

# Ileostomie



## Praktický průvodce stomickou péčí



Zlepšovatelé v **péči o stomie**

## Předmluva

Obsah této brožury byl původně vytvořen ve Velké Británii společností SecuriCare Ltd., v níž pracují specialisté a odborně vyškolené sestry na stomickou péči a kontinenci. Ti se zabývají poskytováním péče pacientům v nemocnicích, zajišťováním dodávek lékařských prostředků do domácností a pomocí při jejich objednávání.

Na dostupnost stomických pomůcek Welland Medical se dotázte vašeho prodejce (výhradního dovozce pro ČR), odborného, praktického lékaře nebo stomické sestry.

Informace uvedené v této brožuře je třeba považovat za obecné a nejsou určeny osobám se zdravotními potížemi, které potřebují lékařskou pomoc. Informace nelze považovat jako náhradu za radu vašeho lékaře. Pokud máte dotazy nebo obavy týkající se vašeho zdravotního stavu či jeho zvládnutí, obraťte se prosím na vašeho lékaře nebo na specializovanou stomickou sestru.



## Obsah

<b>Úvod</b>		4
<b>Jak normálně pracuje trávicí trakt</b>		5
<b>Co je ileostomie?</b>		6
<b>Proč se ileostomie provádí?</b>		8
<b>Před vaší operací</b>		9
<b>V nemocnici</b>	Po operaci	10
	Když opouštíte nemocnici	11
<b>Doma</b>	Po návratu domů	12
<b>Stomický systém</b>	Jednodílný systém	13
<b>Dvoudílný systém – podložka + stomický sáček</b>		14
<b>Stomická podložka</b>	Velikost otvoru v podložce	15
<b>Ochrana vaší pokožky</b>	Stomické příslušenství	16
<b>Výměna stomického systému</b>	Vyprázdnění výpustného sáčku	17
	Výměna stomického systému	17
	Hygienická péče u ileostomie	18
	Výměna stomického sáčku	18
	Opětovné připevnění sáčku	18
<b>Návrat do normálního života</b>	Jídlo	19
	Pití	20
	Cestování	20
	Sexuální život	21
	Antikoncepce	21
	Těhotenství	21
<b>Problémy, které mohou s vývodem nastat</b>		22
<b>Časté dotazy</b>		23

## Úvod

Když zjistíte, že se musíte podrobit významnému chirurgickému zákroku, je to vždy nepříjemný zážitek. Může být obzvláště traumatizující dozvědět se, že budete mít „ileostomii“ a již se nebudete vyprazdňovat jako před operací. Na břicho budete mít na nově vytvořeném vývodu přilepený stomický sáček.



Úkolem této brožury je „objasnit“ některé informace, které jste nedokázali vstřebat v době vaší operace, a poskytnout vám méně známé informace a praktické rady, týkající se vaší každodenní péče o vaši stomii a zodpovědět některé otázky, které se v této souvislosti objeví. Poskytne vám rovněž odkaz na jiné důležité organizace a dostupné rady.

Možná jste dříve nikdy o ileostomii nebo střevních vývodech neslyšeli nebo máte pouze nejasnou představu, o co jde. Možná jste vyděšení a rozrušení a dočasně paralyzovaní získanými informacemi. Ať jsou vaše reakce či pocity jakékoliv, dostane se vám od nemocničního personálu velkého porozumění a podpory. Dokázali již pomoci mnoha lidem navrátit se do plnohodnotného, aktivního a šťastného života.

Velmi zkušené stomické sestry budou vždy k dispozici, aby o vás pečovaly a poskytly vám informace, praktickou asistenci, doporučení a útěchu ve všech otázkách týkajících se života s vývodem. Vytvoření vývodu bývá často jediným možným zásahem, který vede k záchraně života. Pro mnoho lidí ve skutečnosti představuje ileostomie zlepšení kvality jejich života. S ileostomií žijí dočasně nebo trvale tisíce lidí.

V okamžiku odchodu z nemocnice budete sami schopní používat vhodné uzavřené nebo i vypustné stomické sáčky. Naučíte se vypořádat se změnou ve vašem těle a s vývodem svým vlastním způsobem. Brzy vám vývod začne připadat méně důležitý a stane se pouze každodenní součástí vašeho života.

## Jak normálně pracuje trávicí trakt

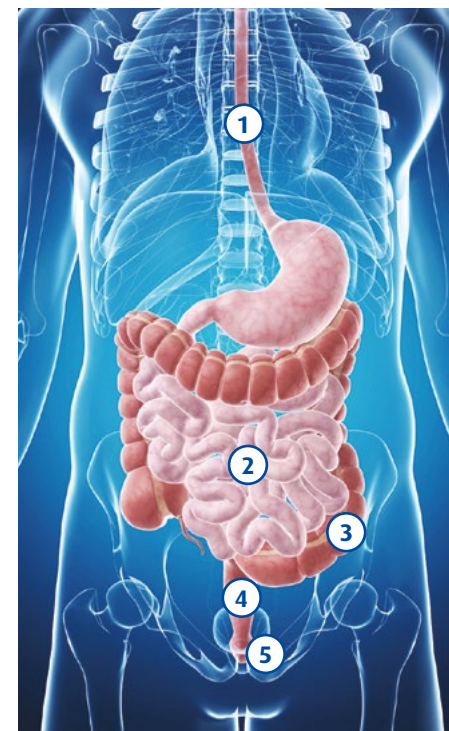
**Trávení začíná v ústech, ve kterých je potrava rozžvýkána. Spolknutá potrava prochází jícnem 1 do žaludku.**

Žaludek působí jako mixér, ve kterém dochází k natrávení potravy trávicími šťávami, dokud není dostatečně tekutá. Poté potrava prochází do ilea 2 resp. tenkého střeva.

