



Podciekanie i skóra wokół stomii

Dlaczego dochodzi do
podciekania i co można zrobić,
aby go uniknąć



Czym jest podciekanie?

U osoby z wyłonią stomią od czasu do czasu może dochodzić do podciekania treści jelitowej lub moczowej.

Dzieje się tak, gdy dochodzi do kontaktu moczu lub treści jelitowej ze skórą wokół stomii, zwaną okolicą okołostomijną. Do podciekania dochodzi nie tylko wtedy, kiedy można zobaczyć treść stomijną na skórze, ubraniu lub pościeli, ale również wtedy, gdy dostaje się ona bezpośrednio pod płytkę stomijną lub przylepiec, co jest trudne do zauważenia.

Takie podciekanie jest przyczyną uszkodzenia skóry, powodując ból i stan zapalny. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, dlaczego płytka lub przylepiec są nieszczelne, i co zrobić, kiedy tak się stanie.



Dlaczego dochodzi do podciekania?

Każda osoba, niezależnie od rodzaju stomii, może doświadczyć podciekania.

Najczęstsze przyczyny podciekania mogą być następujące:

Źle dopasowana płytka stomijna

Płytkę stomijną powinna ściśle przylegać do stomii. Jeżeli używasz płytek stomijnych do docięcia lub z gotowym otworem, zastanów się, czy mierzyłeś/aś ostatnio swoją stomię? Czy zrobiłeś/łaś to w odpowiedni sposób? W ciągu pierwszych kilku tygodni po zabiegu wyłonienia stomii, rozmiar i kształt stomii mogą ulegać zmianom. Utrata lub wzrost masy ciała może prowadzić do zmiany rozmiaru i kształtu stomii i skóry wokół niej.

Trzeba upewnić się, że stosujesz odpowiednie produkty dla danego typu stomii. Na przykład produkty w Technologii Plastycznej™ najlepiej sprawdzają się u osób ze stomią wypukłą, a produkty typu Convex będą idealne w przypadku stomii wklęsłej lub płaskiej.

Zbyt długie noszenie worka stomijnego

Kiedy stomek nieregularnie wymienia sprzęt stomijny, jego worek będzie zbyt wypełniony i ciężki, a także może to obniżać skuteczność bariery tworzonej przez płytkę stomijną. W konsekwencji, może wystąpić odklejenie płytki stomijnej, które zazwyczaj prowadzi do podciekania treści stomijnej/moczu.

Aplikacja płytki stomijnej na uszkodzoną skórę, która jest zaczerwieniona lub podrażniona.

Może to uniemożliwić prawidłowe przyleganie płytki stomijnej do skóry, przez co dochodzić będzie do kontaktu treści stomijnej ze skórą, powodując jej dalsze podrażnienie.



Jaki masz rodzaj stomii?

Każda stomia jest inna, tak jak różne są osoby z wyłonioną stomią.

U

Urostomia

Osoby z urostomią muszą zwrócić szczególną uwagę na osuszenie skóry wokół stomii przed aplikacją płytki stomijnej. Mocz płynie nieprzerwanie, a wilgoć pod płytką stomijną może uniemożliwić jej prawidłowe przyleganie do skóry, co może prowadzić do podciekania.

Zmiana worka powinna być pierwszą rzeczą do zrobienia o poranku, ponieważ w nocy spożywamy dużo mniej płynów niż w trakcie dania.

Na skórze wokół stomii mogą pojawić się kryształki moczu. Są to białe ziarenka, które związane są z zasadowym odczynem moczu i mogą utrudniać dobre przyleganie płytki stomijnej, a tym samym prowadzić do nieszczelności. Wypijanie dużej ilości płynów może zmienić odczyn moczu na bardziej kwaśny, co może powstrzymać tworzenie się kryształów. Porozmawiaj ze swoją pielęgniarką stomijną o najlepszych sposobach pielęgnacji skóry wokół stomii.



