



# Priručnik

za pacijente sa stomom

 **TT MEDIK**

*me+*

TM



## Ishrana nakon operacije izvođenja stome Sistem semafora



### Zeleno

Zdrave namirnice koje možete uvesti u ishranu u zavisnosti od toga kako rade vaša creva



### Žuto

Ne preterivati sa namirnicama iz ove grupe



### Crveno!

Izbegavati većinu namirnica iz ove grupe, jesti ih samo u umerenim količinama

# Nakon operacije bi trebalo da normalno uživete u zdravoj hrani

Važno je da znate da je svaka osoba različita i da hrana koja odgovara jednoj osobi neće odgovarati drugoj. Nakon izlaska iz bolnice, postepeno uvodite određene namirnice u ishranu i vidite kako vam odgovaraju.

Zdrava i dobro balansirana ishrana bi trebalo da uključi sledeće namirnice:



Sveže voće i povrće



Proteine (meso, riba, sir, jaja i semenke)



Ugljene hidrate



Smanjen unos alkohola



Smanjen unos zasićenih masti (životinjskog porekla)



Manji unos soli i šećera

# Funkcionisanje creva

Ukoliko budete razumeli kako funkcionišu različiti delovi creva, biće vam jasno kako radi vaša stoma i zašto ćete možda morati da korigujete ishranu.

Odmah nakon operacije počecete sa unošenjem tečnosti i postepeno uvoditi laganu hranu. Ovo će pomoći vašem telu da ponovo počne da vari hranu, a da vaša creva ne budu preopterećena.

Postepeno ćete „pojačavati“ ishranu tako da bi po izlasku iz bolnice trebalo da počnete da jedete „normalnu“ hranu.

Tokom prva dva meseca nakon operacije vaše telo će nastojati da se oporavi i zbog toga će biti neophodno da unosite dovoljno proteina koji će pomoći u zarastanju tkiva i obezbediti dovoljno kalorija za povećane potrebe metabolizma u tom periodu.

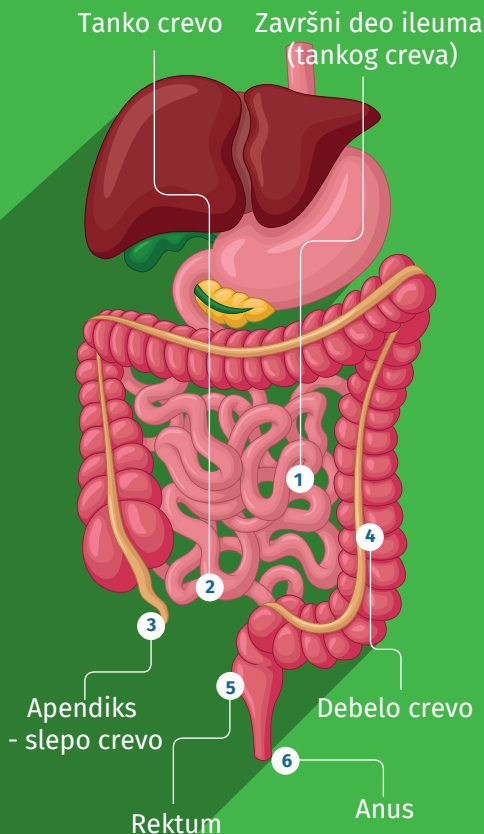
Dan ili dva nakon operacije, prirodna peristaltika creva može da prestane.

Kako se budete oporavljali od operacije vaša creva će ponovo početi da rade. Sestre i lekari će oslušivati vaš stomak da bi utvrdili da li su vaša creva ponovo počela da rade. Gasovi u kesi takođe ukazuju da se rad creva vraća u normalu (ne odnosi se na pacijente sa urostomom).

Hrana koju možete jesti, tip sadržaja iz stome i brzina izlučivanja sadržaja iz stome zavisice od nekoliko faktora:

- Koliki deo creva je uklonjen
- Na kome delu creva je izvedena operacija
- Primene dodatnih lekova i terapija.

## Skica digestivnog trakta



Završni deo ileuma je mesto gde se vrši apsorpcija vitamina B12.

