



Prawidłowa pielęgnacja stomii niepowikłanej

mgr Urszula Sobczak
pielęgniarka stomijna,
pracuje w Poradni
dla Chorych
ze Stomią
przy Katedrze
i Klinice Chirurgii
Ogólnej,
Gastroenterologicznej
i Endokrynologicznej AM
w Poznaniu



Codzienna, prawidłowa pielęgnacja stomii jest niezbędnym warunkiem do osiągnięcia satysfakcjonującej jakości życia i powrotu do aktywności sprzed operacji. I wbrew pozorom – wcale nie jest trudna!

Istnieją trzy rodzaje stomii: kolostomia, ileostomia i urostomia. Kolostomię, czyli przetokę na jelicie grubym, najczęściej wyłania się z lewej strony brzucha. Ileostomię – przetokę na jelicie cienkim, najczęściej umiejscawia się z prawej strony brzucha. Urostomia, przetoka moczowa, może zostać wyłoniona w dowolnym miejscu.

Bez względu na typ przetoki podstawowe zasady pielęgnacyjne są takie same.

Codzienna obserwacja i ocena stanu stomii

Prawidłowa pielęgnacja stomii to nie tylko podstawowe zabiegi higieniczne. Wymianie sprzętu zawsze musi towarzyszyć dokładne obejrzenie przetoki w celu sprawdzenia, czy nie pojawiają się niepokojące objawy. Zdrowa, prawidłowo wyłoniona, stomia powinna (zdz. 1):

- mieć kształt zbliżony do okrągłego,
- wystawać na 1-3 cm ponad powierzchnię skóry,
- mieć różowoczerwony kolor,
- być lekko wilgotna,

Skóra wokół stomii nie powinna odbiegać swoim wyglądem od skóry w innych okolicach brzucha.



FOT. CEZARY SZEIGIS

Zdjęcie 1. Prawidłowa stomia. Skóra wokół niej powinna wyglądać identycznie jak w innych okolicach brzucha.



FOT. CEZARY SZEIGIS

Zdjęcie 2. Zanim przystąpimy do wymiany sprzętu, warto się do tego starannie przygotować.

Obrzęk stomii, jej siny lub czarny kolor, zmiana chorobowe na powierzchni skóry wokół stomii (wypryski, nadżerki, zaczerwienienie, świąd, pieczenie), jakkolwiek zmiana w wyglądzie treści jelitowej, np. biegunka lub obecność krwi w stolcu – są sygnałem, że dzieje się coś niedobrego i natychmiast należy zasięgnąć porady lekarza lub pielęgniarki stomijnej.

Własny kąpiel w łazience

Wymiana sprzętu powinna odbywać się w odpowiednich warunkach. Pośpiech lub skrępowanie mogą negatywnie wpłynąć na precyzję przymocowania sprzętu, a co za tym idzie – spowodować przedwczesne odklejenie się płytki lub przylepca, przyczynić się do ocierania stomii przez źle docięty otwór lub do podrażnienia skóry przez podciekającą treść jelitową. Dlatego warto znaleźć sobie w mieszkaniu odpowiednie miejsce, w którym będziemy mogli spokojnie wykonywać wszystkie zabiegi

pielęgnacyjne. Najlepiej, aby była to łazienka – ze względu na wygodny dostęp do bieżącej wody.

Odpowiednie przygotowanie do wymiany sprzętu

Zanim przystąpimy do wymiany sprzętu, warto się do tego starannie przygotować. Przede wszystkim będą nam potrzebne:

- dostęp do wody (najlepiej ciepłej),
- łagodne mydło (dziecięce lub szare),
- gąbka do zmywania skóry wokół stomii
- ręcznik, gaziki lub papier toaletowy – do osuszenia skóry wokół stomii,
- małe lusterko,
- worek na odpadki,
- sprzęt stomijny i wszystkie potrzebne akcesoria stomijne (np. gaziki ConvaCare, pasta uszczelniająco-gojąca Stomahesive, pasta gojąca Stomahesive, puder Stomahesive oraz specjalne nożyczki stomijne).