Ileostomia

U osoby z ileostomią część jelita cienkiego (jelito kręte) została wyprowadzona poza jamę brzuszną, tworząc stomię. Ze stomii wypływa wtedy płyn o konsystencji wodnistej lub delikatnie gęstszej. Dzieje się tak dlatego, że spożywany pokarm nie przeszedł przez jelito grube (okrężnicę), gdzie wchłaniana jest woda, zanim został wydalony z organizmu. Dobrze jest zmieniać płytkę stomijną w czasie, gdy stomia jest mniej aktywna, np. po przebudzeniu.

I



K

Kolostomia

Podczas operacji wyłonienia kolostomii większa część jelita grubego pozostaje nienaruszona. To właśnie tam wchłaniana jest woda z pożywienia, dlatego też treść stomijna ma zwykle bardziej uformowany kształt. W krótkim czasie taka treść może w mniejszym stopniu podrażniać skórę.

Zaleca się wypijanie do dwóch litrów płynów dziennie, żeby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Ważne jest również stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety, zawierającej pokarmy bogate w błonnik, takie jak ryż, chleb, makaron i ziemniaki.

Dlaczego podciekanie może prowadzić do uszkodzenia skóry?

Skóra jest największym organem ciała i pełni funkcję bariery chroniącej przed uszkodzeniami zewnętrznymi. Aby dbać o skórę i jej dobry stan, należy ją nawilżać, utrzymywać w czystości i chronić przed promieniami UV.

Osoby ze stomią powinny dbać o skórę wokół stomii. Gdy dojdzie do kontaktu skóry z treścią stomijną wyciekającą z worka, może pojawić się ból, stan zapalny i dyskomfort. Dzieje się tak, ponieważ pH moczu różni się od pH skóry, a stolec zawiera aktywne enzymy, które mogą ją podrażnić.

Skóra wokół stomii może również ulec uszkodzeniu, jeśli zbyt szybko usuniesz płytkę stomijną lub przylepiec. Takie uszkodzenie skóry może być późniejszą przyczyną braku szczelności, ponieważ uniemożliwia ono prawidłowe przyleganie do skóry. Dość często osoby, u których dochodzi do podciekania, nie czują się komfortowo i nie chcą o tym rozmawiać. Czasem czekają kilka dni, tygodni lub nawet miesięcy, zanim zwrócą się o pomoc. Niektórzy uważają nawet, że jest to coś, z czym muszą się pogodzić.

Skóra wokół stomii nie powinna różnić się od pozostałej zdrowej skóry na ciele. Jeżeli pojawi się zaczerwienienie, stan zapalny lub ból należy zasięgnąć porady pielęgniarki stomijnej.

Skóra wokół stomii nie powinna różnić się od zdrowej skóry na ciele. I chociaż może się zdarzyć podciekanie i ból, nie są one czymś, czego należy się spodziewać po wytonieniu stomii.

Oznaki uszkodzenia skóry:

- Swędzenie lub ból pod płytką stomijną
- Uczucie wilgotności, skóra wyglądająca na mokrą
- Różowy lub czerwony kolor skóry
- Pęcherze lub pęknięcia skóry
- Skóra nie wraca do swojego normalnego kolorytu w krótkim czasie po usunięciu płytki stomijnej lub przylepca

Nie można czuć się zakłopotanym i pozwalać, żeby podciekanie zniszczyło skórę, co może prowadzić do utraty pewności siebie. Nie myśl, że musisz radzić sobie sam(-a). Skontaktuj się z pielęgniarką stomijną, gdy tylko pojawią się obawy dotyczące podciekania lub podrażnienia skóry wokół stomii. Pomoże Ci ona znaleźć rozwiązanie tych częstych i zarazem możliwych do usunięcia problemów.

Jak chronić skórę i zapobiegać podciekaniu?