## Zdrava ishrana

### Rastvorljiva/nerastvorljiva vlakna

**Vlakna** se nalaze u namirnicama biljnog porekla. Rastvorljiva vlakna se rastvaraju u vodi i mogu pomoći da vaša stolica bude mekša ili slična gelu. U slučaju zatvora (konstipacije) ova vlakna povećavaju zapreminu stolice i omekšavaju je, a retku stolicu čine gušćom. Nerastvorljiva vlakna takođe povećavaju zapreminu ali se ne rastvaraju u vodi, tako da se neće razlagati tokom prolaska kroz digestivni trakt. Nerastvorljiva vlakna takođe pomažu kod zatvora.

Rastvorljiva vlakna se nalaze u pulpi voća i povrća, a nerastvorljiva u ljusci voća i povrća, kao i u semenkama i žitaricama. Osim toga, vlakna mogu smanjiti rizik od srčanih oboljenja, dijabetesa i nekih vrsta karcinoma. Takođe pomažu u regulisanju telesne mase i nivoa holesterola. Postepeno uvodite vlakna u ishranu nakon operacije i pritom pijte dovoljno tečnosti.

### So

So je važna za funkcionisanje nerava i mišića i jako je bitno da je unosite u odgovarajućoj količini. Nedovoljan unos može dovesti do pojave grčeva, glavobolje i umora, a prevelika količina može povećati rizik od srčanih oboljenja i šloga. Ukoliko postoji veliki gubitak tečnosti kroz stomu to može uticati na nivo soli u organizmu i izazvati dehidraciju. U tom slučaju treba koristiti rastvore za rehidraciju (dostupne u apotekama).

# Hidratacija

Redovna hidratacija je veoma bitna za vaše zdravlje. Nakon izvođenja stome, naročito ako je uklonjeno debelo crevo, organizam može imati umanjenu sposobnost apsorpcije vode.

## Koliko tečnosti bi trebalo da pijem?

Ključno pitanje kod hidratacije je koliko je unosa tečnosti na dnevnom nivou dovoljno za potrebe organizma. Uobičajena preporuka je da se unese 6-8 čaša tečnosti dnevno (1,5 – 2 l) ali kod pacijenata sa stomom potrebe mogu biti i veće.

Najbolji indikator da li ste dovoljno hidrirani je boja vašeg urina. Ukoliko ste dobro hidrirani, urin će biti boje svetle slame. Ako je vaš urin tamniji od toga, znači da bi trebalo da unosite više tečnosti.



DOBRA HIDRIRANOST ←



→ DEHIDRIRANOST

## Efikasna rehidracija

Ključno je da pored vode unosite i druge vrste napitaka, kao što su ceđeni sokovi i rastvori za oralnu rehidraciju (uz konsultaciju sa zdravstvenim radnicima), kako biste obezbedili i dovoljnu količinu glukoze i elektrolita.



### VAŽNO

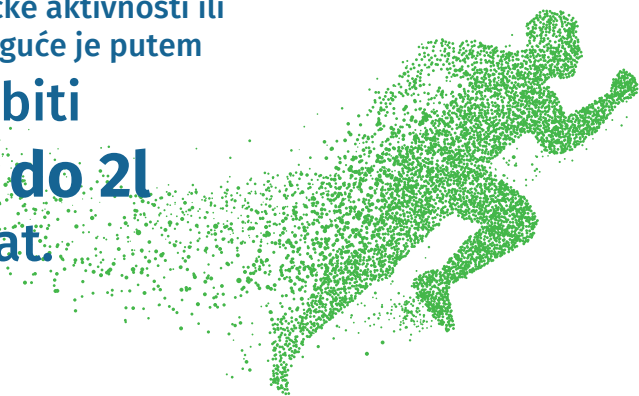
Ukoliko se osećate dehidrirano, gubite povećanu količinu tečnosti kroz stomu i urin vam je veoma taman, obratite se vašem lekaru ili stoma terapeutu.

# Dehidracija

Ukoliko preko stome gubite značajnu količinu tečnosti, to može dovesti do dehidracije. Posebno je važno održavati hidriranost tokom toplih dana ili prilikom fizičkih/sportskih aktivnosti.

Cilj treba da vam bude da se dobro hidirate i pre i posle bilo koje fizičke aktivnosti. Važno je da ne čekate da osetite žeđ da biste tek onda pili tečnost.