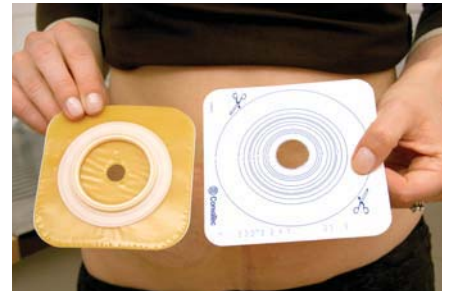
Prawidłowy sposób docinania wielkości otworu w płytce stomijnej



Zdjęcie 3



Zdjęcie 4



Zdjęcie 5



Zdjęcie 6



Zdjęcie 7



Zdjęcie 8

FOT. CEZARY SZEIGIS

Umiejętne docięcie płytki lub przylepca jest koniecznym warunkiem prawidłowej ochrony skóry wokół stomii. Otwór powinien być nieco większy od samej przetoki – między jego krawędzią a brzegiem stomii powinien pozostać 2-3-milimetrowy margines nieosłoniętej skóry.

Docinanie płytki lub przylepca

Aby wymienić sprzęt stomijny, musimy najpierw przygotować nową płytkę lub worek jednoczęściowy. Najważniejszą sprawą jest właściwe docięcie otworu, który swoją wielkością i kształtem będzie odpowiadał stomii.

Otwierając opakowanie płytek (w przypadku sprzętu dwuczęściowego lub synergicznego), zobaczymy, że w każdym z nich oprócz płytek znajduje się również papierowa miarka. Umożliwia ona zmierzenie wielkości stomii i przeniesienie jej rozmiaru na płytkę.

Jak jej użyć? Miarke zginiemy w pół, przykładamy do stomii i zaznaczamy na niej średnicę przetoki (zdj. 3). Jeżeli stomia jest owalna, jej wielkość powinno się oznaczyć w płaszczyźnie poziomej i pionowej. Następnie wycinamy w miarce otwór.

Właściwe dopasowanie rozmiaru i kształtu otworu w płytce lub przylepcu jest konieczne, aby zapobiegać powikłaniom skórny. Otwór powinien być nieco większy od samej przetoki. Między jego krawędzią a brzegiem stomii powinien pozostać 2-3-milimetrowy margines nieosłoniętej skóry. Zbyt mały otwór uwierałby błonę śluzową jelita, powodując krwawienia i mechaniczne podrażnienia. Zbyt duży powodowałby drażnienie nieosłoniętej skóry przez treść jelitową lub mocz.

Po wycięciu otworu przykładamy miarkę do stomii i sprawdzamy, czy otwór ma odpowiedni kształt i wielkość (zdj. 4). Jeśli nie, poprawiamy. Jeśli tak, odrysowujemy wycięty w miarce kształt otworu na papierze zabezpieczającym klejącą stronę płytki lub przylepca, a następnie wycinamy otwór wzdłuż narysowanej linii (zdj. 5-7).

Na płytce w systemie dwuczęściowym pomiędzy brzegiem otworu a pierścieniem służącym do przymocowania worka powinien pozostać margines ok. 1,5 cm, po to, aby móc palcem dokładnie przycisnąć tę część płytki do skóry wokół stomii.



Zdjęcie 9. Płytkę należy odkleić od skóry płynnym ruchem, poczynając od górnego jej rogu. Skórę w pobliżu płytki należy przytrzymać drugą ręką.

W systemie jednoczęściowym i synergicznym przy wycinaniu otworu nie wolno przekraczać linii STOP, zaznaczonej na papierze zabezpieczającym klejącą stronę przylepca. Wycięcie większego otworu powoduje zniszczenie płytki. Jeśli wycinając otwór nie mieścimy się w wyznaczonej strefie, to znak, że należy zamówić większy rozmiar sprzętu.

Do wycinania warto używać specjalnie wyprofilowanych nożyczek stomijnych (zdj. 7). Otwór należy wycinać bez pośpiechu, dokładnie, środkiem, a nie czubkami nożyczek, aby jego brzegi były gładkie, a nie kanciaste lub poszarpane, ponieważ takie raniłyby brzegi śluzówki.

Po wycięciu otworu przykładamy płytkę do skóry, aby sprawdzić, czy otwór został prawidłowo wycięty (zdj. 8). Krawędzie otworu można wygładzić palcem.