Do podciekania ze stomii często dochodzi w pierwszych dniach po operacji wyłonienia stomii. Warto porozmawiać z pielęgniarką stomijną o wszelkich obawach.

Bez względu na to, na jakim etapie życia ze stomią jesteś, można podjąć pewne kroki, aby zminimalizować ryzyko podciekania.

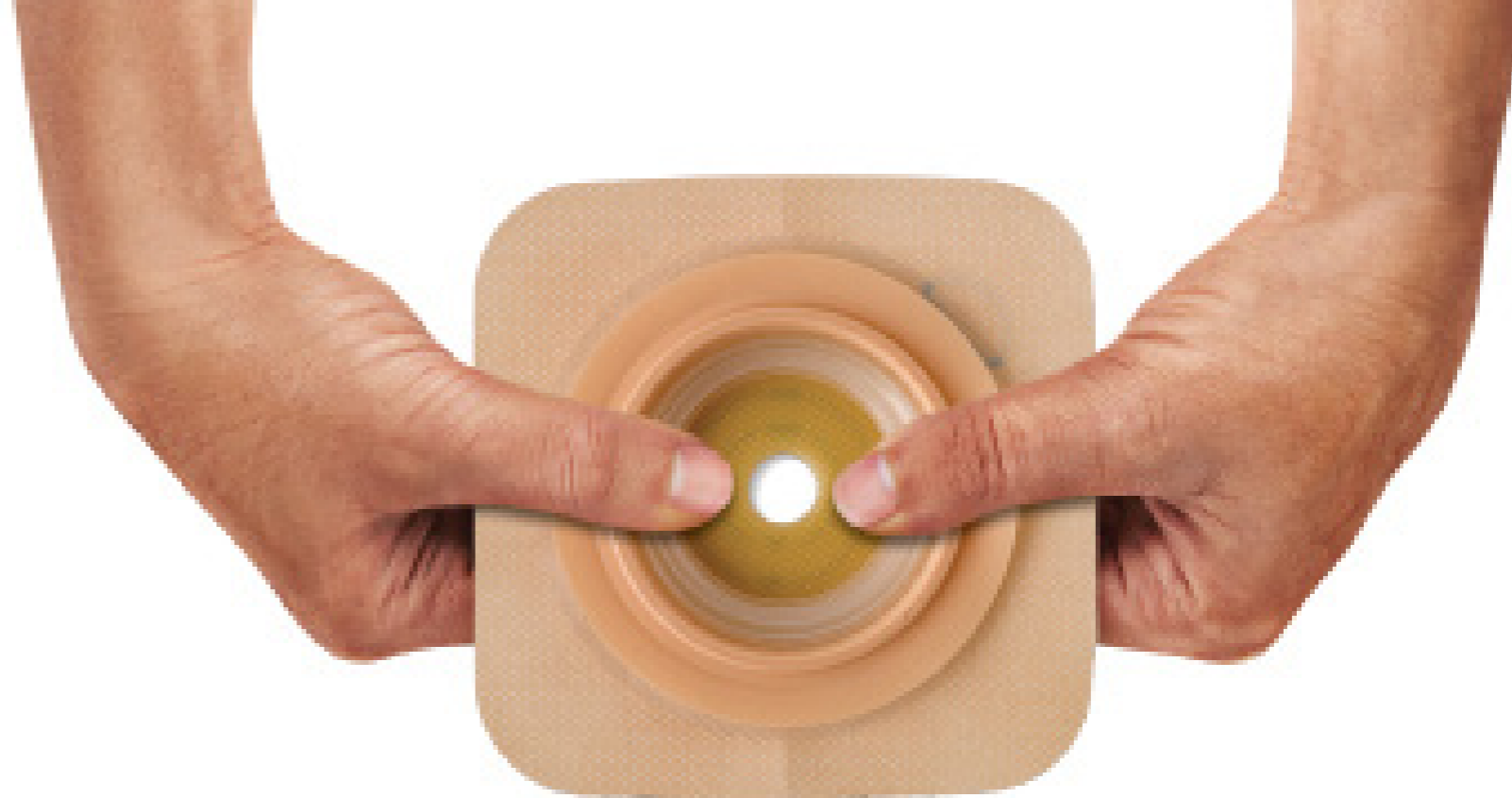
Płytkę stomijną powinna ściśle przylegać do stomii. W ciągu pierwszych kilku tygodni po zabiegu rozmiar i kształt stomii mogą ulegać zmianom, dlatego jej regularne mierzenie ułatwi dołączenie płytki stomijnej do odpowiedniego rozmiaru. Krawędź płytki stomijnej powinna znajdować się 2-3 mm od stomii, a skóra powinna być niemal niewidoczna.