Potrava prochází tenkým střevem. Žaludeční a střevní stěna se pomocí svalů pohybuje – tvoří vlny, které posouvají potravu trávicím traktem – tomu se říká peristaltika.

Během průchodu potravy tenkým střevem dochází ke vstřebávání většiny živin z potravy do těla, přičemž zbývá téměř tekutá směs nestravitelných látek a vody. Tlusté střevo resp. tračník 3 má za úkol vrátit vodu zpět do těla a zůstanou pouze polotuhé nestravitelné nebo odpadní látky (stolice).

Na konci trávicího procesu jsou výměšky před vyloučením řitním otvorem 5 uloženy v konečníku 4.



1 jícen

2 tenké střevo



3 tlusté střevo

4 konečník

5 řitní otvor

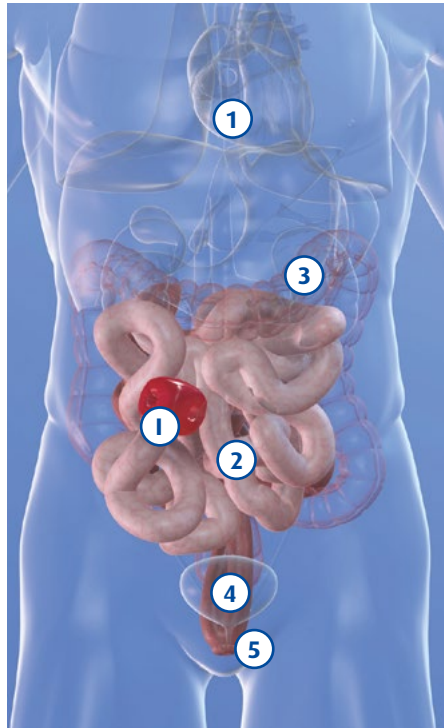
## Co je ileostomie?

Existují tři typy vývodů:  
**kolostomie, ileostomie a urostomie.**

U ileostomie dochází zpravidla k odstranění nebo dočasnému obejití tlustého střeva  a v některých případech i konečníku . To znamená, že stolice neodchází z těla obvyklým způsobem přes řitní otvor.

Kolostomie je dočasné nebo trvalé vyústění tlustého střeva na stěnu břišní.

Urostomie je vyústění močových cest na stěnu břišní.



1 jícn

2 tenké střevo

3 tlusté střevo

4 konečník

5 řitní otvor

I ileostomie

## Co je ileostomie?

Aby byl umožněn odchod stolice z těla, vytvoří chirurg na vnější straně pacientova břicha malý otvor, kterým vyvede konec tenkého střeva a stehy ho fixuje ke kůži. Tím vzniká vývod - stomie. Vývod z tenkého střeva nazýváme „ILEOSTOMIE“. Řecké slovo stomie označuje otvor, ústa či vyústění.

Ileostomie – tenké střevo má růžovou až vínovou barvu a na dotyk není citlivé ani bolestivé. Stolice, která stomií odchází, je jímána do vhodného stomického sáčku, který se lepí na kůži okolo vývodu.



### Mucous fistula – mukózní píštěl

Někdy, pokud není odstraněné celé tlusté střevo a konečník, může být současně s tenkým vyústěno i tlusté střevo jako tzv. mukózní píštěl. Na ošetřování budete používat vhodné stomické sáčky nebo krytky.

### Konzistence - hustota stolice z ileostomie

Potrava putuje z žaludku do tenkého střeva, kde dochází ke vstřebání živin a zůstávají pouze nestravitelné látky a voda. Stolice je řídká až vodnatá a velmi agresivní ve styku s kůží. Stolice z ileostomie odchází často a tento proces nelze ovlivnit ani zastavit. Výpuštěný stomický sáček musí být nalepený trvale.



## Proč se ileostomie provádí?

Tak jako u jiného významného chirurgického zákroku i u ileostomie není její provedení snadné, a tak bývá lékaři doporučena pouze v nezbytně nutných případech.

Ačkoliv existují i jiné příčiny, nejčastějším důvodem pro vytvoření ileostomie bývají onemocnění, kterým se obecně říká „zánětlivá onemocnění střev“, jako jsou ulcerózní kolitida a Crohnova nemoc.

Stupeň závažnosti zánětlivého onemocnění střev se výrazně liší a provázejí je nejrůznější symptomy. Zánětlivé onemocnění střev nemusí nezbytně znamenat, že bude nutné provést ileostomii. Ileostomie bývá doporučena pouze ve velmi závažných případech, kdy dospělí nebo děti po nějakou dobu trpí vážnými, tělo oslabujícími symptomy nebo pokud je nutné provést urgentní chirurgický zákrok pro náhlou komplikaci základního onemocnění.

