

PŘÍRUČKA PRO PACIENTY

STOMIE



**FAKULTNÍ NEMOCNICE
KRÁLOVSKÉ VINOHRADY**



ÚVOD

„Budeme Vám muset udělat stomii... (umělý vývod na střevě)...“

Jen v Česku tuto větu každý rok uslyší z úst lékaře asi jeden tisíc nemocných. Až na zcela vzácné výjimky následuje pocit zoufalství a argumenty, kterými věčně uspěchaný lékař toto rozhodnutí vysvětluje, již dotyčný většinou nevnímá. Mysl je plná lítosti i vzteku. Impulzem k návratu do reality je většinou až zvuk zavírajících se dveří po odchodu lékaře. V hlavně se začínají rojit desítky otázek, které ale zůstávají bez odpovědi... ale nemusí, pokud budete číst dál.

Nejste v tom sami...

Slovo stomie či vývod vyvolává v povědomí lidí negativní až záporné pocity, protože je spojováno s něčím konečným či definitivním – poslední možné řešení, poslední stádium onemocnění. Nelze popřít, že v některých případech tomu opravdu tak je, ale ve velké většině případů se jedná o léčebnou metodu, které výrazně zlepšuje kvalitu života nebo život dokonce zachraňuje.

Proč tedy ty negativní emoce? Než si odpovíme, tak se zeptejte sami sebe, kolik znáte lidí se stomií? Jednoho? Nejspíš žádného a přesto dle statistik všeobecné zdravotní pojistovny mezi námi žije kolem 15 000 lidí s umělým vývodem. Žijí téměř plnohodnotným životem, jen se s tím nechlubí. Dozvídáme se tedy jen o těch, kteří nedopadli dobře a bohužel negativní reklama je desetkrát silnější než ta pozitivní.

Stomie – co to vlastně je...

Stomie nebo-li vývod je umělé vyvedení střeva před kůži stěny břišní. Slouží jako dočasná nebo trvalá náhrada konečníku, tedy zajišťuje odchod plynů a stolice z organismu.

Stomie může být založena na jakékoli části tenkého nebo tlustého střeva. Od přirozeného vyústění – konečníku – se liší tím, že neumožňuje odchod stolice ovládat proto je nutné stomii krýt sběrnými sáčky, které sbírají stolici a díky speciálním filtrům nepropouští zápach.

Proč budu mít stomii?

Nejčastějším důvodem k založení stomie je chirurgická léčba zánětlivých nebo nádorových onemocnění tlustého střeva,

kdy po odstranění postižené části situace neumožňuje opětovné spojení obou konců. Dalším velmi častým důvodem je záměrné vyřazení části nebo celého tlustého střeva a konečníku ze střevní pasáže, tak aby bylo zajištěno nekomplikované hojení anastomóz (umělého spojení střeva) nebo jiných nemocí (nespecifické střevní záněty – Crohnova choroba či ulcerózní kolitida nebo úrazy s poškozením tlustého střeva a konečníku)



Možné umístění střevních vývodů

TYPY STOMIÍ

Stomie může být dočasná nebo trvalá.

Dočasná stomie je zakládána na dobu nezbytně nutnou k vyléčení onemocnění respektive vyřešení zdravotního problému. Následně je střevo opět operačně spojeno. Časový úsek mezi založením a uzavřením stomie je u každého pacienta zcela individuální a může trvat několik týdnů, měsíců nebo i roky.

U **trvalé stomie** se v budoucnosti nepočítá s jejím zrušením tedy obnovením přirozené kontinuity zažívacího traktu, a je tedy trvalým místem odchodu stolice a plynů.

PŘED CHIRURGICKÝM ZÁKROKEM VŽDY TYP STOMIE PRODISKUTUJTE S VAŠÍM OŠETŘUJÍCÍM LÉKAŘEM.

Podle způsobu technického provedení dělíme stomie na **nástěnné** (axiální) a **konečné** (terminální). Pro pacienta toto rozdělení není v zásadě důležité, péče je prakticky stejná.

Nejdůležitější dělení stomií, z pohledu pacienta, je dělení podle umístění na střevě. Konzistence stolice je v různých částech zažívacího traktu odlišná, a proto vyžaduje odlišný způsob péče a odlišný způsob stravování.