Pomocna może być regularna wymiana sprzętu stomijnego i upewnienie się, że skóra jest całkowicie sucha przed aplikacją płytki stomijnej. Osoby z owłosieniem na brzuchu powinny je golić za pomocą maszynki elektrycznej, żeby uniknąć bolesnego wrywania włosów podczas usuwania płytki stomijnej.

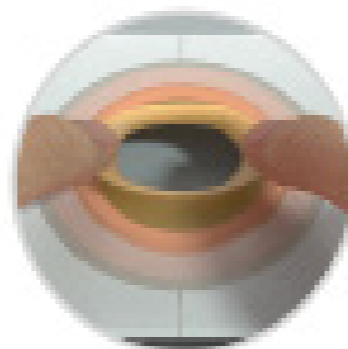
Czy wypróbowałeś(-aś)...

Płytki stomijne wykonane w Technologii Plastycznej™ posiadają regulowane uszczelnienie, które może dopasować system stomijny do kształtu stomii.

Jedno lub dwuczęściowy system worków stomijnych w Technologii Plastycznej™ najlepiej sprawdzi się w przypadku stomii wypukłej.

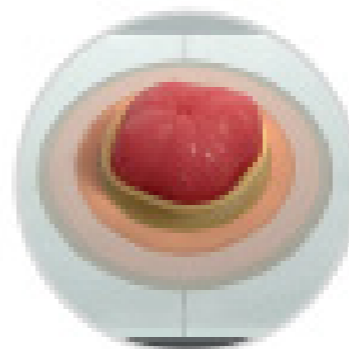


Wyjątkowa Technologia Plastyczna™ jest bezpieczna, i dopasowana do Ciebie.



Krok 1: Modelowanie

Wymodeluj materiał plastyczny, aby otrzymać idealne dopasowanie do kształtu i rozmiaru stomii.



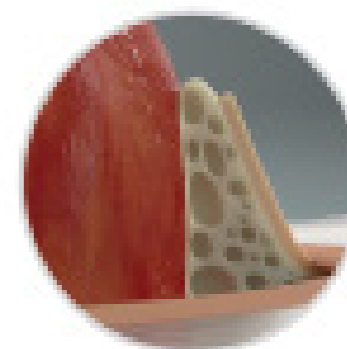
Krok 2: Nałożenie płytki stomijnej

Przyklej płytkę stomijną do skóry i w razie potrzeby uformuj materiał wokół stomii, żeby uzyskać idealne dopasowanie.



Krok 3: Rozciągnięcie i dopasowanie

Plastyczny przyłepiec rozszerza się i kurczy wraz ze stomią, gdy zmienia ona rozmiar w ciągu dnia, gdy jesteś w ruchu.