Dočasná ileostomie je vytvořena jako dočasné opatření umožňující zbylé části střeva se zotavit a vyléčit. V následných týdnech nebo měsících dochází k opětovnému spojení obou konců střeva. Dočasná ileostomie se vytváří například při odstranění nádoru na tlustém střevě nebo při konstrukci „střevního pouče (rezervoár)“. Informace o tom, zda bude ileostomie dočasná nebo trvalá vám nejlépe vysvětlí chirurg, který vás bude operovat.

Ať je důvod vytvoření vývodu jakýkoliv, mnoho pacientů zjistí, že mít ileostomii a „ztratit“ střevo postižené závažným onemocněním může výrazně zlepšit kvalitu jejich života. Pro někoho to může představovat i zvláštní druh svobody, kdy není nutné plánovat si svůj život v závislosti na dostupnosti toalet!

Ileostomie sama o sobě nepředstavuje konec plnohodnotného a aktivního života.

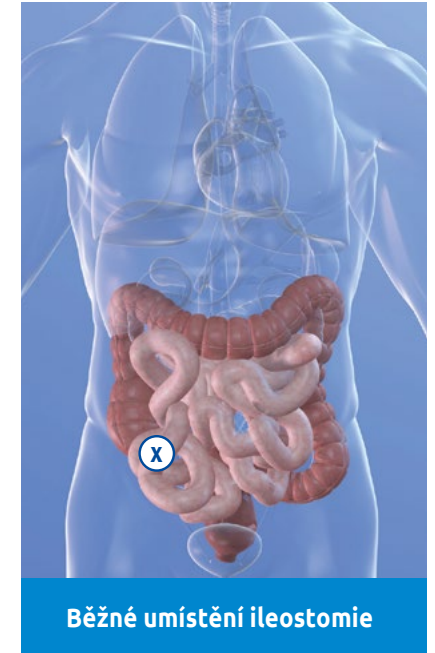


## Před vaší operací

Členové lékařského týmu vám pomohou připravit se na zákrok a poskytnou vám informace, které se jej týkají a rovněž zodpoví vaše dotazy. Operační postup vám bude pečlivě vysvětlen a lékař vám také sdělí, zdali bude ileostomie dočasná nebo trvalá.

V mnoha nemocnicích pracují stomické sestry, které budou připravené vám a vaší rodině pomoci. Tyto sestry budou důvěrně obeznámené s vaším případem a pomohou vám naučit se ošetřování ileostomie v nemocnici i doma.

V ČR funguje patientská dobrovolnická organizace ILCO, která sdružuje pacienty se stomiemi. O lokálních klubech vás bude informovat stomická sestra nebo si je můžete dohledat na internetu.



### Kde bude vývod umístěn?

Ileostomie je nejčastěji umístěna na pravé straně břicha, ale někdy musí být umístěna na levé straně břicha (dřívější operace, jizvy, atd.). Operatér nebo stomická sestra vám před operací označí místo na břiše - pro budoucí vývod. Při určování místa budoucího vývodu můžete být vyzváni k diskusi nad tím, jaké místo by vám s ohledem na sezení a stání nejlépe vyhovovalo, jaké oblečení rádi nosíte a kde by se vývod mohl nacházet. Při značení myslíte na to, že musíte na stomii vidět. To vám v budoucnu usnadní její ošetřování a lepení sáčků na břicho.

Než přijdete do nemocnice na operaci, budete mít možnost vyzkoušet si nošení a výměnu sáčku v rámci předhospitalizační edukace u stomické sestry. To vám pomůže k následné rychlejší péči o váš vývod po operaci.

Předoperační vyprázdnění střeva je individuální. Některá pracoviště aplikují před operací klyzma do konečníku a některá již volí přípravu střeva bez vyprázdnění. Potřebné informace vám poskytne lékař nebo zdravotnický personál.

## V nemocnici

### Po operaci

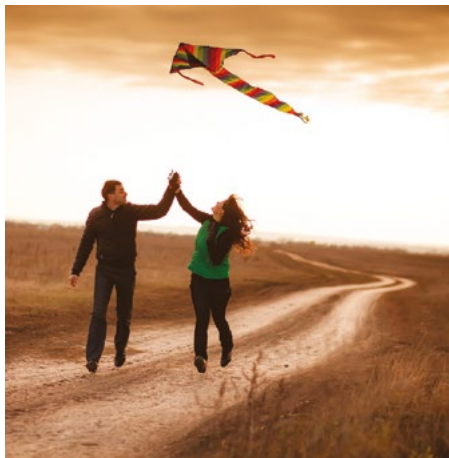
Až se po operaci probudíte, uvidíte, že je k vašemu tělu připojeno velké množství různých hadiček a budete možná pociťovat slabost nebo nepohodlí. Je to zcela běžný pooperační stav.

Všechny hadičky a drény budou během několika dní postupně z vašeho těla odstraněny, budete se cítit silnější a začnete pít a jíst.

