



Zasady prawidłowego odżywiania się osób ze stomią (część X)

Poniżej prezentujemy Państwu kolejną część porad dotyczących prawidłowego odżywiania się po operacji wyłonienia stomii. Pytania i odpowiedzi numerowane są w kolejności ich ukazywania się od początku cyklu. Zachęcamy gorąco do nadsyłania własnych pytań, które pozwolą wzbogacić nasze opracowanie.

88 Czy optymalna dieta dla osoby ze stomią jelitową to taka, która – oprócz utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz zachowania prawidłowej masy ciała – pozwala na normalizację stolca i uregulowanie cyklu wypróżnień?

Tak. Dieta po zabiegu wyłonienia stomii jelitowej powinna być tak dobrana i zestawiona, aby była zdrowa i nie powodowała biegunkę, wzdęć ani zaparć. Produkty, które są składnikami takiej diety, muszą być dobrze tolerowane przez organizm i nie mogą powodować przykrych dolegliwości. To dla każdej osoby ze stomią ma szczególnie duże znaczenie.

89 Czy wielu pacjentów z wyłonią stomią skarży się na biegunkę?

Przed wszystkim należy odpowiedzieć na pytanie, co to jest biegunka u osoby ze stomią jelitową. Rodzaj i umiejscowienie stomii ma bowiem decydujący wpływ na wygląd i konsystencję stolca.

Pacjenci z ileostomią (stomia na jelicie cienkim) wydają praktycznie stale płynny lub półpłynny stolec w ilości 200-1000 ml dziennie. Wielu z nich myśli, szczególnie na początku, zaraz po operacji, że jest to biegunka. Tymczasem jest to zjawisko zupełnie naturalne przy tym typie stomii. O biegunce, w przypadku ileostomii, można mówić dopiero wtedy, gdy objętość wydalanego stolca przekracza 1000 ml dziennie, stolec jest wodnisty,



Rytm wypróżnień u dorosłych jest dość zróżnicowany. To, co jedni określają jako biegunkę, dla innych będzie normą.

a worek stomijny wymaga opróżniania co 1-2 godziny.

Pacjenci z kolostomią oddają natomiast przeważnie 1-3 stolce dziennie. Wygląd stolca jest przy tym zbliżony do tego, jaki był przed operacją. Jest półpłynny lub stały, często uformowany. O biegunce u kolostomików można więc mówić dopiero wtedy, gdy stolec jest płynny lub wodnisty lub gdy częstotliwość jego oddawania wzrasta dwukrotnie w stosunku do obserwowanej dotychczas u siebie normy.

Każdy musi nauczyć się sam rozpoznawać, co jest u niego normą, a co jest objawem niepokojącym. W razie jakichkolwiek wątpliwości najlepiej jest oczywiście poradzić się lekarza chirurga, pielęgniarki stomijnej lub doświadczonego dietetyka.

90 Co to jest prawidłowy rytm wypróżnień?

To termin oznaczający rytm, w jakim nasz organizm wydalą stolec. Rytm wypróżnień jest ściśle powiązany z ruchami perystaltycznymi jelita cienkiego i zwrotnym wchłanianiem wody z jelita grubego.

Ruchy perystaltyczne (robaczkowe) jelit przesuwają papkowatą masę, która się w nich znajduje, w kierunku jelita grubego. Ich częstotliwość i natężenie znacząco wpływa na procesy trawienne i konsystencję stolca, który przedostaje się do okrężnicy.

W jelicie grubym, przez jego ścianki, odbywa się wchłanianie wody z mas kałowych oraz formowanie stolca. Proces ten zależy zatem od odpowiedniego nawodnienia organizmu, czyli przyjmowania przynajmniej 1,5 l. płynów na dzień. Następnie za pomocą skurczów jelit organizm usuwa masy kałowe na zewnątrz. W warunkach zdrowia odbywa się to wówczas, gdy są one prawidłowo uformowane.

Jeżeli w jelicie pozostaje zbyt dużo wody, stolce stają się luźne lub wręcz wodniste. Jeżeli natomiast zbyt dużo wody ulegnie wchłonięciu, stolce stają się twarde, co utrudnia wypróżnienie. Prawidłowo uformowany stolec nie powinien dawać żadnych dolegliwości bólowych podczas wypróżniania.