Zdejmowanie starego sprzętu

Odklejając płytkę lub przylepiec, przytrzymujemy palcami skórę w pobliżu płytki (zdj. 9). Zapobiegnie to bolesnemu uczuciu ciągnięcia. Płytkę odklejamy płynnym ruchem, poczynając od jej górnej krawędzi. Aby zmniejszyć ból przy ściąganiu płytki, można użyć brązowych gazików ConvaCare, które doskonale rozpuszczają jej pozostałości.

FOT. CEZARY SZEIGIS



Pielęgnacja stomii

Mycie skóry wokół stomii i jej osuszanie



Zdjęcie 10



Zdjęcie 11



Zdjęcie 12

Staranne umycie skóry wokół stomii oraz samej stomii za pomocą wody z mydłem lub brązowych gazików ConvaCare oraz jej osuszenie jest warunkiem prawidłowego przylegania sprzętu stomijnego i jego długotrwałego utrzymywania się na skórze.

Mycie skóry wokół stomii

Po zdjęciu sprzętu stomijnego należy delikatnie oczyścić skórę wokół stomii oraz samą stomię (śluzówkę jelita) za pomocą wilgotnej, namydłonej gąbki (zdz. 10). Minimalna ilość krwi w czasie oczyszczania śluzówki jest zjawiskiem normalnym, ponieważ błona śluzowa jelita jest mocno ukrwiona. Krwawienie można zahamować, przykładając do stomii na ok. pół minuty gąbkę namoczoną zimną wodą.

Zużyty sprzęt stomijny należy zawinąć w papier albo wyrzucić do worka na odpadki. Nigdy nie należy wyrzucać go do toalety.

Alternatywą dla takiego sposobu oczyszczania jest zastosowanie brązowych gazików

ConvaCare nasączonych specjalnym płynem o właściwościach zmywających i przyjemnym, cytrusowym zapachu (zdz. 11). Gaziki te przyczadzą się szczególnie wówczas, gdy wymiana sprzętu musi odbyć się w przypadku braku dostępu do wody (np. w podróży, poza domem). Warto stosować je również wtedy, gdy mamy problemy z oczyszczeniem skóry z pozostałości starej płytki lub pasty. Płyn, którym nasączone są brązowe gaziki ConvaCare, pozwala usunąć je szybko i bezboleśnie.

Po oczyszczeniu skóry (wodą z mydłem lub gazikami) należy ją przetrzeć i dokładnie osuszyć bawełnianym lub papierowym ręcznikiem, gazikiem albo papierem toaletowym (zdz. 12). Zbyt silne pocieranie nie jest korzyst-

ne, ponieważ może spowodować uszkodzenie śluzówki stomii. Lepiej delikatnie dociskać materiał, przykładając go bez tarcia.

Przyklejenie sprzętu na mokrą lub wilgotną skórę może spowodować jego przedwczesne odklejenie.

Aksesoria stomijne

Aby przedłużyć czas noszenia sprzętu stomijnego i zwiększyć trwałość jego przylegania do skóry, warto zastosować akcesoria stomijne – gaziki ConvaCare z płynem ochroniającym (zielone) oraz maść uszczelniająco-gojącą Stomahesive.

Gaziki ConvaCare z płynem ochroniającym pełnią funkcję ochronną. Są one nasączone płynem, który wysychając, tworzy na skórze elastyczną powłokę (zdz. 13-14). Dzięki temu łagodzą podrażnienia, zapobiegają powstawaniu kolejnych, a także zwiększają siłę przylegania płytki i przedłużają czas jej noszenia. Gazikami należy przemywać tylko skórę wokół przetoki. Po odczekaniu ok. pół minuty na tak przygotowaną skórę można przykleić nową płytkę lub przylepiec.

Pasta uszczelniająco-gojąca Stomahesive ma kilka zastosowań. Jednym z nich jest dodatkowe uszczelnienie miejsca, w którym brzeg otworu płytki przylega do stomii. Pastę nakładamy bezpośrednio na skórę wokół przetoki i wygładzamy ją palcem zwilżonym wodą (zdz. 15-16). Alternatywnie pastę można również nanieść na wewnętrzną (przylepną) stronę płytki, formując „wianuszek” wokół otworu.