Vývod (stomie) začne fungovat v průběhu několika dní. Budete vedeni k tomu, abyste se v co nejbližší době dokázali

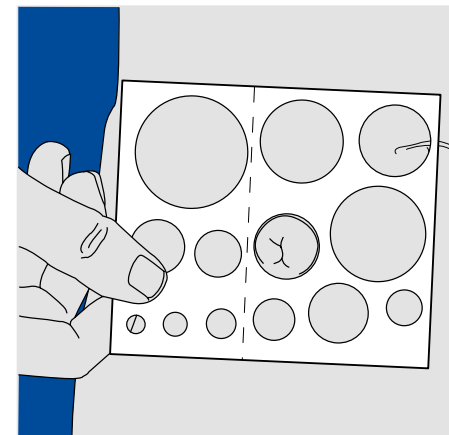
o stomii postarat. Vývod bude nejdříve oteklý, na okraji budou viditelné stehy a sáčky používané v této fázi budou průhledné a výpustné. Otok střeva bude postupně ustupovat a stehy vyjadají sami do několika týdnů. Pokud ne, tak je chirurg nebo stomická sestra odstraní.

Vývod se bude zmenšovat i po propuštění domů. Z tohoto důvodu je zapotřebí pravidelně kontrolovat velikost vystřihovaného otvoru v podložce stomického sáčku.



## V nemocnici

V nemocnici budete hospitalizováni dle vašeho zdravotního stavu (5 – 10 dnů). Stomická sestra vás naučí, jak si sáčky měnit, jak si změřit velikost vývodu, jak vystřihnout správný otvor v podložce sáčku a jak celkově ileostomii ošetřovat. Postupně Vás seznámí s vhodnými typy sáčků a vysvětlí možnosti jejich předepisování. Společně vyberete ten nejvhodnější stomický systém, který bude nejlépe vyhovovat ošetřování ileostomie. Vyberete také vhodné stomické příslušenství.



Použijte měřicí šablonu pro správné vystřihnutí otvoru v podložce

### Když opouštíte nemocnici

Při propuštění z nemocnice obdržíte dostatečné množství stomických prostředků pro počáteční období. Též obdržíte podrobné informace o způsobu kontaktování stomické sestry v případě, že budete potřebovat nějaké informace či rady. Obdržíte rovněž termín první lékařské prohlídky v nemocnici. Současně je vhodné navštívit i stomickou sestru. Propouštěcí zprávu z nemocnice předejte svému praktickému lékaři.

Pokud vám bude stomické prostředky předepisovat praktický lékař, dostanete pro něj podrobný seznam s kódy a názvy stomických prostředků, které používáte.

## Doma

### Po návratu domů

O pomoc můžete požádat stomickou sestru nebo sestru agentury domácí péče. Stomickou sestru můžete kontaktovat na pracovišti, kde vás operovali nebo v místě bydliště. Návštěvu je třeba domluvit si předem. Sestru z agentury domácí péče indikuje ošetřující lékař při propuštění z nemocnice a následně váš praktický lékař. Pomoci vám mohou také dobrovolníci z patientské organizace ILCO.



## Jak získat stomické pomůcky

Chcete-li si opatřit stomické pomůcky či informace o široké řadě stomických sáčků a dostupných doplňků, kontaktujte výhradního distributora pro ČR:

J+A zdravotnické potřeby, spol. s r.o., Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany  
tel/fax: 371 727 305, volejte zdarma: 800 100 644, e-mail: [info@ja-zdravotnickepotreby.cz](mailto:info@ja-zdravotnickepotreby.cz)  
Navštivte stránky [www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz)

# volejte zdarma: 800 100 644

Všechny vyobrazené produkty jsou registrovaným zdravotnickým prostředkem určeným pacientům se stomií. Stomické sáčky jednodílné i dvoudílné slouží k zachycování stolice nebo moči. Stomické podložky využívá dvoudílný systém, kdy se sáček správné velikosti nasadí na přírubu podložky s hydrokoloidním lepem. Konkrétní užití a správný výběr pomůcky a doplňkového sortimentu určuje ošetřující lékař nebo stomická sestra. Před použitím si pečlivě prostudujte návod k použití.

## Stomický systém

Výměšky vycházející z ileostomie jsou téměř tekuté a jejich denní množství činí zpočátku 1000 – 1500 ml. Postupně se stolice zahušťuje a množství se sníží na 800 – 1000 ml denně. Výpustný sáček má v dolní části suchý zip, který můžete opakovaně během dne otevřít a vypustit jeho obsah do toalety. Obecně existují dva typy sáčků – jednodílné a dvoudílné.

Stomická sestra vám představí sortiment dostupných sáčků a doplňků a poradí vám s jejich používáním.

### Jednodílný systém - jednodílné sáčky

Jednodílné výpustné sáčky jsou velmi populární. Sáček je diskrétní a na jedno použití. Výměna sáčku je individuální. Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 30 ks sáčků na 1 měsíc. Podložka sáčku je samolepicí a pevně přilne okolo ileostomie. Sáček může být ve spodní části otevřen a v případě nutnosti vyprázdněn.

Většina výpustných sáčků je vybavena filtrem, který umožňuje odchod plynů a zamezuje „nafukování sáčku“.