V tenkém střevě je stolice téměř tekutá a odpady mohou dosahovat i několik litrů. Na tlustém střevě je stolice tužší (kašovitá, pevná až formovaná).

Nejčastější typy jsou:

- ileostomie – vývod na konečné části tenkého střeva
- transverzostomie – vývod na příčném tračníku tlustého střeva
- sigmoideostomie – vývod na esovité kličce tlustého střeva

JAK SE STOMIE DĚLÁ?

Založení umělého vývodu na střevě se provádí buď jako samostatný operační výkon nebo je součástí jiného operačního zákroku. Vždy je prováděn v celkové anestezii (pacient spí).

Před operací Vás navštíví specializovaná sestra, která je vyškolená v problematice stomií (stomická sestra). Poskytne Vám všechny důležité informace a zodpoví Vaše případné otázky. Hlavním cílem její návštěvy je ale určení a zakreslení správného umístění stomie na břišní stěně. Každý člověk je jiný – štíhlý či obézní a má různě vyvinuté svaly. Při pohybu pak dochází k deformitám či vzniku různých záhybů na břišní stěně, které by mohly výrazně ztěžovat péči o budoucí stomii. Při volbě místa myslete na to, že k tomu, aby jste o stomii mohli dobře starat, musíte na stomii dobře vidět. Na určené místo Vám pak sestra připevní zkušební soupravu, k ověření správnosti volby.

Těsně před vlastní operací pak bude odstraněno ochlupení z celého břicha. **Toto holení nikdy neprovádějte sami dopředu, výrazně se tím zvyšuje riziko infekčních komplikací!**

Stomie se nejčastěji umísťuje asi 2 cm pod úroveň pupku a přibližně v polovině vzdálenosti mezi pupkem a bokem. Vývod na tlustém střevě se umísťuje zpravidla vpravo, na tenkém střevě vlevo.

Po operaci bude stomie již zakryta průhledným sběrným sáčkem. Pokud se budete chtít na lůžku otočit, tak se otáčejte jen na opačnou stranu než je umístěna stomie. Vývod začne fungovat v průběhu několika dní, částečně i v závislosti na příjmu potravy. Zpočátku můžete pozorovat i krvavě zbarvenou tekutinu. Vývod bude oteklý a na okraji budou viditelné stehy. Postupně se otok bude zmenšovat a stehy samy vypadnou. Definitivní zhojení a formování stomie trvá několik týdnů. Po celou dobu budete v pravidelné péči stomické sestry. Ta Vás ještě před odchodem z nemocnice naučí jak o stomii pečovat a správně manipulovat se stomickými pomůckami. Je vhodné, aby se techniku používání stomických pomůcek naučili i Vaši nejbližší, aby Vám mohli v případě nouze pomoci.

TYPY POMŮCEK

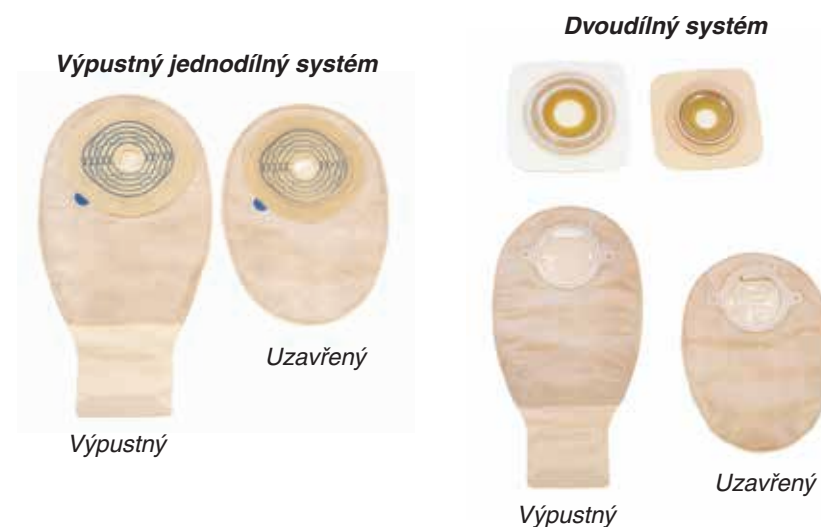
Obecně existují dva typy stomických systémů – jednoduché a dvoudílné.

