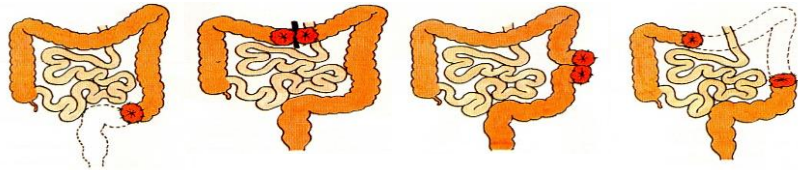




Infopacient Recomanacions Colostomia

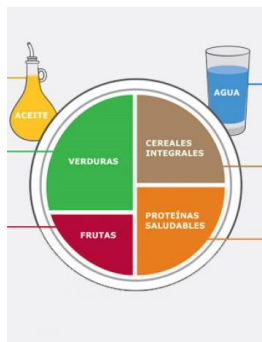
➤ Què és una colostomia?



El budell que surt a l'exterior és el gruixut, el colon, el que està més a prop de l'anus. Per tant, la femta que en sortirà tindrà la consistència pràcticament igual que abans de la intervenció.

➤ Què puc menjar després de la intervenció quirúrgica?

- Mengi aliments fàcils de digerir; això vol dir que no siguin crus ni greixosos ni amb fibra, és a dir, que siguin o bé bullits o a la planxa.
 - Mengi poc i sovint (5 o 6 àpats al dia) per afavorir el procés de la digestió.
 - Mastegi bé els aliments i faci-ho amb la boca tancada, per no empassar-se aire.
 - Begui uns 1,5/2 litres de líquids al dia, no abusi del cafè ni el té i no prengui begudes alcohòliques.
 - Augmentar la ingesta d'aliments proteics com la carn, peix, marisc, llegums i/o clara d'ou trossejada. Altres fonts de proteïnes son: pol·len, llevat de cervesa, germen de blat o algues (Espirulina, Chlorella).
- ✓ A mida que vagi tolerant els aliments, no es requereix seguir cap dieta especial, només segueixi una dieta equilibrada.



- Hidrats de carboni: pa, pasta o arròs (millor integrals) a cada àpat.
- Llegums: lleties, cigrons... dos vegades a la setmana.
- Verdura crua o cuita a cada àpat.
- Proteïnes: carn, peix, ous.
- Lactis: llet i derivats; tres racions al dia, segons tolerància.
- Líquids: 1,5 a 2 litres dia (aigua, infusions, brous...).

ALIMENTS ACONSELLATS

GRUPS D'ALIMENTS	DIARREA	ESTRENYIMENT
LLET I DERIVATS	Llet sense lactosa i iogurt natural	Llet i iogurt amb cereals /fruita
CARN	Carns magres: pollastre, gall d'indi, vedella, llom de porc, pernil cuit	Carns magres: pollastre, gall d'indi, vedella, llom de porc, pernil cuit
PEIX	Blanc (lluç, rap, llenguado, gall, mer, bacallà, llucet, fletan) o blau (salmó, sardina, seitons...)	Blanc (lluç, rap, llenguado, gall, mer, bacallà, llucet, fletan) o blau (salmó, sardina, seitons...)
OUS	2 o 3 a la setmana	2 o 3 a la setmana
VERDURES I HORTALISSES	Patata, pastanaga, carbassó i carbassa, ben cuites i en forma de puré	Augmentar la ració de fruita i verdura
CERALS I PASTA	Arròs, pasta i pa blanc torrat	Integrals
LLEGUMS	Cap	Totes
FRUITA FRESCA	Poma sense pell, plàtan, llimona, codony	Taronja, mandarina, pruna, figues, grosella, gerd, mora, magrana, kiwi, pera, préssec, albercoc, maduixa
FRUITS SECS	Cap	Tots
OLIS I GREIXOS	En quantitat moderada	En quantitat moderada
BEGUDES	Aigua, llimonada alcalina, sèrum oral, brou desgreixat, infusions	Líquids abundants, líquats, suc de fruita sense colar
TIPUS DE COCCIÓ	Bullit, planxa, forn, vapor	Bullit, planxa, forn, vapor, guisat

Catala



➤ **A tenir en compte**

Aliments productors de gas:

- Carxofa
- Bròquil
- Moniato
- Ceba
- Col
- Col de Brussel·les
- Espinacs
- Dolços
- Mongeta blanca
- Blat de moro
- Cogombre
- Raves
- Xampinyons
- Aliments amb moltes espècies
- Begudes amb gas
- Productes làctics
- Cervesa
- Xiclet
- Coliflor

✓ Saltar-se àpats i beure amb palleta també provoca l'aparició de gasos.

Aliments que disminueixen la producció de gasos i la seva olor:

- Suc de taronja
- logurt
- Clau
- Suc de mirtil
- Mantega
- Canyella
- Julivert

➤ **Com he de fer la higiene i el canvi de dispositiu?**

S'aconsella preparar tot el material necessari per fer el canvi de dispositiu abans de treure's la bossa bruta.