**Tokom intenzivne fizičke aktivnosti ili bavljenja sportom moguće je putem znojenja izgubiti čak 500 ml do 2l tečnosti na sat.**



## Simptomi i znaci dehidriranosti



Glavobolja



Osećaj žeđi i suvoća usta



Smanjeno lučenje urina i tamnija boja urina



Osećaj umora



Mučnina



Grčevi



Nizak krvni pritisak i vrtoglavica



Loša koncentracija

# Mogući problemi

## Dijareja

Važno je da obratite pažnju na to kakva je uobičajena konzistencija sadržaja iz vaše stome (kod ileo i kolostome stolica treba da bude kašasta ili polučvrsta).

Ukoliko je stolica vodenasta i/ili promeni boju iz braon u zelenu i vaša kesa se puni više nego obično, važno je da se dobro hidrirate. Ukoliko se i pored hidratacije (pogledati odeljak Hidratacija) dijareja ne smiri, obratite se vašem lekaru.

Redovno uzimanje obroka ili manjih porcija više puta u toku dana, može pomoći u apsorpciji hrane u crevima.

Postoje određene grupe namirnica koje mogu zgusnuti stolicu, kao što je hrana bogata skrobom (rastvorljivim vlaknima), kao što su krompir, beli hleb, pirinač, testenine, nudle i pahuljice.

Namirnice koje sadrže kofein, šećer ili čili mogu imati laksativno dejstvo budući da stimulišu rad creva.

Ipak, ovo je prilično individualno i vi treba da probate različite kombinacije namirnica kako biste našli ono što vam najviše odgovara.

Ukoliko je prilikom operacije uklonjen veliki deo creva, vaša stolica može biti retka, možete imati i značajne gubitke iz stome.

U tom slučaju vaš stoma terapeut i lekar će vam pomoći da regulišete taj problem, moguće pomoću lekova protiv dijareje i napicima za rehidriranje.



**Treba da budete svesni da neki lekovi, hemioterapija i radioterapija mogu značajno da utiču na sadržaj vaše stome.**



# Mogući problemi

## Konstipacija - zatvor (ne odnosi se na pacijente sa ileostomom)

Konstipacija može da pogodi ljude sa kolostomom i određeni broj pacijenata sa urostomom kod kojih je tokom operacije uklonjen deo creva. Ukoliko primetite da je vaša stolica tvrda i niste imali stolicu u poslednjih 24-48 sati, moguće je da imate konstipaciju.

Pobrinite se da budete dobro hidrirani, jedite male i redovne obroke, pokušajte da se krećete i budete aktivni (ukoliko je moguće) budući da to pomaže funkcionisanju creva. Ukoliko je potrebno vaš lekar ili stoma terapeut mogu prepisati blagi laksativ.



Neke terapije i lekovi protiv bolova mogu nekad da povećaju rizik od nastanka konstipacije i u tom slučaju možete kontaktirati vašeg stoma terapeuta ili lekara da bi ponovo razmotrili vašu terapiju ili eventualno prepisali neki laksativ.

## Blokade (primarno za pacijente sa ileostomom)

Poznato je da se određene namirnice teže vare, kao što su namirnice sa nerastvorljivim vlaknima, poput orašastih plodova, žitarice, voće i povrće (naročito njihova ljuska). Možete ih primetiti u sadržaju u kesii. Ove namirnice ne bi trebalo isključiti iz ishrane ali bi bilo dobro da ih bolje skuvate i dobro sažvaćete.

Žvakanje je prvi korak u varenju hrane; od vitalnog je značaja za oslobađanje hranljivih sastojaka iz namirnica ali takođe i pomaže varenju.

Odmah nakon operacije vaša creva mogu biti natečena zbog čega je sužen prolaz ali će se to vratiti u normalu tokom oporavka.

Ako primetite da se vaša kesa već neko vreme ne puni i osećate nadutost, moguće da imate blokadu u crevima. Možda će biti neophodno da kontaktirate vašeg stoma terapeuta ili lekara ako se simptomi nastave.



Ukoliko primetite promenu u boji sadržaja koji izlazi iz stome, razmislite koje ste namirnice unosili budući da neke vrste hrane i lekova mogu da oboje stolicu.

## Gasovi

Gasovi u crevima su normalna pojava ali ćete to možda više primećivati tokom nošenja kese.

Neki ljudi prirodno imaju više gasova nego drugi, a i određene vrste hrane izazivaju stvaranje više gasova.

Budući da je sve individualno, dobro bi bilo da utvrdite kako koja hrana utiče na vas i da toga budete svesni.