Jednodílný systém spočívá v pevném spojení adhezivní podložky a sběrného sáčku. Použití je přísně jednorázové. Při výměně je vždy nutná výměna celého systému. Sáček se odstraňuje a nahrazuje novým dle potřeby, zpravidla jednou až dvakrát denně.

Dvoudílný systém se skládá ze samostatné podložky, která může zůstat připevněna ke kůži až několik dní (3–4) a mění

se pouze sběrné sáčky. Frekvence výměny sáčků je obdobná jako u jednodílného systému. Mechanismus připojení sáčku k podložce je odlišný dle výrobce. Správnou manipulaci Vás a Vaše blízké naučí stomická sestra.

V pooperačním období a u vývodů na tenkém střevě se používají sáčky výpustné, které není třeba při každém vyprázdnění odstraňovat.



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA OŠETŘOVÁNÍ

Hlavním a základním pravidlem je pečlivost, jemnost a šetrnost. Jakékoli poranění kůže v okolí stomie může způsobit až závažné komplikace, které v krajním případě musí být řešeny chirurgickým ošetřením či dokonce přesazením stomie – umístěním na jiné místo břišní stěny.

K sejmutí sáčku, respektive podložky vždy použijte odstraňovač lepidla. Po kompletním odstranění lepidla z kůže

oblast osprchujte a omyjte nedráždivým mýdlem. Osušení provádějte pouze opatrným poklepáváním místa jemným ručníkem. Kůži nikdy nedřete.

Na suchou kůži aplikujte ochranný film, který současně zlepšuje přilnavost podložky. Zkontrolujte tvar i velikost otvoru v podložce a po sejmutí ochranné fólie podložku pevně a rovnoměrně přitiskněte na stěnu břišní. Ještě před sejmutím fólie je vhodné podložku zahřát rukama nebo fénem. Výrazně se tím zlepší adhezivní vlastnosti. Přilepení sáčku



Nalepená podložka dvoudílného systému

či podložky je vhodné provádět po nádechu a následném zadržení výdechu. Zpevněná břišní stěna klade dostatečný odpor a podložka se snáze přitisknout.

Pokud používáte dvojdílný systém, tak teprve nyní připojte sáček. Na závěr ještě celý systém opět minutu či dvě přitlačte rukama k břišní stěně.



Kompletní dvoudílný systém

Může nastat nějaký problém?

Bohužel může.

Stomické pomůcky se neustále zdokonalují, ale i přesto může dojít k uvolnění, netěsnosti a úniku obsahu sběrného sáčku. Pro tyto případy by každý stomik měl s sebou nosit taštičku s náhradní soupravou a základními hygienickými potřebami. Nelze zastříit, že tento „debakl“ je vždy velmi nepříjemný.

Další obtíže mohou být spojeny s vlastní stomií.

Asi nejčastějším probléme je **podráždění kůže** v okolí stomie. Zpravidla vzniká jako následek nevhodně zvolené pomůcky či nevhodné velikosti a tvaru otvoru v podložce. Vzácně může být i následkem alergie na materiál. Projev se zarudnutím a pálením kůže. Při progresi i bolestí nebo drobným krvácením.

Pokud zánět v okolí stomie trvá delší dobu může způsobit její **zúžení** (stenózu). Menší průměr vývodu pak omezuje a zhoršuje odchod stolice. Mohou se dostavit pocity plnosti, snížení četnosti odchodu stolice až tlakové bolesti v břiše. Řešením jsou pravidelné dilatace (roztahování) pomocí speciálních nástrojů.

Střevní sliznice je na rozdíl od kůže velmi křehká, a tak i drobné poranění vzniklé při čištění nebo následkem úrazu může způsobit **krvácení**. Toto krvácení zpravidla velmi rychle ustává. Pokud je větší nebo ho nelze zastavit, vždy kontaktujte zdravotnické zařízení, lékaře nebo stomickou sestru.

Závažnějším probléme je **krvácení z vnitřku vývodu/střeva**. Tento stav opravdu není normální a vyžaduje co nejrych-

lejší lékařskou kontrolu. Příčina s vlastní stomií většinou nesouvisí.

Dalším závažným problémem je **změna zbarvení či tvaru stomie**. I v tomto případě návštěvu stomické sestry nebo lékaře rozhodně neodkládejte.