Prepari:

1. La bossa i la placa nova:
 - a) Retallar la nova placa segons el patró.
 - b) Mesuri el seu estoma de tant en tant, sobretot al principi, donat que a mesura que va passant el temps baixa la inflamació i l'estoma disminueix de mida. Si la pell no queda ven protegida per la placa, la femta podria lesionar-la.

2. Una esponja suau, no utilitzi tovalloletes per nadons, ja que porten olis i impedeixen l'adhesió dels dispositius.
3. Sabó neutre.
4. Una tovallola de cotó o bé mocadors de paper.
5. Una bossa de brossa o de plàstic, per llençar-hi el material brut, **no s'ha de llençar mai al vàter.**

Higiene:

1. Posi a prop del lavabo el material que ha de fer servir.
2. Renti's les mans.
3. Apropí's tant com pugui a la pica; si surt femta de l'estoma, no caurà a terra.
4. Desenganxi el dispositiu d'ostomia de dalt a baix, amb cura de no lesionar la pell.
5. Renti amb l'esponja i el sabó neutre la pell del voltant de l'estoma, sense rascar gaire però amb decisió, de dins cap a fora, perquè quedi lliure de brutícia i suor.
6. Esbandeixi bé la pell amb aigua per què no hi quedin restes de sabó (podrien dificultar l'adhesió dels dispositius).
7. Eixugui bé la pell amb una tovallola.
8. No faci servir tècniques ni productes que puguin assecar massa la pell: assecador (ni aire fred ni calent), alcohol, colònia, etc.
9. Si té pèl a la pell periestomal, talli'l amb tisores.
10. Quan la pell estigui ben seca ja pot adherir la nova placa. Deixi sempre una petita quantitat d'aire dins la bossa, per tal de facilitar que la femta pugui entrar-hi.
11. Pot fer la higiene corporal sense bossa (si sap que en el moment de la dutxa l'ostomia no serà productiva) o amb la bossa bruta posada i fer el canvi després (això estalvia haver d'assecar-la).

- ✓ **La bossa s'ha de canviar cada dia i buidar-se quan estigui a un terç de la seva capacitat.**
- ✓ **El disc s'ha de canviar cada dos o tres dies o sempre que sigui necessari.**



➤ Com puc vestir-me?

Actualment, els dispositius d'ostomia estan fabricats amb materials plàstics molt fins i suaus; n'hi ha de diferents mides per poder adaptar-se a l'anatomia de cada persona. La roba ha d'anar per sobre de la bossa, cobrint-la sencera o per sota del cercol (aro), sense oprimir-la, per què no perdi capacitat. S'ha de procurar que la capacitat de la bossa no s'ompli més de 1/3, perquè no sobresurti.

Si vol anar a la platja o a la piscina, hi ha bosses més petites. Quan vulgui comprar banyadors o roba per practicar gimnàstica, triï models estampats i de colors, això fa més difícil poder distingir si hi ha cap irregularitat a l'abdomen.

Si no vol cridar l'atenció, procuri vestir-se com ho ha fet sempre.

➤ Com ha de ser la meva vida a partir d'ara?

A mida que el seu estat general va millorant, pot incrementar la seva activitat física; comenci passejant però sense cansar-se massa, i poc a poc podrà allargar les passejades. Quan es trobi en bones condicions físiques, podrà tornar a fer esport sempre que no sigui de contacte.

Quan s'hagi recuperat de la intervenció quirúrgica i s'hagi adaptat a la nova situació, podrà normalitzar la seva vida familiar, social, sexual, laboral...

➤ Què haig de fer per sortir de casa /viatjar?

- És molt convenient que quan surti de casa porti una bossa i placa per si fos necessari canviar-la; és molt útil portar-la ja retallada .
- Porti prou material d'ostomia pel temps que hagi de durar el viatge.
- A l'equipatge de mà porti material per als primers 4 o 5 dies. La resta el pot posar a la maleta. Si la maleta s'extravia tindrà temps d'aconseguir-ne més.
- Si va a l'estranger una temporada llarga, comenti-ho a la infermera estomaterapeuta, ja que li facilitarà els codis dels materials d'ostomia que fa servir vostè pel país on vagi.
- Si va en avió, tingui en compte que és possible que la bossa s'infla i l'hagi de buidar més sovint.

➤ Em pot sortir una hèrnia?

A la intervenció, ha estat necessari fer una obertura al múscle de l'abdomen per permetre la sortida del budell; per aquest motiu la zona queda més dèbil i és bastant freqüent que pugui aparèixer una hèrnia. Per això és important:

- Evitar els esforços (tos, agafar pesos, restrenyiment...).
- No guanyar massa pes.

➤ Signes d'alarma

- Si l'estoma drena pus o sagna molt.
- Si l'estoma canvia de color, o entra dins la pell.
- Si hi ha sang a la femta.
- Si te febre de 38° o superior.
- Si te nàusees i està vomitant, no ha tingut res de gasos ni femta i presenta molt dolor abdominal o distensió abdominal (inflat).
- Si te un gran increment de les femtes i aquestes són líquides (i no es corregeixen amb la dieta).

❖ **En qualsevol d'aquests casos, vagi a urgències.**