## Dvoudílný systém – podložka + stomický sáček

Složení podložky a její přesný způsob přilepení na stomii je u jednotlivých typů odlišný. Proto se vyplatí vyzkoušet různé typy, abyste našli řešení, které bude vám, vaší pokožce a vašemu způsobu života co nejlépe vyhovovat. Lepící plocha podložek Welland Medical je tvořena hydrokoloidem HyperFlex®. Hydrokoloid HyperFlex® zajišťuje maximální přilnutí k vašim tělesným tvarům a je proto velmi bezpečný.

Materiál sáčků může být také různý. Nejmodernější sáčky jsou velmi jemné, měkké a diskrétní, přičemž jejich zadní část pohodlně přiléhá k tělu.

Tento systém má podložku, která je nalepená kolem vývodu a zůstává na svém místě několik dní (2 – 3 dny). Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 15 ks podložek na 1 měsíc. Na podložku jsou připevněny samostatné výpustné sáčky. Pojišťovna vám ze zákona hradí max. 30 ks na 1 měsíc.

Výhodou dvoudílného systému je, že podložka na těle zůstává více dní a sáček se mění denně nebo dle potřeby. Často se používá k prevenci nebo ošetření poškozené peristomální kůže.

Dvoudílný systém může k tělu jistit přídržný pásek okolo těla. Revizní lékař vám může schválit max. 2 ks na 1 rok.



## Stomická podložka

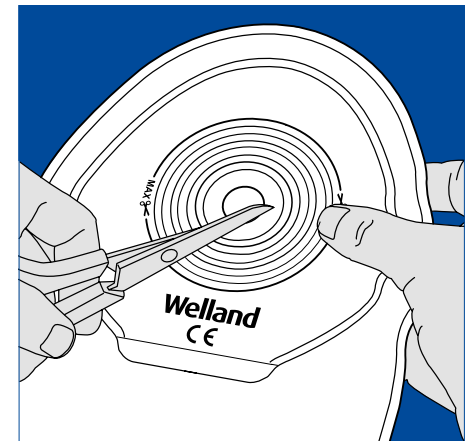
### Velikost otvoru v podložce

Vývody mívají různé průměry a podložky stomických systémů, si lze vystříhnout na míru Vaší stomie. Pomůcky firmy Welland Medical obsahují v každém balení měřicí šablonu.

Otvor vystřížený v podložce má kopírovat tvar a velikost vývodu na těle. Nesmí být velký – docházelo by k poškození kůže okolo vývodu. Nesmí být malý – okraj podložky by mohl mechanicky poškozovat vyústěné střevo.

Pokud máte nepravidelný tvar ileostomie, obkreslete si ho na šablonu a vystříhnete.

Během měsíců následujících po chirurgickém zákroku dochází zpravidla k pozvolnému zmenšování vývodu. Pečlivě velikost svého vývodu kontrolujte. Správná velikost otvoru v podložce zajišťuje těsné přilnutí pomůcky na tělo a brání netěsnosti podložky. Netěsnost podložky a podtékání stolice pod ní je nejčastější bolestivou komplikací ileostomie.



### Nadýmání, plynatost, zápach

Nadýmání je individuální záležitostí a může pro někoho představovat problém. Zpravidla je velmi ovlivněno tím, co a kdy jíme.

Uvolňované střevní plyny odvádí ze sáčku filtr zabudovaný na jeho přední straně. Současně filtr zachycuje zápach. Při výměně sáčku mohou nepříjemný zápach eliminovat deodoranty. Moderní sáčky mají kvalitní zápachu odolnou vrstvu a kvalitní filtr. To brání problémům se zápachem.



## Ochrana vaší pokožky

### Stomické příslušenství

Pečlivé a jemné čištění pokožky okolo vývodu je velmi důležité.

Stolice, která odchází z ileostomie, obsahuje agresivní trávicí šťávy a enzymy. Pokožka okolo ileostomie se při kontaktu se stolicí dráždí a poškozuje. Poškozená peristomální kůže je bolestivou komplikací, která se obtížně hojí. Často bývá problém s nalepením podložky nebo jejím udržením na poškozené pokožce.

Welland Medical nabízí nejrůznější přípravky k ochraně pokožky. Patří sem pasty, těsnící kroužky, pudry, spreje nebo filmy či praktické jednorázové roušky, kterými lze snadno otřít okolí vývodu a vytvořit tak neviditelnou ochrannou vrstvu.

Vždy je vhodné nejprve navštívit stomickou sestru a o používání příslušenství se s ní poradit.

### Prodloužení životnosti pomůcek

Půlkroužky jsou vyrobeny ze 100 % hydrokoloidu, který je šetrný vůči pokožce. Pomocí půlkroužků výrazně zvýšíte životnost pomůcky.

Použití: sejměte ochranný papír a pomůcku přilepte na požadované místo. Pokud půlkroužky nalepíte přes okraj již nalepené podložky, dosáhnete rozšíření lepicí plochy.



## Výměna stomického sáčku

U jednodílného i dvoudílného systému se mění výpustný sáček 1x denně. U jednodílného systému se odstraňuje sáček vcelku i s podložkou a lepí se celý nový. U dvoudílného systému se odstraní pouze sáček z podložky, která na těle zůstane. Na původní podložku se „nacvakne“ nový sáček.