Nemocní se stomií na tenkém střevě jsou často ohroženi **zvýšenými ztrátami tekutin a minerálů**, které mohou způsobit i poruchu funkce ledvin. Tito lidé musí dodržovat zvýšený pitný režim. Nejlepší prevencí je pravidelné pití nesyacených minerálních vod v poměru 1:1 s jinými nápoji z čisté vody. Celkové denní množství by mělo být aspoň o 0,5 l větší než ztráty do sáčku.

Stejná pravidla by měli dodržovat i nemocní se stomií na tlustém střevě, pokud trpí průjmy.

Další komplikace mohou vznikat jako následek změny váhy pacienta. Přírůstek váhy a tím zvětšení objemu břicha často způsobuje **vtažení (retrakci) stomie** pod úroveň kůže. Péče o retrahovanou stomii je vždy velmi náročná.

Na závěr je nutno zmínit ještě **parastomální kýlu a prolaps stomie**. Obě tyto komplikace mají svůj původ v oslabení břišní stěny jako důsledek vytvoření kanálu pro stomii. V prvním případě dochází k nepřiměřenému roztažení otvoru v břišní stěně a tím následně její deformaci, které výrazně zhoršuje použití stomických pomůcek. Ve druhém dochází k vysunutí střevní kličky před stomii. Uspokojivé řešení obou těchto komplikací je bohužel dosaženo jen chirurgickou úpravou stomie.

KAM SE OBRÁTIT O POMOC?

V případě výskytu výše uvedených komplikací je nejlépe vyhledat Vaši stomickou sestru respektive Vašeho ošetřujícího lékaře.

STOMIE A VY

Stomií život rozhodně nekončí. Jak už bylo výše zmíněno ve velké většině případů stomie dokonce kvalitu života výrazně zlepší. Nicméně je třeba upravit či přizpůsobit některé své osobní návyky a aktivity.

HYGIENA

Zvýšená hygiena je samozřejmostí. Doporučuje se upřednostnit častější sprchování před koupáním ve vaně. Koupelnu vybavte dostatečně velkým zrcadlem, tak abyste mohli dobře přehlédnout stomii i její okolí a tím zajistili co nejlepší péči.

STRAVOVÁNÍ

Není nutné dodržovat žádnou speciální dietu nebo se nějakým způsobem výrazně omezovat jen z důvodu, že máte stomii. Každý člověk je ale jiný a jeho trávení funguje odlišně, proto je vhodné nejprve začít s poměrně přísnou dietou (dušená a vařená jídla), kterou pozvolna uvolňujete a jednotlivé potraviny testujete. Tato metoda pokusu a omylu vám časem ukáže, které potraviny Vám vyhovují a které způsobují obtíže, jako je nadýmání, průjem nebo zácpa.

OBLÉKÁNÍ

V pooperačním období je vhodné zvolit volnější oděv, šatník ale měnit nemusíte. Jedinou podmínkou je, že oděv nesmí stomickou pomůcku žádným způsobem utlačovat.

PRÁCE

Návrat do zaměstnání je v první řadě podmíněn celkovým zdravotním stavem a základním onemocněním pro které byla stomie vytvořena. Stomie vylučuje vykonávat jen těžké a fyzicky namáhavé práce. Vhodné je domluvit si se zaměstnavatelem častější přestávky v práci, tak aby byla umožněna dostatečná péče o stomii – její vyprazdňování.

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Návrat stomika zpět do běžného společenského života je důležitým, obtížným, ale ne nemožným úkolem. Strach z hlasitého úniku plynů, zápachu a selhání stomické pomůcky je často tak intenzivní, že postižený jen těžko sbírá odvalu. Rozhodně není vhodné spěchat. Teprve dostatečné zvládnutí péče o stomii a odhalení dietních nástrah dodá dostatek jistoty a sebevědomí potřebnému k cestě do společnosti.