Pasta uszczelniająco-gojąca Stomahesive powinna być stosowana zawsze przy ileostomii oraz urostomii (nawet jeżeli stomia jest prawidłowa) ze względu na żrący charakter wydzieliny ze stomii.

Przydatne akcesoria stomijne



Zdjęcie 13



Zdjęcie 14



Zdjęcie 15



Zdjęcie 16

W pielęgnacji stomii dużą rolę odgrywają akcesoria stomijne – gaziki ConvaCare z płynem ochroniającym (zielone) oraz pasta uszczelniająco-gojąca Stomahesive.

FOT. CEZARY SZEIGIS

FOT. CEZARY SZEIGIS

Przyklejenie płytki na skórę

Płytkę przed przyklejeniem warto potrzymać przez chwilę w dłoniach, aby materiał, z którego są wykonane, zmiękł pod wpływem ciepła. Następnie naklejamy ją od dołu, umieszczając przetokę centralnie w wyciętym otworze (zdj. 17). Później upewniamy się, czy nie powstała zagięcia pomiędzy skórą a płytką, co mogłoby spowodować nieszczelność.

Przymocowanie worka do płytki

W systemie dwuczęściowym worek do płytki przymocowujemy od dołu do góry (zdj.

18-19). Wciskamy oba pierścienie tak, aby było słyszalne wyraźne kliknięcie. Po przyczepieniu worka należy docisnąć go wzdłuż krawędzi łączenia, a następnie sprawdzić szczelność przymocowania, przytrzymując płytkę jedną ręką, a drugą pociągając za worek w dół.

Jak widać, właściwa pielęgnacja stomii nie jest trudna, a największą nagrodą jest możliwość powrotu do pełnej aktywności społecznej. W następnym numerze wyjaśnimy, jak pielęgnować stomię, która sprawia kłopoty.

Najczęściej popełniane błędy w pielęgnacji stomii

- stosowanie benzyny, eteru lub spirytusu,
- używanie nieodpowiedniego mydła, które wysusza skórę,
- nieprawidłowe dopasowanie sprzętu stomijnego (źle dobrana płytka lub zbyt duży otwór w płytce),
- stosowanie maści leczniczych bez konsultacji z lekarzem,
- używanie kremów i kosmetyków nieprzeznaczonych do pielęgnacji stomii.

Przyklejanie płytki na skórę i przymocowywanie do niej worka



Zdjęcie 17



Zdjęcie 18



Zdjęcie 19

FOT. CEZARY SZEIGIS

Sprzęt przymocowany do starannie umytej i osuszonej skóry powinien trzymać się pewnie i długo. Sprzęt dwuczęściowy umożliwia codzienną wymianę worków bez konieczności odklejania płytki od skóry. Po każdorazowej wymianie worka warto sprawdzić jego połączenie z płytką przez pociągnięcie za dolny koniec worka.

Tych z Państwa, którzy nie są jeszcze naszymi prenumeratorami, a chcieliby systematycznie otrzymywać kolejne numery „Naszej Troski”, prosimy o czytelne wypełnienie zamieszczonego poniżej kuponu i odesłanie go pod adresem:

Bristol-Myers Squibb Polska sp. z o.o. (Dział Pomocy ConvaTec), al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa

Tym z Państwa, którzy już wcześniej odesłali do nas wypełniony kupon prenumeraty „Naszej Troski” i regularnie otrzymują kwartalnik pocztą do domu, życzymy miłej lektury i prosimy o nieprzesyłanie kolejnych kuponów.

Nr 3, 2006 (22)

Jeżeli chce Pan/Pani systematycznie otrzymywać bezpłatne egzemplarze magazynu „Nasza Troska”, uprzejmie prosimy o czytelne wypełnienie kuponu drukowanymi literami oraz odesłanie go pod adresem:
Bristol-Myers Squibb Polska sp. z o.o. (Dział Pomocy ConvaTec), al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa.

TAK, PROSZĘ O BEZPŁATNE PRZESYŁANIE MI KOLEJNYCH EGZEMPLARZY MAGAZYNU

Imię:	Nazwisko:
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ulica:	Nr domu:	Nr lok.:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kod pocztowy:	Miejscowość:
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Telefon z numerem kierunkowym:	Data:	Czytelny podpis:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>