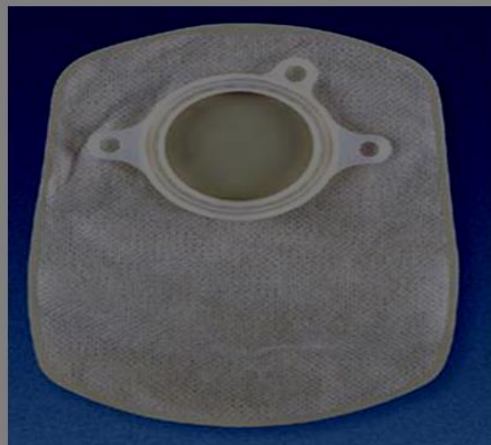


## ZALECENIA DLA PACJENTA ZE STOMIĄ

Stomia nie oznacza końca aktywności życiowej ! Stomia nie stanowi przeszkody w prowadzeniu normalnego życia czy nawet intensywnego uprawiania sportu. Dobrze też jest wiedzieć, że duża grupa pacjentów po wyłonieniu stomii czuje się zdecydowanie lepiej niż przed operacją co znacznie poprawia ich komfort ich życia.



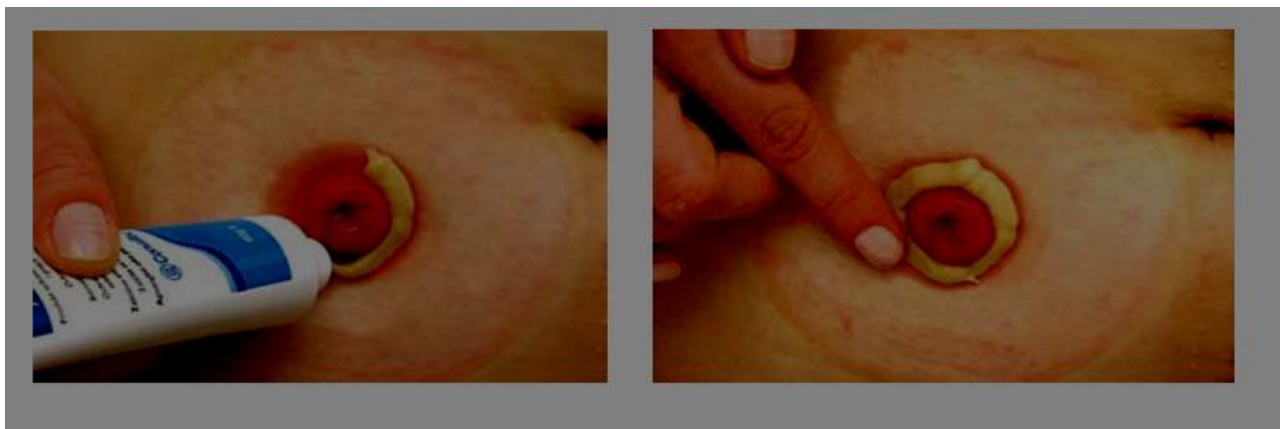
Zarówno worki stomijne, jak i środki pomocnicze do pielęgnacji stomii są refundowane.



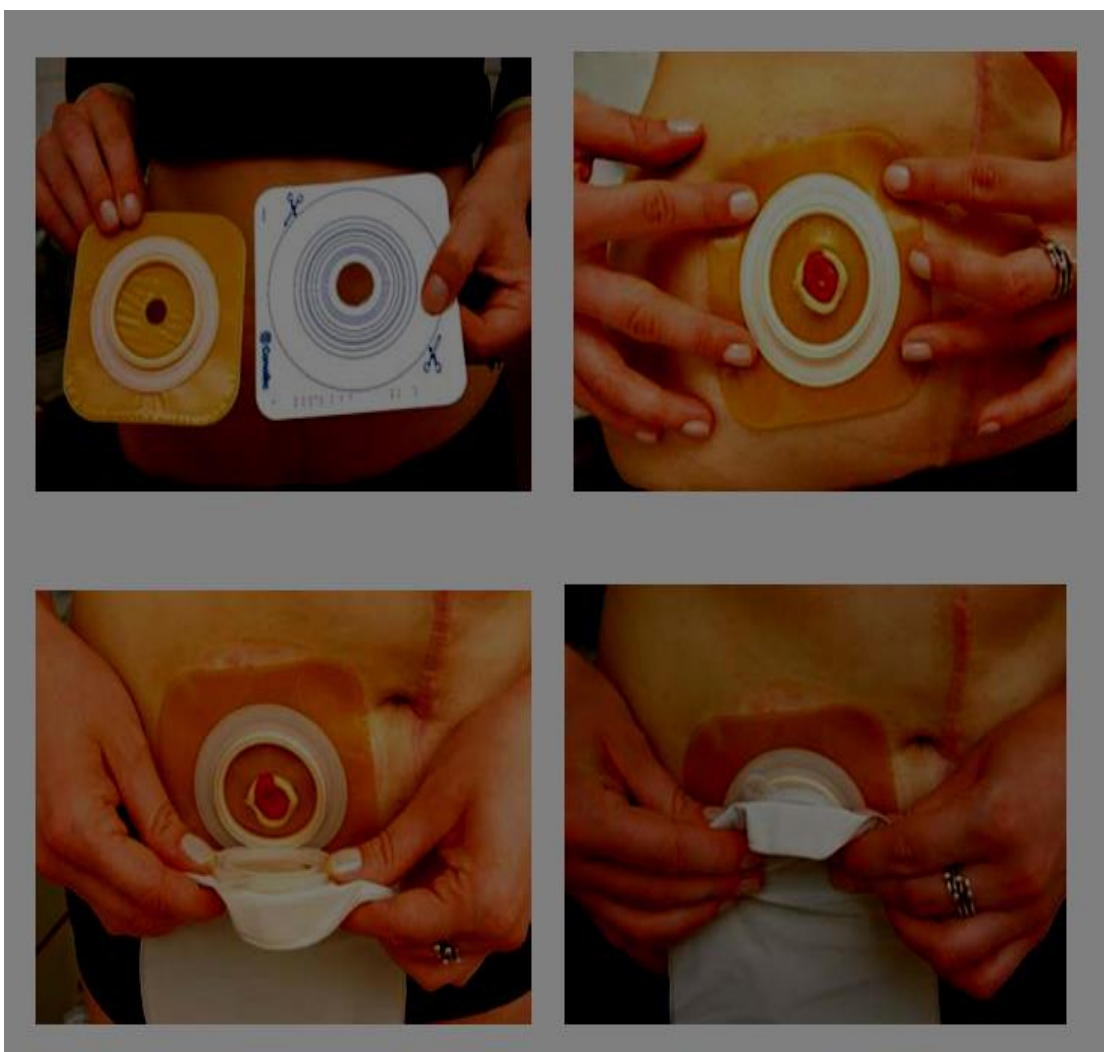
#### ZASADY WYMIANY WORKA STOMIJNEGO

- Pamiętaj, aby zawsze przed tą czynnością dokładnie umyć ręce.
- Przed przystąpieniem do wymiany worka , umyj dokładnie skórę wodą z mydłem a następnie dobrze ją osusz.
- Do mycia skóry nie należy stosować żadnych drażniących preparatów jak spirytus czy benzyna.
- Zmierz średnicę stomii i wytnij właściwy otwór.
- Otwór w przylepcu, należy dopasować do wielkości stomii.
- Zazwyczaj 2-3mm większy od średnicy stomii.
- Zarówno płytkę jak i worek przyklejamy od dołu do góry i delikatnie dociskamy.
- Upewnij się i sprawdź czy w trakcie naklejania nie powstały żadne nierówności czy zagniecenia pomiędzy skórą a płytką.
- Możesz zmienić sprzęt stomijny, jeżeli tylko poczujesz jakikolwiek dyskomfort lub swędzenie.
- W trakcie zdejmowania płytki delikatnie odklej jej brzegi zaczynając od góry, równocześnie przytrzymując skórę wokół stomii, żeby nie doszło do jej podrażnienia i naciągnięcia.
- Skórę wokół stomii nie należy smarować tłustymi maściami i preparatami utrudniającymi przyklejenie płytki.
- Zużyty worek należy wyrzucić do kosza na śmieci po uprzednim opróżnieniu go z zawartości.
- Pamiętaj aby po wymianie worka umyć dokładnie ręce.

Użycie pasty uszczelniająco - gojącej w przypadku wystąpienia podrażnień skóry wokół stomii.



Prawidłowo wyglądająca skóra wokół stomii.



#### Wskazówki dotyczące higieny

- Do higieny stomii możesz używać wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i jej okolicy, które możesz kupić w sklepie medycznym.
- Do usuwania owłosienia ze skóry wokół stomii nie stosuj kremów i pianek do depilacji.
- W trakcie kąpieli nie musisz mieć założonego worka ani płytki – zalecamy jednak kąpiel pod prysznicem.

- Nie stosuj oliwek na skórę wokół stomii ani preparatów, które mogą wywołać podrażnienia, takich jak spirytus, woda utleniona czy benzyna.
- W przypadku wystąpienia reakcji uczuleniowej na płytkę stomijną wypróbuj inny zestaw stomijny.
- Przez pół roku od wyłonienia stomii nie obciążaj nadmiernie mięśni brzucha.
- Nie wykonuj ciężkich prac fizycznych.
- Aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana jednak ukierunkuj ją na odbudowę wytrzymałości, siły i kondycji.

#### **POWIKŁANIA MIEJSCOWE**

Do najczęstszych powikłań, które mogą wystąpić miejscowo, należą:

- Zapalenie, podrażnienie lub uszkodzenie skóry spowodowane treścią jelitową.
- Stan zapalny skóry wywołany uczuleniem na część przylepną lub inny fragment zestawu stomijnego.

Pamiętaj, że każdą dłuższą utrzymującą się zmianę skórną wokół stomii, należy skonsultować z pielęgniarką lub lekarzem.

#### **OGÓLNE ZASADY DOTYCZĄCE ŻYWIENIA**

Dieta zalecana dla osób z wyłonią stomią.

- Dieta niewzdymająca, niskotłuszczowa, bogata w witaminy i mikroelementy z ograniczeniem używek takich jak alkohol i papierosy.
- Wśród produktów zapobiegających wzdęciom wymienia się fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt, kefir i maślanka oraz napary z kopru, mięty oraz rumianku.
- Natomiast do produktów, które niwelują nieprzyjemny zapach gazów, należą: żurawina i sok żurawinowy, sałata, fermentowane napoje mleczne oraz natka pietruszki.
- Do produktów wzmagających tworzenie gazów zalicza się: nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ogórki, cebulę, otręby zbożowe, suszone śliwki, tłuste produkty i potrawy oraz słodzone napoje gazowane i alkohol. Dodatkowo na nieprzyjemny zapach stolca, poza wymienionymi powyżej warzywami strączkowymi i kapustnymi, mogą wpływać takie produkty jak cebula, czosnek, jaja, ryby oraz sery żółte i pleśniowe, a także napoje z kofeiną.
- Wśród zalecanych technik kulinarnych wymienia się duszenie, gotowanie oraz pieczenie w folii lub pergaminie.
- Istotne jest regularne przyjmowanie posiłków (3 posiłki główne i 2 przekąski w ciągu dnia), w regularnych odstępach około 3-godzinnych. Ostatni posiłek należy zjeść około 2 godziny przed pójściem spać. W trakcie jedzenia należy pamiętać o dokładnym przeżuwaniu jedzenia.
- Każdy nowy produkt należy wprowadzać oddzielnie i w niewielkich ilościach, równocześnie obserwując reakcje swojego organizmu.
- Zawsze potrawy przyrządzaj ze świeżych produktów.
- Unikaj produktów, które zawierają dużą ilość konserwantów oraz sztucznych dodatków.
- Istotne jest wypijanie w ciągu dnia około 2 litrów płynów, co zapewnia właściwy pasaż jelitowy. A w przypadku wystąpienia biegunkę należy zwiększyć ilość wypijanej wody do 2,5–3 litrów oraz zaleca się kontakt z lekarzem.

**W PRZYPADKU JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZWIĄZANYCH Z CODZIENNYM ŻYCIEM, AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ ORAZ HIGIENĄ SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM LEKARZEM**

#### **BIBLIOGRAFIA**

1. Sobczak U. Pielęgnacja stomii w: Stomia. Prawidłowe postępowanie chirurgiczne i pielęgnacja, Termedia Wydawnictwo Medyczne, Poznań 2017

Opracowała: mgr piel. Marta Kulig / dr Wioletta Makieła

Dnia 19.08. 2026 r.