SPORT A FYZICKÉ AKTIVITY

Fyzická aktivita, koníčky a záliby rozhodně přispívají k psychické pohodě každého jedince a ani stomici se nemusí, pokud jim to dovolí jejich základní onemocnění, výrazně-

ji omezovat. Jen musí vyloučit aktivity, při kterých se neúměrně zatěžuje břišní svalstvo jako je zvedání těžkých břemen, cvičení na nářadí či bojové sporty. Zvýšené pozornosti a opatrnosti je třeba u kolektivních sportů, aby se zabránilo případnému zranění břišní stěny, v lehčím případě poškození stomické pomůcky s následným únikem obsahu. Stomici nejsou vyloučení ani z koupání. S kvalitní a vhodnou stomickou pomůckou se lze koupat v moři i v bazénu. Riziko může představovat jen příliš horká, slaná či chlorovaná voda, která může snižovat přilnavost stomické pomůcky. Vhodné je získat se větším množstvím pomůcek pro možnou okamžitou výměnu

CESTOVÁNÍ

Stomie není ani překážkou v cestování. Důležitá je ale pečlivá příprava. Změna prostředí, změna stravování a zvýšená aktivita spojená s cestou je často příčinou výrazně větší spotřeby stomických pomůcek. Zásoby je vhodné rozdělit do několika zavazadel pro případ ztráty a rozhodně se doporučuje navýšit i zásobu pomůcek a ochranných prostředků, které má stomik přímo u sebe. V mnoha zemích je možno stomické pomůcky v nouzi dokoupit.

INTIMNÍ ŽIVOT

Intimní život je nedílnou součástí každého jedince a samotná stomie nemusí a ani není překážkou k jeho naplnění. Je zcela běžné, že v časném pooperačním období jsou tyto touhy a aktivity výrazně sníženy. Z dlouhodobého hlediska jsou

ale mnohem více ovlivněny následky vlastní léčby základního onemocnění nebo psychickými zábrany. Neexistuje univerzální recept, ale je vhodné tuto problematiku s partnerem dobře prodiskutovat. Pro intimní chvíle je vhodné zvolit menší stomickou pomůcku nebo ji zakrýt vhodným oděvem. Polohu volte tak, aby nedošlo k násilnému stlačení sběrného sáčku, které by mohlo způsobit jeho prasknutí či uvolnění s nepříjemným následkem úniku obsahu.

STOMICKÉ POMŮCKY

Naprostá většina stomických pomůcek je do určitého množství, respektive finančního limitu, hrazena zdravotními pojišťovnami. Množstevní i finanční limity jsou stanoveny zákonem č. 48/1997 Sb. v jeho novele z r. 2012. Tyto limity jsou nastaveny tak, že v dostatečné míře pokryjí potřebu běžného uživatele. Úhrada některých pomůcek je navíc podmíněna schválením revizním lékařem příslušné pojišťovny (např. stomické zátky a krytky, irigační sety, drenážní systémy a deodoranční prostředky).

Může nastat situace, že Vám stanovený počet pomůcek nebude z různých důvodů stačit. V tomto případě kontaktujte Vaši stomickou sestru. S její pomocí lze požádat revizního lékaře o navýšení limitu.

KDO MŮŽE POMŮCKY PŘEDEPSAT?

Pomůcky může předepsat Váš praktický lékař nebo odborný lékař (chirurg, internista, urolog a onkolog). Pomůcky obdržíte na základě „Poukazu na léčebnou a ortopedickou pomůc-

ku“, který je Vám příslušným lékařem vystaven. Se správným výběrem pomůcky Vám ale nejlépe poradí Vaše stomická sestra, proto je vhodné znát svůj typ pomůcky, aby nedocházelo ke zbytečným komplikacím.

Lékař může předepsat pomůcky nejvýše na dobu 3 měsíců. Pomůcky nelze předpisovat zpětně.

Na českém trhu je k dispozici pestrá škála pomůcek od celkem 8 firem. S výběrem Vám pomůže stomická sestra.

DALŠÍ INFORMAČNÍ ZDROJE

Na internetu lze najít velké množství různě kvalitních informací. Doporučujeme ale používat jen ověřené zdroje. Jednou z nejlepších webových stránek je **ILCO.CZ**. Jedná se o webový portál české odnože mezinárodního sdružení stomiků, které sdružuje celkem 20 regionálních (národních) sdružení.

Další vhodné zdroje informací jsou stránky jednotlivých distributorů stomických pomůcek.

KONTAKTY

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady – zdravotnická pracoviště

<https://www.fnkv.cz/>, <https://www.fnkv.cz/informace>

Ambulance 24/7 (non–stop provoz)

Telefonní kontakt: 267 16 2411

Proktologická ambulance:

8:00 – 15:00 hod. v pracovní dny

Telefonní kontakt: 267 16 2411



Informační materiál vznikl za podpory MZČR – Program pro vyrovnání příležitostí pro občany se zdravotním postižením.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY