



Pleszewskie Centrum Medyczne
w Pleszewie
Sp. z o.o.

ZALECENIA PO OPERACJI JELITA

1. Codzienna jałowa zmiana opatrunku;
 - usunięcie opatrunku,
 - toaleta całego ciała pod strumieniem bieżącej wody- unikanie kąpieli w wannie do chwili usunięcia szwów,
 - odkażenie rany środkiem antyseptycznym (octenisept, mikrodacyn),
 - zabezpieczenie rany jałowym, suchym opatrunkiem.

UWAGA! Jeżeli rana sączy należy zmieniać opatrunek tak często, jak to jest konieczne.

2. W początkowym okresie należy pamiętać o przytrzymywaniu dłonią rany podczas kaszlu, kichania i wysiłku. Jeżeli lekarz zalecił, należy stosować pas brzuszny, aby zapobiec powstawaniu przepukliny w bliźnie pooperacyjnej lub rozejściu rany.
3. Podczas zmiany opatrunku należy ocenić ranę- możliwość wystąpienia zaczerwienienia, obrzęku, wysięku. W razie pojawienia się niepokojących objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza rodzinnego bądź poradni chirurgicznej.
4. Oszczędny tryb życia (spacery).
5. Ograniczenie wysiłku fizycznego, unikanie dźwigania przez 3-6 miesięcy.
6. Rezygnacja z używek (papierosy, alkohol).
7. Kontrola wypróżnień- zapobieganie zaparciom.
8. Kontrola w poradni chirurgicznej.

ZALECENIA DIETETYCZNE:

1. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu.
2. Unikanie produktów zawierających cukry proste, są to: słodycze, ciastka, dżemy wysokosłodzone, zagęszczone soki, duże ilości owoców oraz błonnik pokarmowy w postaci surowej (nie poddany obróbce termicznej), np. otręby pszenne, żytnie czy owsiane.
3. Zrezygnuj z produktów:
 - bogatych w laktozę: mleko, mleko w proszku, zabielać do kawy;
 - bogatych w fruktozę: miód, soki owocowe, szczególnie sok jabłkowy, gruszkowy, winogronowy, śliwkowy;

- wzdymających: nasiona roślin strączkowych, kapusta, kalafior, cebula, por;
- mogących powodować rozwolnienie: kawa, owoce suszone, płatki owsiane, ostre przyprawy;

Technika przygotowania potraw:

- Przygotowanie w wodzie i na parze,
- Duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- Stosowanie naczyń niewymagających użycia tłuszczu np. patelnie teflonowe,
- Przygotowanie zup na wywarach warzywnych,
- Stosowanie łagodnych przypraw.

ZMIANA SPRZĘTU STOMIJNEGO:

1. Przed założeniem płytki/ worka stomijnego umyj ręce, wykonaj toaletę stomii, osusz skórę wokół stomii, zmierz średnicę stomii, wytnij otwór, a następnie usuń folię ochronną. Pamiętaj, aby naklejać płytkę od dołu do góry, a po założeniu płytki na stomię delikatnie ją dociśnij palcami.
2. Zdejmując płytkę należy delikatnie odkleić jej brzegi zaczynając od góry, jednocześnie przytrzymując skórę wokół stomii palcami, co pozwoli uniknąć podrażnienia i naciągania skóry. Zawartość worka opróżnij do toalety, a zużyty worek wyrzucić do kosza na śmieci i umyj ręce.

Wskazówki praktyczne:

1. Zmianę sprzętu stomijnego wykonywać w razie potrzeby lub według zaleceń producenta.
2. Zabiegi pielęgnacyjne wokół stomii można wykonywać na stojąco, siedząc lub leżąc- znajdź dla siebie najwygodniejszą pozycję.
3. Do higieny stomii można stosować wodę i łagodne mydło lub kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji stomii i skóry wokół stomii, które można zakupić w sklepie medycznym.
4. Płytkę stomijną przyklejać zawsze na czystą, suchą skórę, a przy usuwaniu owłosienia ze skóry wokół stomii nie należy stosować kremów, pianek do depilacji (ewentualnie korzystać z golarek jednorazowego użytku).
5. Zalecana kąpiel pod prysznicem (z lub bez płytki i worka stomijnego), nie wskazana kąpiel w wannie.
6. Nie stosować oliwek na skórę wokół stomii oraz preparatów, które mogą wywołać podrażnienia (spirytus, woda utleniona, benzyna).

7. Zaleca się korzystanie z lustra w trakcie wymiany worka stomijnego (lepsze uwidocznienie stomii).
8. Należy regularnie sprawdzać średnicę stomii za pomocą miarki pamiętając aby odpowiednio dopasować otwór w płytce (prawidłowo wycięty otwór powinien być 2-3 mm większy od średnicy stomii). Powinien dokładnie otulać stomię co pozwoli uniknąć problemów z podciekaniem treści jelitowej pod płytkę jak również wydłuży czas jej użytkowania.
9. W razie wystąpienia reakcji uczuleniowej na płytkę stomijną należy wypróbować inny sprzęt.