Krok 4: „Efekt pamięci”

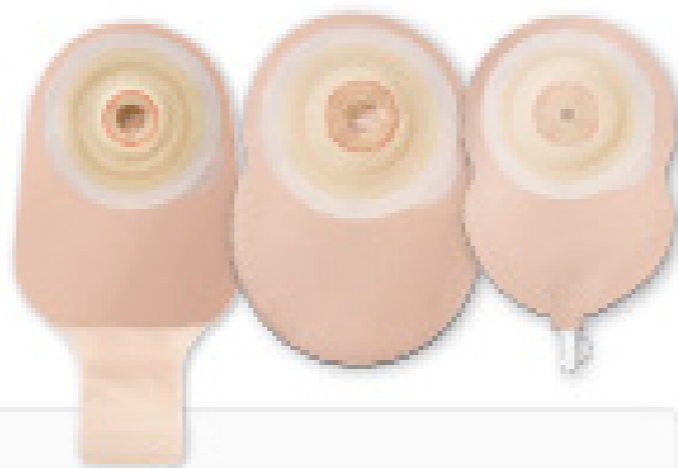
Warstwa płytki stomijnej może wchłaniać wilgoć i delikatnie pęcznić wokół stomii, tworząc ścisłe dopasowanie. Utworzy ona kołnierz, co zapewni jeszcze większą ochronę przed przeciekaniem.

Jak chronić skórę i zapobiegać podciekaniu?

Wypróbuj produkty opracowane w celu zmniejszenia ryzyka podciekania i zachowania zdrowej skóry wokół stomii.

Czy wypróbowałeś (łaś)...

Worki Esteem™+ Soft Convex są wykonane z elastycznego materiału i zapewniają dokładne dopasowanie, niezależnie od kształtu stomii, co oznacza mniejsze ryzyko podciekania i podrażnienia skóry. Dostępne w wersji worków zamkniętych, otwartych (do opróżniania) oraz urostomijnej.



Rozwiązania typu Convex dopasowują się do kształtów ciała.

Miękka wypukłość z płytkim profilem, który minimalizuje nacisk. Dobrze dopasowuje się do ciała i jest wygodny w noszeniu. System obejmuje silny, przyjazny dla skóry przyłepiec w przypadku worków otwartych do docięcia.



Zamów darmową próbkę.

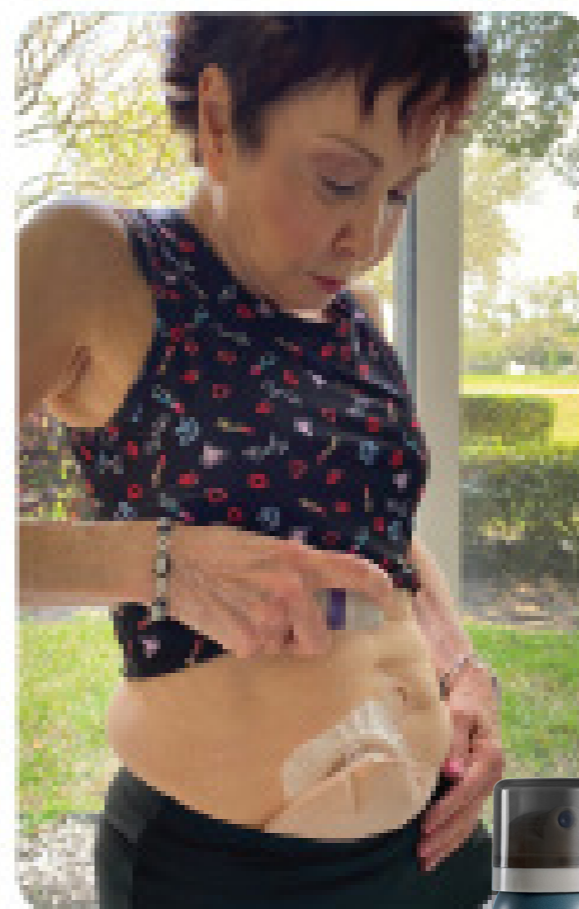
Esteem®+ Soft Convex worek jednoczęściowy zamknięty, Esteem®+ Soft Convex worek jednoczęściowy otwarty to wyroby medyczne przeznaczone do zaopatrzenia kolostomii i ileostomii. Esteem®+ Soft Convex worek jednoczęściowy urostomijny to wyrób medyczny przeznaczony do zaopatrzenia urostomii.

