



# BOLNIK Z IZLOČALNO STOMO

Suzana Majcen-Dvoršak

## 1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete pri izločalni stomi?

Zaplete delimo na:

- **zgodnje:** krvavitev iz stome, odmrtje stome, ugreznjenje stome, ognojek podkožja okoli stome,
- **pozne:** parastomalna kila, prolaps črevesa, psevdopolipi, granulomi, fistule, erozija stome, krvavitve, zožitev stome.

Reševanje **negovalnih zapletov**, kot npr. zatekanje pod kožno podlogo, popušcanje pripomočka, oskrba ugreznjene stome, oskrba vnetja okolne kože, je povezano s pravilno izbiro in namestitvijo pripomočka ter pravilno prehrano.

## 2. Kaj lahko sami storite za obvladovanje težav v zvezi z izločalno stomo?

Negovalne probleme rešujete s pomočjo in svetovanjem medicinskih sester enterostomalnih terapevtk, ki zajemajo predvsem učenje pravilnega načina oskrbe stome in seznanjanje s posebnostmi življenja s stomo.

Posebna dieta ni potrebna, primerna je mešana prehrana s prilagoditvami lastnim navadam. Na splošno je potreben večji vnos tekočin (posebej pri ileostomi in urostomi). Aktivni pristop k zdravljenju posebnih stanj (driska, zaprtje) poteka enako kot običajno. Odsvetujejo se telesne dejavnosti, ki lahko povzročajo povečan pritisk (npr. dvigovanje težkih bremen) ali možnost poškodbe (npr. boks) v predelu trebuha. Ostale telesne dejavnosti (tudi plavanje) se priporočajo glede na fizične sposobnosti posameznika.

## 3. Kdaj morate k zdravniku?

Osebnega zdravnika obiščite po naročilu oziroma presoji medicinske sestre enterostomalne terapevtke ali patronažne medicinske sestre. **Indikacije za obisk zdravnika so:** hujše vnetje kože v okolici stome, ki se ne odziva na običajno oskrbo; prolaps črevesa, parastomalna kila ali ugreznjena stoma, ko se ob tem pojavijo komplikacije. **Nujna stanja so:** poškodba stome, krvavitev iz stome, huda driska ali zaprtje. V primeru navedenih zapletov takoj obiščite osebnega zdravnika ali kirurga operaterja.

## 4. Kakšen je običajni pooperativni potek?

Stoma je posledica različnih osnovnih bolezni ali poškodb črevesa oz. sečil. Je začasno ali trajno stanje, ki samo po sebi ne povzroča zapletov in omogoča normalno življenje s prilagoditvami. Začasne stome se običajno zapirajo v razdobju od 6 tednov do 1 leta, odvisno od vzroka, zaradi katerega je bila stoma narejena, in razvoja osnovne bolezni. Zaradi zapletov v poteku osnovne bolezni ali zapletov ob stomi lahko izjemoma začasna stoma postane stalna stoma.



## 5. *Kako poteka spremljanje bolnika z izločalno stomo?*

Kontrolni pregledi pri zdravniku specialistu so povezani s spremljanjem osnovne bolezni. Po operativnem posegu se priporoča pregled po 3, 6 in 12 mesecih, kasneje enkrat letno oz. po presoji zdravnika.

Osebnega zdravnika je potrebno obiskovati na 1-3 mesece zaradi predpisa pripomočkov za oskrbo stome. Priporočajo pa se tudi redni obiski medicinske sestre enterostomalne terapevtke ali patronažne medicinske sestre (nekatero slovenske bolnišnice imajo ambulate za spremljanje bolnikov s stomo z zaposlenimi enterostomalni terapevti), ki spremlja oskrbo stome in svetuje pri reševanju negovalnih problemov ter vas napoti k zdravniku družinske medicine v primeru zapletov, ki potrebujejo zdravniško oskrbo.

## 6. *Kako poteka oskrba bolnika z izločalno stomo?*

Pri oskrbi stome je učenje pravilne namestitve in izbire pripomočka ključnega pomena. Z ustreznim pripomočkom in učinkovito zdravstveno nego preprečujete neprijetne spremembe na koži, obvladujete izločanje blata in plinov, neprijetne vonjave ter uspešno preprečujete ali rešujete zaplete ob stomi. Zdravljenje oz. oskrba zapleta je odvisna od zapleta samega.

## 7. *Kako izločalna stoma vpliva na vaše življenje?*

Stoma spremeni življenje, čeprav sama po sebi ni ovira za kakovostno življenje, vključno z družabnim življenjem in aktivnim spolnim življenjem. Ovire lahko predstavlja osnovna bolezen, katerega zdravljenje je privedlo do formiranja stome. V obdobju po operaciji se zdi s stomo nemogoče normalno živeti, postopoma, s sprejetjem novega stanja in s prilagoditvami, je to mogoče.

- **Prehrana:** svetujemo zdravo varovalno dieto, pozorni bodite na živila, ki napenjajo (plini povzročajo neprijetne vonjave in zvoke), hrano izbirate po svoji želji in glede na odzive vašega telesa.
- **Gibanje:** ni omejitev, telesna dejavnost je priporočljiva, izogibajte se le udarcem ali napenjanju v predelu trebuha.
- **Oblačenje:** težave se pojavijo s pasovi, zato svetujemo uporabo naramnic; za ljudi s stomo na trgu najdemo tudi prilagojeno spodnje perilo in kopalke za kopanje v bazenih ali v morju.
- **Družabno življenje:** ponovno poskušajte zaživeti svoj vsakdanjik, ki ste ga bili navajeni pred operacijo, stoma za to ni ovira. V torbici s seboj vedno imejte rezervni pripomoček za nego stome, ki si ga lahko zamenjate kjerkoli, tudi v javnih sanitarijah.
- **Spolnost:** stoma ne vpliva na spolno življenje, dobri medpartnerski odnosi so osnova za zdravo spolnost tudi po operaciji. Oviro lahko predstavlja osnovna bolezen.
- **Delo:** če ste zaposleni, lahko svoje delo opravljate dalje, če ni telesno naporno in če vam to dopušča osnovna bolezen.



Na osnovi priporočila osebnega zdravnika se za izločalno stomo prizna 80 % (za črevesne stome) oziroma 70 % (za urinsko stomo) telesna okvara.

### **8. *Ali in kako lahko preprečite formiranje izločalne stome?***

Stoma je posledica osnovne bolezni in pomeni začasno ali trajno rešitev zapleta, ki je zaradi bolezni ali poškodbe nastal. Kirurg se za izpeljavo stome odloči le, kadar je ta neizbežna, da vam olajša nadaljnje življenje in omogoči uspešno zdravljenje osnovne bolezni. S skrbno nego in oskrbo ter pravilno prehrano lahko preprečite negovalne zaplete, zdravstvene zaplete pa je potrebno prepoznati in ukrepati skladno z zapletom.