

Outros conselhos...

- ◆ Meça o seu estoma periodicamente. Este varia de forma e tamanho, adquirindo o seu tamanho definitivo cerca de um mês e meio após a cirurgia.
- ◆ Tenha uma caixa de reserva (placas e sacos).
- ◆ Retome quanto antes a sua vida habitual.
- ◆ Sempre que sair de casa leve a sua bolsa de segurança num local de fácil acesso. Deve conter:
 - 2 placas recortadas e respetivos sacos;
 - Lenços de papel ou papel higiénico;
 - Garrafa de água pequena;
 - 1 saco opaco para sujos.



- ◆ Sempre que muda o dispositivo olhe bem para o estoma, para reconhecer alterações.

Como se evitam problemas de pele

- ◆ A placa deve ser recortada apenas do tamanho do estoma.
- ◆ Não use produtos que irriem a pele ou dificultem a aderência da placa (ex: álcool, sabonetes, pomadas, cremes, etc).
- ◆ Se tiver pêlos à volta do estoma, corte-os com uma tesoura (não rape nem use depilatórios).
- ◆ Se a pele está vermelha e dolorosa, deve aplicar clara de ovo ou película protetora.

Complicações.. é importante verificar...

O que não é normal no estoma:

- ◆ Sangrar ao toque (gotas de sangue);
- ◆ Haver irritação da pele à volta com comichão e dor;
- ◆ Afundar-se dentro da pele (retração);
- ◆ Sair da pele mais do que o habitual (prolapso);
- ◆ Aparecer saliência em redor do estoma (hérnia);
- ◆ Se o estoma ficar muito estreito e impedir a passagem das fezes (estenose) deve dirigir-se com brevidade ao enfermeiro.

Como adquirir o material?

Pode adquirir o material de ostomia em qualquer farmácia. Para isso necessita de:

- ◆ Receita médica com a referência dos sacos, placas ou acessórios adequados.

Todo o material é gratuito

Contactos

- ◆ Serviço Cirurgia Geral (tel:244 817 000 - ext 3501/3401)
- ◆ Consulta de Estomaterapia (tel:244 817 000 - ext 3857)



Colostomia



Centro Hospitalar de Leiria

Tel: 244 817 000

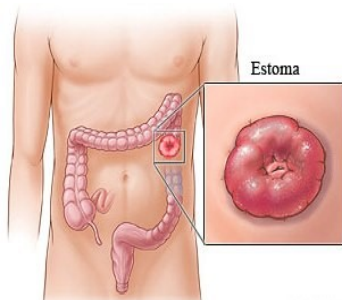
A vida com colostomia

Existem doenças que afetam parte do intestino e que é necessário recorrer a uma cirurgia para tratar a zona afetada, podendo resultar uma colostomia.

O que é uma colostomia?

É uma abertura do cólon (intestino

grosso), através da parede abdominal, que tem como finalidade a saída de fezes. O orifício resultante da cirurgia tem o nome de estoma.



Existem 2 tipos de dispositivos: de peça única (placa e saco unidos) e de duas peças (placa e saco

Tipos de dispositivos e sua aplicação

se-

Peça única - O dispositivo deve ser substituído quando atingir metade da sua capacidade ou se for realizar alguma atividade que o justifique.

Dois peças - A placa poderá manter-se durante 4 a 5 dias, desde que não haja fugas, infiltrações de fezes ou sensação de ardor. O saco deve ser substituído diariamente ou sempre que estiver a metade da sua capacidade.

Como cuidar da sua colostomia

- ◆ Recortar a placa, com as medidas e formas mais próximas do estoma.
- ◆ Retire de forma suave o dispositivo sujo de cima para baixo com uma mão, a outra segura a pele em redor.
- ◆ Retire as fezes junto ao estoma com papel higiênico macio.
- ◆ Lave o estoma e a pele em redor com água morna e sabão neutro.
- ◆ Seque bem o estoma e a pele circundante, em movimentos suaves.
- ◆ Se usar sistema de 2 peças e não necessitar de mudar a placa, retire apenas o saco e proceda à higiene do estoma com a placa colocada.
- ◆ Caso seja necessário mudar a placa, aplique-a de baixo para cima, pressionando-a durante alguns segundos para que cole melhor à pele.
- ◆ Caso se trate de um dispositivo de 2 peças deve adaptar-se de seguida o saco adequado.
- ◆ No final, certifique-se que o saco ficou seguro puxando-o ligeiramente.



Conselhos para o dia a dia...

Alimentação

- ◆ Nas primeiras semanas após a cirurgia opte por uma dieta pobre em resíduos, com pouca fruta e vegetais.
- ◆ Faça 6 refeições diárias em pequenas quantidades, mastigando bem os alimentos.
- ◆ Beba aproximadamente 2l de líquidos por dia.
- ◆ Evite a ingestão de alimentos que levem à produção de gases (bebidas gaseificadas, leguminosas com casca, cebola, alho, etc.)
- ◆ O jantar deve ser leve para diminuir o volume de fezes durante a noite.



Vestuário: pode usar a mesma roupa que usava anteriormente, tenha apenas cuidado para não ferir o estoma com cintos ou roupas justas.

Higiene corporal: pode tomar o seu duche com ou sem dispositivo.

Sexualidade: a alteração da função sexual pode estar relacionada com a cirurgia ou com o medo de não ser aceite com o outro. Fale com o seu médico ou enfermeiro. Aprenda a retomar a sua intimidade.