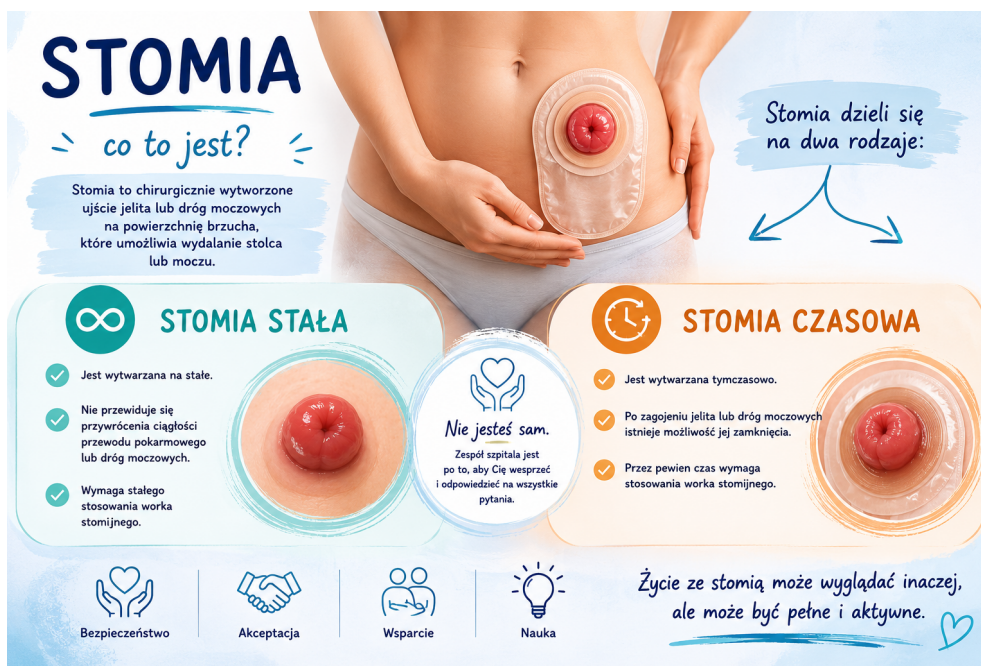


STOMIA

CODZIENNOŚĆ BEZ OBAW

Co to jest stomia?

Stomia jest chirurgicznie wytworzonym połączeniem, zlokalizowanym pomiędzy światłem przewodu pokarmowego (jelitem cienkim, jelitem grubym, drogami żółciowymi lub moczowodem) z powierzchnią ciała, czyli skórą. Najprościej mówiąc, **stomia polega na stworzeniu podczas zabiegu chirurgicznego ujścia, które przebiega przez powłoki brzuszne, łącząc nieprawidłowo działający narząd układu pokarmowego lub moczowego z powierzchnią zewnętrzną ciała**, wyprowadzając na zewnątrz organizmu między innymi: niestrawione resztki pokarmu, moczu czy kał, do wymiennego woreczka, przytwierdzonego do zewnętrznej części stomii.



STOMIA

co to jest?

Stomia to chirurgicznie wytworzone ujście jelita lub dróg moczowych na powierzchnię brzucha, które umożliwia wydalanie stolca lub moczu.

Stomia dzieli się na dwa rodzaje:

- STOMIA STAŁA**
 - ✓ Jest wytwarzana na stałe.
 - ✓ Nie przewiduje się przywrócenia ciągłości przewodu pokarmowego lub dróg moczowych.
 - ✓ Wymaga stałego stosowania worka stomijnego.
- STOMIA CZASOWA**
 - ✓ Jest wytwarzana tymczasowo.
 - ✓ Po zagojeniu jelita lub dróg moczowych istnieje możliwość jej zamknięcia.
 - ✓ Przez pewien czas wymaga stosowania worka stomijnego.

Nie jesteś sam.
Zespół szpitala jest po to, aby Cię wesprzeć i odpowiedzieć na wszystkie pytania.

Życie ze stomią może wyglądać inaczej, ale może być pełne i aktywne.

Bezpieczeństwo Akceptacja Wsparcie Nauka

Zródło: obraz wygenerowany przez AI

Praktyczne aspekty życia ze stomią

Codzienna pielęgnacja stomii jest kluczowa dla zapobiegania podrażnieniom skóry i infekcjom. **Skórę wokół stomii należy myć letnią wodą z łagodnym mydłem (pH 5,5), osuszać delikatnie i stosować specjalistyczne kosmetyki stomijne.** Należy **unikać środków drażniących**, takich jak alkohol czy benzyna. **Dobór odpowiedniego sprzętu stomijnego** (worki, płytki, pasty uszczelniające) powinien uwzględniać stan skóry, sprawność manualną i wzrok pacjenta. **Aktywność fizyczna jest możliwa** – zaleca się spacer, lekkie ćwiczenia, unikanie przeciążeń. **Dieta powinna być łatwostrawna, bogata w błonnik** (w przypadku kolostomii), a w przypadku ileostomii – kontrolowana pod kątem nawodnienia i elektrolitów.

Dieta - zalecenia ogólne

- **wprowadzać nowe produkty stopniowo**, obserwując reakcję organizmu.
- **unikać potraw wzmagających fermentację i wytwarzanie gazów** (np. słodkie, tłuste potrawy, produkty z konserwantami),
- **systematyczne obserwowanie reakcji organizmu** na wprowadzane nowe składniki, aby ocenić ich wpływ na organizm,
- **dobrze rozdrabniać pokarm** – osoby starsze powinny używać protez dentystycznych.
- **popijać posiłki niewielką ilością płynów**,
- **regularnie kontrolować masę ciała i parametry** gospodarki wodno-elektrolitowej.

Współpraca chorego i jego rodziny z zespołem terapeutycznym ma na celu:

- **przygotowanie** pacjenta do samodzielnej samoopieki,
- **zapobieganie** powikłaniom stomii,
- **poprawę** jakości życia,
- **zwiększenie** samodzielności chorego,
- **wspieranie** adaptacji psychicznej i społecznej.

Rozpoznawanie objawów wymagających konsultacji lekarskiej

Pacjent powinien być świadomy objawów, które mogą świadczyć o powikłaniach:

- **zaczernienie, obrzęk, wykwyty** wokół stomii,
- **przeciekanie** treści jelitowej pod przylepcem,
- **zmiana kształtu lub koloru** stomii,
- **wydalanie cienkiego, ołówkowego stolca** (może świadczyć o zwężeniu stomii),
- **biegunka** (wydalanie >1000 ml dziennie),
- **gorączka, osłabienie, ból brzucha**.

Gdzie szukać pomocy – instytucje opiekuńcze i ochrony zdrowia

Pacjenci mają dostęp do **różnych form wsparcia**, np.:

- **poradnie stomijne i organizacje wspierające** - pacjenci ze stomią mogą korzystać z pomocy specjalistycznych poradni stomijnych, które działają na terenie kraju. W poradniach można uzyskać wsparcie pielęgniarki stomijnej, porady dotyczące pielęgnacji stomii, dobór sprzętu oraz pomoc psychologiczną.
- **Fundacja STOMALife** (<https://www.stomalife.pl>) oferuje:
 - bezpłatną infolinię StomaLINIA (800 633 463) – dostępna 24/7,
 - punkty konsultacyjno-szkoleniowe w całej Polsce,
 - szkolenia online i broszury edukacyjne,
 - wsparcie psychologiczne i dietetyczne.
- **Polskie Towarzystwo Stomijne Pol-ilko** (<https://www.polilko.pl/>) - organizuje spotkania, grupy wsparcia i kampanie społeczne.