Istnieją duże osobnicze różnice w rytmie wypróżnień u dorosłych. U niektórych norma

to 2-3 razy dziennie, a u innych – 2-3 razy w tygodniu. Wszystko, co pomiędzy, stanowi normę. Należy uznać, że zasada ta dotyczy osób z kolostomią oraz osób bez stomii, ale nie dotyczy osób z ileostomią – z powodów opisanych powyżej.

91 Co to jest biegunka czynnościowa?

Biegunka czynnościowa jest bardzo często spotykanym zjawiskiem. Rozpoznaje się ją wówczas, gdy nie znajduje się żadnej konkretnej jej przyczyny, takiej jak np. zatrucie nieswieżym pokarmem. Dolegliwości (biegunce towarzyszą przeważnie wzdęcia i bóle brzucha) pojawiają się najczęściej, kiedy jesteśmy zdenerwowani, pod wpływem silnych emocji, po zbyt szybkim spożyciu dużego posiłku lub w wyniku błędu dietetycznego (np. zjedzeniu ciężkostrawnego posiłku). Zmniejszają się natomiast po wypróżnieniu, co jest raczej rzadkim zjawiskiem w przypadku zatrucia lub zmian organicznych.

92 Jakie są najczęstsze przyczyny biegunki?

Przyczyn występowania biegunki jest bardzo wiele. Najczęściej powodują ją błędy

Charakter wypróżnień

Biegunka to zmiana prawidłowego rytmu wypróżnień, która charakteryzuje się zwiększeniem zawartości wody w stolcu, jego objętości lub częstości wypróżnień. U kolostomików i u osób bez stomii biegunka oznacza oddawanie płynnego lub papkowego stolca z częstością większą niż 3 razy na dobę. U ileostomików biegunka oznacza oddawanie płynnego lub wodnistego stolca w ilości większej niż 1 litr (objętość około czterech szklanek) na dobę.

dietetyczne, do których zaliczamy np. spożycie zbyt dużego lub zbyt tłustego posiłku, pośpiech przy jedzeniu, wypicie zbyt dużej ilości alkoholu, kawy, napojów gazowanych, napojów słodzonych (cukrem lub słodzikiem), spożycie zbyt dużej ilości owoców (np. jabłek), pokarmu bogatego w błonnik (np. ciemnego chleba), produktów ciężkostrawnych (np. orzechów) bądź jakiegokolwiek pokarmu, którego nasz organizm nie toleruje (np. mleka). Przyczyną biegunki może być także stres czy nadmierne emocje lub np. wypalenie papierosa.

Biegunkę może spowodować także przyjmowanie niektórych leków, takich jak np. leki nadcisnieniowe, leki stosowane w zaburzeniach rytmu serca, chorobie wieńcowej czy antybiotyki. Ich lista jest bardzo długa i znajdują się na niej również leki dostępne w aptece bez recepty. Jeżeli przyjmujemy jakiegokolwiek farmaceutyki, musimy pamiętać, że są one częstym powodem występowania dolegliwości żołądkowych.

Biegunkę mogą także powodować choroby ogólnoustrojowe, do których należą m.in. cukrzyca, choroba nowotworowa, choroby zakaźne czy choroby tarczycy. Biegunka czasem towarzyszy nawet zwykłemu przeziębieniu. Może ją też powodować zatrucie pokarmowe. Dochodzi do niego najczęściej wtedy, gdy spożyjemy przeterminowane lub źle przechowywane produkty żywnościowe albo w wyniku braku higieny przygotowywania i spożywania posiłków.

Musimy pamiętać, że długo utrzymująca się, uporczywa biegunka (trwająca powyżej 2-3 dni) z towarzyszącą jej utratą masy ciała, znacznym osłabieniem i/lub silnymi bólami brzucha, a także obecnością krwi w stolcu jest zawsze sygnałem do wizyty u lekarza specjalisty.

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.

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:

Ulica:

Nr domu:

Nr lok.:

Kod pocztowy:

Miejscowość:

Telefon z numerem kierunkowym:

Data:

Czytelny podpis:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Bristol-Myers Squibb Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, al. Armii Ludowej 26 (DZIAŁ POMOCY CONVATEC), w celu wysyłania do mnie korespondencji (zawierającej m.in. materiały edukacyjne, zaproszenia na spotkania, informacje na temat nowych produktów, informacje na temat refundacji oraz ankiety), przesyłania informacji handlowych na adres mojej poczty elektronicznej, kontaktów telefonicznych, a także dla potrzeb wewnętrznych analiz statystycznych firmy. Jestem świadomy/a dobrowolności podania danych osobowych, a także przysługującego mi prawa dostępu do nich oraz ich poprawiania.