Výpustný sáček by se měl vyprázdnit nejpozději pokud je naplněný do 2/3. Podložka se mění v rozmezí 2 – 3 dnů.



Vyprázdnění výpustného sáčku

### Vyprázdnění výpustného sáčku

Při vyprazdňování sáčku můžete sedět na záchodové míse a sáček mít mezi nohama nebo stát vedle ní. Otevřete výpust sáčku a obsah vyprázdněte do toalety. Sáček je možné vypouštět také do široké nádoby, kterou si postavíte do umyvadla, na židli nebo na jiné místo. Nádobu pak vyprázdníte do toalety a vypláchnete. Před opětovným uzavřením sáčku otřete výpust papírovými kapesníky nebo toaletním papírem. Výpust lze také omýt pod tekoucí vodou.



Pro snadnější sejmутí podložky můžete použít odstraňovač lepu.

### Výměna stomického sáčku

Při výměně sáčku jednodílného i dvoudílného systému za nový se ujistěte, že máte vše nezbytné připravené bezprostředně po ruce. Nejprve sáček vyprázdněte. Opatrně a pomalu sáček nebo podložku stáhněte, přičemž současně jednou rukou přidržujte pokožku. Pokud odstraňujete pouze sáček, přidržujte podložku na těle rukou, aby nedošlo k jejímu uvolnění. Pro snadnější sejmутí podložky použijte odstraňovač lepu. Použitý sáček a ostatní pomůcky uložte do igelitového sáčku, uzavřete a zlikvidujte jako domovní komunální odpad.

## Výměna stomického sáčku

### Hygienická péče u ileostomie

Použijte odstraňovač lepu a očistěte zbytky lepu. Osprchujte se nebo okolí vývodu omyjte dostatečným množstvím vody, mýdlem a měkkými rouškami (pokožku nedřete).

Pokožku důkladně osušte opatrným poklepáváním malým jemným ručníkem, netkanou textilíí nebo bavlněnou plenkou.

### Výměna stomického sáčku

Překontrolujte velikost vašeho vývodu měřicí šablonou. Pokud je třeba upravit otvor v podložce vytvořte požadovanou velikost zahnutými nůžkami.

Před připevněním nového sáčku nebo podložky můžete na okolí vývodu aplikovat přípravek na ochranu pokožky.

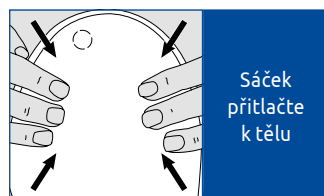
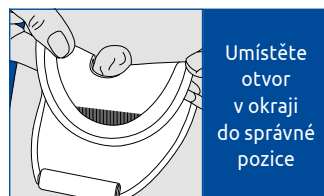
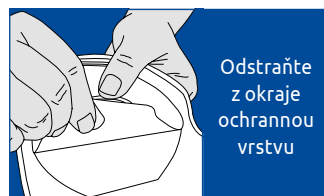
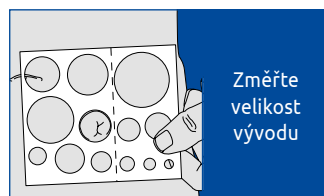
### Opětovné připevnění sáčku

Pro lepší přilnavost podložky použijte ochranný film, který nanesete na okolí stomie před nalepením podložky. Odstraňte z lepicí podložky ochrannou folii.

Před odstraněním ochranné folie můžete podložku zahřát rukama nebo i fénem. Postup pomůže lepšímu přilepení podložky ke kůži.

Připevněte sáček a ujistěte se, že podložka pevně drží na pokožce. Celý systém přidrže ještě několik minut rukama.

**Sáčky nespalujte, neboť hořící umělá hmota uvolňuje toxický kouř.**



## Návrat do normálního života

### Jídlo

Jakmile jste se zotavili z vaší operace a navracíte se do normálního života, může se vám zdát, že máte mnohem větší chuť k jídlu než dříve.

Některé potraviny však mohou vyvolat zažívací obtíže a to bez ohledu na to, zdali máte vývod či nikoliv.

Není nutné jíst speciální potraviny, snažte se kvalitu a množství stravy sledovat. Metoda pokusu a omylu vám časem ukáže, které potraviny způsobují obtíže (například nadměrné nadýmání nebo ucpávání vývodu). Experimentujte, ale pokud zjistíte, že vám určité potraviny způsobují problémy, na několik týdnů je vyřaďte z jídelníčku a poté se k nim navracete po malých porcích.



Některé potraviny mohou být hůře stravitelné a mohou způsobit ucpání vašeho vývodu (např. kukuřice, ořechy, slupky z ovoce nebo zeleniny, kokos). K ucpání dochází jen dočasně. Je provázeno silnou bolestivou kolikou, a proto byste se těmto potravinám měli raději vyhnout.

Některé potraviny mají tendenci způsobovat nadměrné nadýmání (např. fazole nebo cibule) a někteří lidé se tak vyhýbají jejich nadměrné konzumaci.

Kořeněná jídla a některé další potraviny mohou způsobit průjem. Pokud není průjem velmi silný, nejedná se o závažný problém. Počítejte však s tím, že bude nutné vaše sáčky vyprazdňovat častěji!

Sami dokážete nejlépe posoudit, jaké jídlo máte jíst a jaké nikoliv. S největší pravděpodobností si budete moci vychutnat širokou a pestrou stravu.

## Návrat do normálního života

### Pití

Pravděpodobně si všimnete, že máte větší žízeň a že potřebujete pít více, než jste byli zvyklí dříve. To je způsobeno tím, že vaše tělo ztrácí více tekutin (vaše tlusté střevo již nemůže absorbovat tekutiny a některé minerální látky obsažené v natrávených potravinách). Proto pijte dostatečné množství tekutin a konzumujte trochu více soli, abyste nahradili sůl, kterou ztrácíte.

### A co alkohol?

Umírněná konzumace alkoholu vám neuškodí, avšak větší množství piva bude vyžadovat častější vyprazdňování sáčku a může vyvolat i nadýmání.

### Cestování

Ileostomie nepředstavuje při cestách žádné omezení jak při výletech do okolí, tak ani při cestách do zahraničí, ať na zemi, po moři nebo letecky. Noste s sebou cestovní sadu, zabalenu v malé cestovní toaletní tašce, která by měla obsahovat: jednodílný nebo dvoudílný stomický systém s vystříženou podložkou, odstraňovač lepu, toaletní papír nebo papírové kapesníky, čisticí a ochranné roušky, netkanou textilii a igelitový sáček na odpadky. Tak budete moci sáček vyprázdnit nebo vyměnit na jakémkoliv místě s toaletou a umyvadlem.

Pokud cestujete letadlem, mějte ve svém příručním zavazadle pro případ ztráty vašeho hlavního zavazadla dostatečnou zásobu stomických sáčků, podložek a příslušenství. Je dobré zjistit u vašich aerolinek informace o případných omezeních týkajících se příručních zavazadel.

Překontrolujte vaše cestovní pojištění, zdali nevyklučuje cestování z důvodu již dříve známého zdravotního stavu.



## Návrat do normálního života

### Sexuální život

Po závažném chirurgickém zákroku je třeba, abyste byli s návratem do normálního života trpěliví. Co se týká milování, nespěchejte příliš a nějakou dobu počkejte.

Zpočátku se možná budete stydět z důvodu změn ve vašem těle a nošení sáčku. V takovém případě vám mohou pomoci krytky sáčků (textilní nebo krajkové), popřípadě dámy si mohou obléci nějaké přitažlivé spodní prádlo nebo noční košilku (třeba krajkové kalhotky nebo hedvábné pyžamo), které lze mít na sobě i při milování.

Problémy se zpravidla vyřeší postupem času a vzájemným porozuměním. Existuje mnoho způsobů, jak mít ze sexuálního kontaktu potěšení.

Pokud máte problémy nebo pokud vstupujete do nového partnerského vztahu a rádi byste se s někým poradili, existuje řada snadno dostupné specializované pomoci a poradenství. Nevyčkávejte příliš dlouho a kontaktujte lékaře nebo stomickou sestru.

### Antikoncepce

To že máte vývod, nemá vliv na vaši plodnost. Antikoncepční pilulky nejsou nejlepším řešením, neboť mohou projít tělem, aniž by došlo k jejich úplnému vstřebání. Konzultujte tuto záležitost s vaším lékařem gynekologem.

### Těhotenství

Mnoho žen s ileostomií mělo úspěšná těhotenství. Pokud chcete na svět přivést dítě, konzultujte tuto záležitost s vaším lékařem.





## Problémy, které mohou s vývodem nastat

### Povrchové krvácení z vývodu

Drobné krvácení okraje stomie je normální a samo rychle ustává. Pokud je krvácení větší nebo ho nelze zastavit, kontaktujte zdravotnické zařízení, lékaře nebo stomickou sestru. Drobná krvavá skvrna na roušce, která se při čištění vašeho vývodu objeví, je běžná a nepředstavuje důvod k panice. Může se rovněž objevit, pokud čištění provádíte příliš energicky nebo pokud dojde k úderu do vývodu.

### Změna zbarvení vývodu

Pokud se náhle změní zbarvení vývodu, například pokud ztmavne nebo zmodrá, přezkontrolujte, zdali není nějakým způsobem zaškrcený, a okamžitě informujte vašeho lékaře.

### Zácpa

S ileostomií můžete mít zácpu. Pokud vám však výměšky ve vašem sáčku připadají příliš pevné, pijte více tekutin. Pokud vám několik hodin neodchází stolice, máte pocit nevolnosti nebo zvracíte a máte pocit tlaku v břiše, kontaktujte zdravotnické zařízení nebo lékaře.

### Průjem

Průjem může způsobit dehydrataci. Ztracené tekutiny doplňte častým pitím. Pokud se domníváte, že je stav způsoben určitými potravinami, vyřaďte je na několik týdnů z vašeho jídelníčku a poté je zkuste opět začít konzumovat. Trpíte-li průjmem často nebo jsou průjmy závažné (či dlouhodobě zvracíte), vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud je stolice z ileostomie neustále vodnatá nebo pokud je nutné vyprazdňovat sáčky velmi často, vyžádejte si radu vaší stomické sestry.

### Podráždění peristomální pokožky

Přezkontrolujte správnou velikost otvoru v podložce vašeho sáčku. Vyměňujte sáčky

pouze tehdy, pokud je to nutné, a výměnu provádějte pomalu a šetrně. Zajistěte, aby bylo okolí vývodu naprosto čisté a suché. Pomoci mohou ochranné roušky a krémy. Vyzkoušejte i jiné pomůcky s lepší ochranou pokožky. Pokud se občas objevuje alergie, konzultujte stav s lékařem nebo stomickou sestrou.

### Netěsnosti

K netěsnostem by nemělo docházet! Přezkontrolujte, zdali je podložka připevněna správně a zdali používáte sáčky se správnou velikostí otvoru. Problémy konzultujte se stomickou sestrou. K sáčku můžete rovněž použít těsnící kroužky, pastu na vyrovnání nerovností nebo přídržné půlkroužky.

### Nadýmání nebo plynatost

To může být vyvoláno určitými potravinami a nelze to ovlivnit. Někomu pomáhá konzumace jogurtu. Zkuste vypátrat, jaké potraviny tyto potíže způsobují, například zelí, fazole, syčené nápoje, ořechy.

### Do sáčku neodchází žádná stolice a současně se vyskytuje značná bolest

Vyhledejte ihned lékařskou pomoc.

### Výtok vycházející z rektu (konečníku)

Pokud nedošlo k odstranění rektu, může z vašeho konečníku stále vycházet hlen (kašovitý/slznatý). To je zcela běžné, avšak pokud k tomu dochází často nebo vám tento stav způsobuje nepříjemnosti, obraťte se na stomickou sestru nebo lékaře. Rovněž je informujte v případě viditelného krvácení nebo jiného výtoku.

**Pokud jste znepokojeni některým ze shora uvedených symptomů, kontaktujte prosím lékaře nebo stomickou sestru.**

## Časté dotazy

### Poznají na mně lidé, že mám ileostomii?

Odpověď zní NE – současně stomické sáčky a podložky jsou velmi tenké a diskrétní. Noste, co máte rádi a co je vám příjemné. Už jste někdy potkali někoho, u koho jste poznali, že má ileostomii?

### Můžu sportovat?

Bez problému – plavte, tancujte, hrajte hry, pracujte na zahradě nebo dělejte, na cokoliv máte chuť. U žen může být lehké vyboulení zamaskováno vzorovaným oblečením, zatímco muži mohou preferovat kraťasy boxerského typu s vysokým bokem. Jako velmi dobrý způsob zamaskování při každé příležitosti fungují volná trika. Velmi dobře se však hodí i dámské cvičební dresy.

### Vana a sprcha?

Ano. Buď s přilepeným sáčkem nebo v období neaktivity vývodu i bez sáčku. Vhodnější variantou je sprchování bez stomického systému. Voda se do střev nedostane ani při koupeli ve vaně.

### Bude zápach způsobovat problémy?

Tak jako u běžného vyprazdňování, dochází i u výměny sáčku samozřejmě k uvolňování zápachu (pomoci mohou deodoranty). Pokud však cítíte zápach i při jiných situacích, přezkontrolujte vaši stomickou pomůcku a stav konzultujte s vaší stomickou sestrou. Uvolňovaný zápach může ovlivňovat i konzumovaná strava.

### Komu se mám svěřit?

Je to zcela na vás a jedná se o velmi osobní rozhodnutí.

### Mohu brát léky?

Ano, avšak upozorněte vašeho lékaře, že máte vývod – některé tablety mohou projít celým trávicím traktem beze změny! Měl by vám zvolit vhodnou formu léku. Některá léčiva mohou ovlivnit výkon střev, tzn. mohou způsobit např. zácpu nebo průjem.

## Jak získat stomické pomůcky

Chcete-li si opatřit stomické pomůcky či informace o široké řadě stomických sáčků a dostupných doplňků, kontaktujte výhradního distributora pro ČR:

J+A zdravotnické potřeby, spol. s r.o., Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany  
tel/fax: 371 727 305, volejte zdarma: 800 100 644, e-mail: info@ja-zdravotnickepotreby.cz  
Navštivte stránky [www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz)







## Výrobce - Welland Medical

Výhradní distributor a bezplatná zásilková služba:

**J+A zdravotnické potřeby, spol. s r.o.**

Malé náměstí 104, 337 01 Rokycany

tel/fax: 371 727 305, volejte zdarma: 800 100 644

e-mail: [info@ja-zdravotnickepotreby.cz](mailto:info@ja-zdravotnickepotreby.cz)

[www.ja-zdravotnickepotreby.cz](http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz)

informační brožuru Ileostomie vydává firma VEGA 98, s.r.o.

Všechny produkty označené® jsou ochranné známky registrované a patřící společnosti CliniMed (Holdings) Limited.



INVESTORS  
IN PEOPLE | Gold



**VEGA98**  
PROPAGACE A MARKETING