Ukoliko žvaćete hranu polako i pokušate da ne gutate previše vazduha kada jedete, to može pomoći u smanjenju gasova.

Takođe može biti od pomoći da unosite tečnost pre i posle jela, a ne u toku samog jela. Filter u kesama za stomu omogućava da se gas eliminiše iz kese, a da se pritom kesa ne skida sa diska.



## Ključne poruke

Nakon operacije, trebalo bi da možete da jedete hranu u kojoj uživajte.

Svaka osoba je različita. Ono što odgovara jednoj osobi, ne mora odgovarati drugoj, tako da treba da pronađete hranu koja vama prija.

Različite vrste hrane i pića mogu na različite načine da utiču na varenje, tako da bi hranu trebalo postepeno uvoditi u ishranu. Uvek budite dobro hidrirani.

Dajte sebi dovoljno vremena nakon operacije da otkrijete šta je vaša "nova normalna" ishrana.

# Vodič za pravilnu negu kože oko stome



**Ukoliko imate stomu, postoji mogućnost da će se u nekom trenutku na koži oko stome pojaviti problemi.**

**Deo kože oko stome se naziva peristomalna koža.**

Budući da su iritacije kože česte, mnogi ljudi veruju da su problemi na koži oko stome uobičajena pojava i da se sa tim mora živeti.

Bolna, oštećena i iritirana koža može vas ometati u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, a ukoliko taj problem traje duže, može dovesti i do fizičkih i mentalnih problema.

## Kako treba da izgleda zdrava koža?

---

Zdrava peristomalna koža ne bi trebalo da se razlikuje od kože na ostalom delu stomaka. Pri svakoj zameni diska, pažljivo pregledajte kožu oko stome. Možete koristiti ogledalo ili slikajte mobilnim telefonom.

### Kako da znate da imate problem na peristomalnoj koži?



**Da li osećate svrab  
ili bol na koži ispod diska?**

U poređenju sa bojom kože na ostatku tela, da li koža oko stome ima roze ili crvenu boju, da li izgleda upaljeno? Da li ima plikova ili vlaži?



**Da li vam je koža  
vlažna ili topla?**

Da li koža oko stome vrati svoju uobičajenu boju ubrzo nakon skidanja diska?



**Da li ste znali da primena nekih lekova može da dovede do oštećenja peristomalne kože?**

## Važni saveti za negu kože oko stome



### Treba da

- Redovno menjate kesu za stomu.
- Pažljivo uklanjate disk sa kože odozgo na dole – većini ljudi u ovome pomaže neko od sredstava za uklanjanje adheziva.
- Očistite kožu oko stome mekanom krpom natopljenom toplom vodom.
- Dobro posušite kožu pre primene pomagala.
- Pažljivo pregledajte kožu nakon svake zamene diska.
- Primenite sredstva za negu kože oko stome ukoliko je potrebno (maramice, sprej, pastu).
- Proverite da li ste dobro isekli otvor na disku.
- Postavite disk na kožu oko stome tako da u potpunosti naleže na kožu i da na njemu nema nabora.



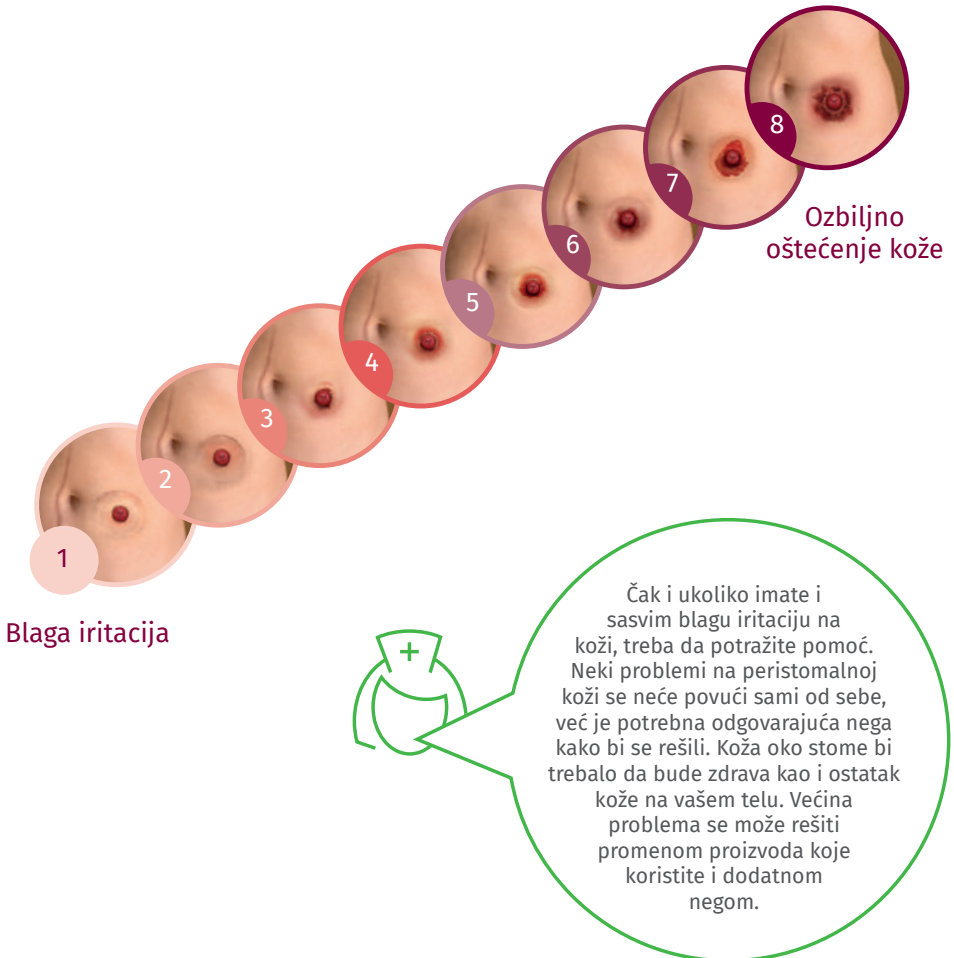
### Ne treba da

- Koristite sapun ili druge rastvore tog tipa za pranje kože.
- Čekate da vaša kesa procuri pre nego što je zamenite.
- Naglo povlačite kesu pri skidanju.
- Ignorišete bilo kakve promene na koži oko stome.
- Pokušavate da sami rešite probleme na koži, uvek se posavetujete sa vašim stoma terapeutom.



# Kako da procenite ozbiljnost problema na peristomalnoj koži

Važno je znati da neće svi imati probleme na koži oko stome. Međutim, stanje vaše kože može jako brzo da se promeni ukoliko ne vodite računa. Svi ovde prikazani primeri iritirane kože mogu se adekvatnom negom preduprediti i rešiti. Bez obzira koliko blagi ili ozbiljni problemi na vašoj koži bili, važno je obratiti se zdravstvenom radniku za savet/pomoć.



# Najčešći uzroci koji dovode do oštećenja peristomalne kože

---

- **Curenje** Zdrava koža izložena dejstvu sadržaja iz stome (urin, feces) ispod diska može brzo da se oštetiti.
- **Pritisak** Kaiševi i neka garderoba mogu da pritiskaju deo kože oko stome.
- **Veličina stome** Pobrinite se da je otvor na disku pravilno isečen (samo 1-2 mm veći od stome). Tako će peristomalna koža biti maksimalno zaštićena od delovanja sadržaja iz stome.
- **Nabori na koži** Pregibi, ožiljci i ulegnuća mogu sprečiti da disk dobro prijanja na kožu oko stome što može dovesti do curenja.
- **Oštećenje površinskog sloja kože** Suviše česta zamena diskova može da dovede do oštećenja površinskog sloja kože.
- **Osetljivost na materijal od koga je napravljen disk** Ukoliko je crvenilo na koži oko stome istog oblika kao vaš disk, moguće je da ste razvili alergiju ili osetljivost na materijal od kog je napravljen disk.



**convatec**

— forever caring —

Natura



Besplatna telefonska  
linija za pacijente:

**0800 101 102**

Radnim danima: 8:30-15:30

**me+**

TM

**TT MEDIK**

Distributer i ovlašćeni predstavnik proizvođača:  
TT Medik, d.o.o., Bulevar Mihajla Pupina 10D/I,  
11070 Novi Beograd  
Tel: 011 311 5152, E-mail: [office@ttmedik.co.rs](mailto:office@ttmedik.co.rs)

[www.ttmedik.co.rs](http://www.ttmedik.co.rs)