ESENTA™ Spray medyczny do usuwania przyłepca, nieszczypiący, ESENTA™ Spray ochronny, nieszczypiący, ESENTA™ Chusteczki medyczne do usuwania przyłepca, nieszczypiące, ESENTA™ Chusteczki ochronne, nieszczypiące to wyroby medyczne przeznaczone do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii).

Producent: Convatec Limited, Upoważniony przedstawiciel: UNOMEDICAL A/S, Podmiot prowadzący reklamę: Convatec Polska Sp. z o.o.

Czy wypróbowałeś (łaś)...

Esenta™ Ochrona skóry tworzy na skórze oddychającą barierę, która może chronić ją nawet do 72 godzin przed szkodliwym wpływem podciekania i przyłepców. **Spray do usuwania przyłepca ESENTA™** ułatwi szybkie odklejenie przyłepca i ograniczy uszkodzenie skóry.



TO SĄ WYROBY MEDYCZNE. UŻYWAJ ICH ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Jak chronić skórę i zapobiegać podciekaniu?

Nie pozwól, żeby podciekanie ani strach przed podciekaniem powstrzymały Cię przed życiem w pełni.

Czy wypróbowałeś (łaś)...

Paski mocujące Varimate™ poruszają się wraz z ciałem i zawierają przyjazny dla skóry hydrokoloid, tworzący przypominającą żel substancję w kontakcie z płynem.

Pasta stomijna Stomahesive™ jest hydrokoloidowa i może być wykorzystywana jako bariera skórna do 72 godzin. Można ją również stosować w celu wypełnienia nierównych powierzchni lub w fałdach skórnych, żeby wydłużyć czas noszenia worka i chronić skórę.

Pierścienie uszczelniające Stomahesive™ pomagają chronić skórę wokół stomii. Można je formować w celu dopasowania do indywidualnych wymagań oraz stosować wraz z uszczelniającą pastą stomijną Stomahesive™.



Varimate cienkie hydrokoloidowe paski mocujące to wyrób medyczny przeznaczony jako produkt pomocniczy do zaopatrzenia kolostomii, ileostomii lub urostomii.

Producent: EuroTec B.V.
Podmiot prowadzący reklamę: Convatec Polska Sp. z o.o.

Pasta Stomahesive® to wyrób medyczny przeznaczony do pielęgnacji stomii (kolostomii, ileostomii lub urostomii).

Pierścień uszczelniający Stomahesive® to wyrób medyczny przeznaczony jako produkt do stosowania z kolostomią, ileostomią lub urostomią.

Producent: Convatec Limited, Upoważniony przedstawiciel: UNOMEDICAL A/S, Podmiot prowadzący reklamę: Convatec Polska Sp. z o.o.

TO SĄ WYROBY MEDYCZNE. UŻYWAJ ICH ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



Życie bez podciekania jest możliwe

Trzeba zrozumieć, że podciekanie może się od czasu do czasu zdarzyć u osób ze stomią, ale nie może do niego dochodzić cały czas. Nie ma się czego wstydzić i można podjąć pewne kroki, aby zminimalizować ryzyko i zadbać o skórę wokół stomii:





Wskazówki dotyczące zapobiegania podciekaniu

NALEŻY:



- ✓ Usuwać płytkę stomijną powoli i delikatnie, w kierunku od góry do dołu, trzymając skórę jednym palcem i delikatnie ściągając płytkę stomijną drugą ręką.
- ✓ Delikatnie przemywać skórę wokół stomii zwykłą, ciepłą wodą lub używać specjalistycznych produktów przeznaczonych do skóry wokół stomii.
- ✓ Upewnić się, że skóra jest całkowicie sucha, delikatnie dotykając ją przed nałożeniem płytki stomijnej.
- ✓ Regularnie używać maszynki do golenia, żeby włosy wokół stomii były jak najkrótsze.
- ✓ Wypróbować system dwuczęściowy, żeby uniknąć zbyt częstej zmiany płytki stomijnej lub przylepca w worku jednoczęściowym.
- ✓ Stosować zbilansowaną, zróżnicowaną dietę i pamiętać o nawodnieniu organizmu.
- ✓ Przed pójściem spać opróżnić worek lub upewnić się, że nie więcej niż jedna trzecia worka jest wypełniona.
- ✓ Regularnie mierzyć stomię - przynajmniej raz w miesiącu - ponieważ może ona zmieniać kształt i rozmiar.
- ✓ Upewnić się, że krawędź płytki stomijnej znajduje się 2-3 mm od kolostomii lub ileostomii bądź 1 mm od urostomii, tak aby skóra była niemal niewidoczna.
- ✓ Wypróbowywać nowe produkty i akcesoria, żeby zapewnić odpowiednią pielęgnację stomii i skóry wokół niej.
- ✓ Zwracać się do pielęgniarki stomijnej o pomoc i poradę w razie potrzeby.

NIE WOLNO:



- ✗ Zostawiać niewymienionego worka, gdy jest pełny/ciężki.
- ✗ Zmieniać produktu stomijnego, gdy nie ma takiej potrzeby, żeby uniknąć uszkodzenia skóry.
- ✗ Nakładać płytki stomijnej lub przylepca worka na uszkodzoną skórę.
- ✗ Używać akcesoriów bez dokładnego przeczytania instrukcji.
- ✗ Szybko odklejać płytki stomijnej.
- ✗ Myć skóry mydłami i żelami zawierającymi oleje, substancje zapachowe lub inne substancje chemiczne często występujące w produktach kosmetycznych.
- ✗ Używać kremów lub maści na skórę wokół stomii, które nie są jej dedykowane.
- ✗ Zwlekać z zasięgnięciem porady pielęgniarki stomijnej, jeżeli pojawi się podciekanie lub ból.

Zawsze pamiętaj, że nie jesteś sam/a w swoim życiu ze stomią. Pielęgniarka stomijna zawsze będzie dostępna w razie problemów lub obaw związanych z podciekaniem, nie bój się z nią skontaktować.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości, szukasz pomocy, zadzwoń pod bezpłatny numer 800 120 093, pod którym dyżurują doświadczone pielęgniarki stomijne. Numer infolinii powinien być wyróżniony na różowo i większy.

Możesz także dołączyć do darmowego programu wsparcia me+, który oferuje porady i wskazówki dotyczące stylu życia dla wszystkich osób ze stomią i ich opiekunów.



Żeby dołączyć do darmowego programu wsparcia me+, zeskanuj kod QR.



- nieustanna troska -

Tworzymy nowatorskie, godne zaufania rozwiązania medyczne,
które poprawiają jakość życia ludzi.



Claire Legeron
Pielęgniarka stomijna

Treść niniejszej broszury powstała przy wsparciu pielęgniarki stomijnej Claire Legeron.

Claire studiowała pielęgniarstwo w Paryżu i odbyła staże w szpitalu La Timone w Marsylii oraz w kilku szpitalach w Bordeaux.

15 lat doświadczenia w chirurgii nabyła w klinice Clinique de l'Atlantique w La Rochelle, a od pięciu lat poświęca się opiece nad osobami ze stomią. Jako członkini Francuskiego Stowarzyszenia Terapeutów Enterostomijnych (AFET) z pasją dąży do poprawy życia swoich pacjentów.

Bezpłatna linia informacyjna dla osób ze stomią:

800 120 093

(pon. - pt., 8.00 - 17.00).

Numer dyżurny 608-555-536* działający: od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 - 20.00, sobota w godzinach 10.00 - 14.00

* Opłata za połączenie zgodna z cennikiem operator