední stádium onemocnění. Přitom operace má za cíl odstranit onemocnění nebo zmírnit jeho příznaky.

Stomie může být dočasná nebo trvalá.

Má přibližně takovou barvu jako sliznice dutiny ústní a většinou je okrouhlého nebo oválného tvaru. Velikost bývá v průměru tři až pět centimetrů. Ve sliznici střeva nejsou nervová zakončení, proto při dotyku nic neucítíte. Zároveň je ale velice dobře cévně zásobena, což může způsobovat mírné krvácení při mechanickém podráždění během ošetřování.

## Typy zde probíraných stomií

kolostomie, ileostomie a urostomie. Všechny tři mají společnou vlastnost – nejsou ovladatelné vůlí.

### **Kolostomie**

Vývod tlustého střeva, tzv. kolostomie je nejčastějším typem stomie. Většinou se zakládá jako důsledek onemocnění sestupné části tlustého střeva nebo konečníku. Kolostomie bývá umístěna v levé části břicha (v levém podbřišku).

Stolice v této části střev je obvykle tuhá, k vyprazdňování dochází 1-3 x denně.

### **Ileostomie**

Vývod tenkého střeva, tzv. ileostomie je trvalým řešením při odstranění poškozeného tlustého střeva. Provádí se méně často než kolostomie. U některých onemocnění se z léčebných důvodů provádí dočasná stomie pro odlehčení tlustého střeva (např. při léčbě zánětů). Po odeznění obtíží může být stomie zrušena. Na rozdíl od kolostomie má však stolice tekutý charakter a odchází neustále, po stabilizaci stavu má střevo produkovat cca 1000 ml řídké stolice. Ileostomie bývá zpravidla vyvedena na pravé straně břicha.

### **Urostomie**

Jestliže došlo k poškození nebo onemocnění vašeho močového měchýře nebo močové soustavy a nejste schopni normálně močit, budete potřebovat odklonění vylučování moči, které by nahradilo funkci



močového měchýře. To se nazývá urostomie, ureteroileostomie nebo Brickerův měchýř.

Skrze urostomii se denně vyloučí asi 1,5 litru moči v závislosti na množství přijatých tekutin. Moč je agresivní a způsobuje podráždění pokožky.

Urostomie patří k nejméně častým typům stomií. Umisťuje se v dolní partii břicha.

## První kroky po operaci:

Během pobytu v nemocnici vás odborně vyškolená stomická sestra naučí, jak postupovat při výměně sáčků a jak nejlépe pečovat o pokožku v okolí stomie. Vzhledem k tomu, že se budete učit mnoha novým věcem, musíte být trpěliví a počítat s určitými počátečními těžkostmi. Brzy se celý postup naučíte a zvládnete jej.

Pro většinu lidí je velmi těžké si představit, že budou žít se stomickým sáčkem. Problémy bývají obvykle psychické povahy a přizpůsobení se nové situaci vyžaduje určitý čas.

Se stomií se můžete mýt, sprchovat a koupat ve vaně se sáčkem nebo bez něj, cvičit a aktivně se pohybovat jako před operací. Vyvarujte se však některých sportů, při kterých by mohlo dojít k poranění stomie a nadměrnému namáhání břišní stěny.

Těsně po operaci noste raději volnější oděv.

Stomie v podstatě není překážkou pro práci, společenský život, sportování, cestování ani jiné koníčky.

Není třeba se vzdávat intimního života.

## Druhy stomických pomůcek

První stomické pomůcky se objevily začátkem 20. století. Jejich nošení bylo pro pacienty značně diskomfortní.

Zavedení adhezních (samolepících) sáčků znamenalo výrazný pokrok v péči o stomie.

V současnosti jsou k dispozici 2 základní typy – jednodílný a dvoudílný.

**Jednodílný systém** jsou stomické sáčky, jejichž nedílnou součástí je lepicí plocha. Ta se po přizpůsobení otvoru velikosti stomie lepí na pokožku. Při výměně je vždy nutná výměna celého systému. Sáček se odstraňuje a nahrazuje novým dle potřeby, zpravidla jednou až dvakrát denně.

**Dvoudílný systém** se skládá ze samostatné podložky, která může zůstat připevněna ke kůži až několik dní (3–4) a mění se pouze sběrné sáčky. Frekvence výměny sáčků je obdobná jako u jednodílného systému.

**Stomické sáčky** mohou být **uzavřené** nebo **výpustné** a u většiny z nich si můžete vybrat, zda chcete jeho běžovou nebo průhlednou variantu.

Průhledné sáčky se doporučují pro první dny až týdny po operaci, kdy je třeba stomii častěji kontrolovat.

Stomické pomůcky předepisuje smluvní lékař pojišťovny – odbornosti GER, CHI, INT, NEF, ONK,

PED, PRL, URN (geriatr, chirurg, internista, nefrolog, klinický onkolog, pediatr, praktický lékař, urolog) – na poukaz, nejvýše na dobu 3 měsíců.

Všechny jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami při dodržení kusového a finančního limitu na měsíc.

V případě zvýšené spotřeby pomůcek je možné požádat revizního lékaře pojišťovny o navýšení limitu.

## Doplňkový sortiment

**Odstraňovač adheziv ve spreji** jednoduše odstraní z kůže stomický sáček. Neobsahuje alkohol a proto nedráždí kůži.

**Roztok stomický** je vynikající náhradou mýdla, vody a jiných prostředků. Kůži účinně čistí, zjemňuje ji a zabraňuje jejímu vysoušení.

**Čistící ubrousky** jsou výhodné, protože kůži čistí a zároveň o ni pečují. Ubrousky neobsahují žádné oleje.

**Bariérový krém** udržuje optimální pH a napomáhá hojení poškozené kůže.

**Elastické vyrovnávací pásky** brání možnému rolování lepícího materiálu a odlepování od okrajů.

**Těsnící vyrovnávací kroužek** může pomoci s řešením různých problémů v okolí stomie, vytvoří bezpečné těsnění mezi stomií a podložkou. Zároveň udržuje zdravou kůži a chrání ji před podtékáním.

**Adhezivní pasta v tubě** se používá k vyrovnání jizev, kožních záhybů a jiných nerovností okolo stomie. Používá se také k utěsnění kolem stomie.

**Destičky stomické** se používají tam, kde hrozí riziko nebo již došlo k poškození kůže tělními sekrety.

**Lubrikační deodorant** neutralizuje zápach a zároveň účinkuje jako lubrikant.

**Pudr** se používá na macerovanou kůži v okolí stomie, má vynikající schopnost absorbovat vlhkost.

## **Zdravá kůže**

Velmi důležité je udržovat kůži okolo stomie zdravou, aby sáček řádně přilnul.

Při výměně pomůcky nezapomínejte občas na kontrolu průchodnosti stomie.

## **Co mohu jíst a pít?**

Tělo potřebuje potravu jako energetický zdroj pro výživu buněk a pro udržení života. Strava by měla být pestrá, vyvážená a lehce stravitelná.

Chuť k jídlu se může vracet pomalu a velmi pozvolna, i několik týdnů po operaci. Od začátku je vhodné zvykat si jíst v pravidelných intervalech menší porce (5-7 x denně), protože pravidelný příjem potravy pomůže podpořit pravidelné vyprazdňování.

Bezprostředně po operaci se musí trávicí trakt zatěžovat postupně tzv. bezezbytkovou stravou, která neobsahuje žádnou nebo jen malé množství vlákniny. Strava nemá obsahovat kořeněné, pálivé a nadýmavé potraviny. Maso používejte raději bílé a netučné. Vyvarujte se pití tvrdého alkoholu a většího množství černé kávy. Do jídelníčku pravidelně zařazujte listovou nebo strouhanou zeleninu, ovoce bez slupek, ovocné a zeleninové šťávy, přesnídávky. Doporučuje se voda bez bublin, ovocné a bylinkové čaje. Vyšší obsah bílkovin v potravě urychluje proces hojení.

## Drobné rady kolostomikům

1. diuretika jsou léky močopudné a mohou způsobit dehydrataci organismu
2. železo, živočišné uhlí a borůvky zbarvují stolicí do černa
3. léky proti srážení krve zbarvují stolicí do červena
4. syrové ovoce, špenát, kysané zelí, káva, cukr, alkohol, některá antibiotika a tablety železa mohou být projímavé
5. luštěniny, sušené ovoce, ořechy, čokoláda, převařené mléko, opiátová analgetika (i ve formě náplastí) mohou způsobovat zácpu
6. sýry, vejce, ryby, syrová cibule a česnek zvyšují zápach
7. zelný salát, špenát, petržel a jogurty redukují zápach
8. luštěniny, tvrdá nebo syrová zelenina, syrový česnek a cibule mohou nadýmat
9. léky proti nachlazení mají prodloužený účinek vstřebávání

## **Drobné rady ileostomikům:**

1. káva je močopudná, pijte maximálně 1-2 šálky denně
2. sušené ovoce, zelí, čokoláda, alkohol zvětšují objem stolice
3. ořechy, mandle, rozinky, kokos, luštěniny, špatně rozkousané citrusové plody (dužina) mohou způsobit zácpu nebo střevní neprůchodnost
4. kořeněná jídla mohou způsobovat průjem
5. zralé banány a gumové bonbony tlumí průjem
6. červená řepa zbarvuje stolicí do červena
7. vajíčka a ryby způsobují silný zápach stolice
8. jogurty s živou kulturou omezují zápach a plynatost
9. vláknina a perlivé nápoje zvyšují plynatost
10. fenyklový a mátový čaj snižují nadýmání
11. v horku a při námaze pijte více tekutin (2,5-3 l) a hodně solte



## **Drobné rady urostomikům:**

1. konzumace tvrdého alkoholu, piva a kávy způsobuje vyšší tvorbu moči a její zvýšené vylučování
2. ovoce, ryby, vejce mění barvu a zápach moči, ovlivňují její kyselost
3. mléko, čaj, vegetariánská strava ovlivňují zásaditost moči
4. Urostomici bývají náchylní k častým infekcím močových cest.
5. Z těchto důvodů je velice důležité udržovat pravidelný pitný režim a vypít denně alespoň 3 litry tekutin.
6. Kromě pitného režimu je také vhodné pravidelně kontrolovat pH své moči, které by se mělo pohybovat mezi 5,5 – 6. Vysoká hodnota pH (vyšší než 7) přispívá k tvorbě močových kamenů.

Pro více informací navštivte stránky:

[www.ilco.cz](http://www.ilco.cz)

<https://www.facebook.com/ceskeilco>

<https://www.zivotsestomii.cz>



# Péče o stomie



jihomoravský kraj