

# Podtekание a koža v okolí stómie

Prečo a ako k nemu dochádza  
a ako zabrániť podtekaniu  
pod pomôcku



# Objasnenie problému

Keď máte vyvedenú stómiu, môže sa občas pritrafiť nehoda v podobe podtekania či presakovania moču alebo stolice.

Podtečenie znamená, že sa obsah stomického vrečka dostane do kontaktu s kožou v okolí stómie, čiže peristomálnou kožou. K podtekaniu môže dochádzať nielen vtedy, keď jeho následky vidíte na koži, oblečení či posteľnej bielizni. Spočiatku o ňom nemusíte ani vedieť, ak vytečený obsah zostane na koži pod podložkou stomickej pomôcky.

Podtekanie môže kožu poškodiť, spôsobiť bolesť a zápal. Preto je dôležité vedieť, ako podtekaniu predchádzať a čo robiť, keď k nemu dôjde.





# Prečo dochádza k podtekaniu

Pri akomkoľvek type stómie a pri používaní akejkoľvek stomickej pomôcky môže dôjsť k podtekaniu.

**Možné príčiny:**

## Nevhodná podložka

Každá podložka by mala tesne prilnúť k stómii.

Ak používate strihateľné podložky alebo podložky s tvarovateľnou technológiou, meriate si stómiu pravidelne? A meriate si ju správne? Stómia môže zmeniť veľkosť alebo tvar, najmä v prvých týždňoch po jej vyvedení.

Ak ste schudli alebo pribrali, mohlo to zmeniť veľkosť aj tvar stómie a tiež kožu okolo stómie.

Mali by ste sa tiež uistiť, že používate správne pomôcky pre váš typ stómie. Napríklad pomôcky s tvarovateľnou technológiou™ sú najvhodnejšie pre ľudí so stómiou nad úrovňou kože (vyčnievajúcou), zatiaľ čo konvexné pomôcky sú ideálne pre stómiu v úrovni alebo pod úrovňou kože (vpadnutou).

## Nosíte vrečko príliš dlho

To môže viesť k prílišnému naplneniu stomickeho vrečka, ktoré je ťažké a môže tak spôsobiť oslabenie prilnutia podložky ku koži. Vzniknutá netesnosť umožní podtekание pod podložku.

## Umiestnenie podložky na poškodenú - červenú a/alebo bolestivú - kožu

To môže zabrániť tomu, aby podložka správne prilnula ku koži, čo umožní, aby sa obsah vytekajúci zo stómie dostal do kontaktu s kožou a spôsobil ďalšie podráždenie.



# Aký typ stómie máte?

Tak ako je iný každý človek so stómiou, aj každá stómia je iná

U

## Urostómia

Ľudia s urostómiou musia venovať osobitnú pozornosť tomu, aby pred aplikáciou podložky bola peristomálna koža suchá. Moč vyteká nepretržite a akákoľvek vlhkosť pod podložkou môže zabrániť jej správnemu priľnutiu k pokožke a umožniť tak podtečenie.

Odporúčame meniť vrecko v priebehu dňa vtedy, keď je únik moču slabší. Pre väčšinu ľudí je to prvá vec po prebudení, keďže spotreba tekutín v noci je malá alebo žiadna.

Možno si všimnete drobné kryštáliky na peristomálnej koži. Biela a drsná pokožka súvisí s alkalickým močom a môže brániť dobrej priľnavosti podložky a spôsobiť netesnosti. Pitie dostatočného množstva tekutín môže spôsobiť, že moč bude kyslejší, čo môže zastaviť tvorbu drobných kryštálikov. Porozprávajte sa so sestrou o najlepších spôsoboch, ako udržať zdravé pH moču.



## Ileostómia

Pri ileostómii vám odstránili časť tenkého čreva (ileum) a vytvorili na bruchu stómiu. Obsah vytekajúci zo stómie má tekutú alebo mierne kašovitú konzistenciu. Je to preto, že jedlo, ktoré konzumujete, neprechádza pred vylúčením z tela hrubým črevom, v ktorom sa z čiastočne strávenej potravy absorbuje voda. Odporúča sa preto vymieňať stomickú podložku ráno hneď po prebudení.



K

## Kolostómia

Pri kolostómii zostáva väčšia časť hrubého čreva nedotknutá. Hrubé črevo je miesto, kde sa zo strávenej potravy absorbuje voda, preto je obsah hrubého čreva zvyčajne hustejší. Takýto obsah je pre kožu v okolí stómie krátkodobo menej dráždivý.

Aby vaše telo bolo dostatočne hydratované, odporúča sa vypiť až dva litre tekutín denne. Dôležitá je tiež zdravá a vyvážená strava s vysokým obsahom vlákniny, ako je ryža, chlieb, cestoviny a zemiaky.



# Ako môže podtekanie poškodiť pokožku

Koža je najväčší orgán tela a vytvára bariéru proti vonkajším poškodeniam. Ak chcete mať pokožku zdravú, musíte sa o ňu starať – hydratovať ju, udržiavať čistú a chrániť pred slnečným UV žiarením.

Keď máte vyvedenú stómiu, je veľmi dôležité starať sa o peristomálnu kožu, ktorá môže bolieť a zapáliť sa, ak sa dostane do kontaktu s podtekajúcim či presakujúcim obsahom zo stomického vrečka. Moč má totiž iné pH ako koža a stolica zasa obsahuje aktívne enzýmy, ktoré môžu pokožku oslabiť.

Peristomálnu kožu si môžete poškodiť aj vtedy, ak podložku stomického vrečka odstránite príliš rýchlo. „Odlupovanie“ kože môže porušiť priľnavosť podložky a spôsobiť netesnosti.

Pomerne často sa stáva, že ľudia, ktorých trápí podtekanie, o tom nechcú hovoriť. Čakajú niekoľko dní, týždňov alebo dokonca mesiacov, kým vyhľadajú pomoc. Niektorí majú dokonca pocit, že je to niečo, s čím sa musia zmieriť.

*Peristomálna pokožka by sa nemala líšiť od zdravej kože na zvyšku vášho tela. Ak sčervená, je podráždená alebo bolestivá, mali by ste požiadať o radu sestru.*

## S podtekaním sa nemusíte zmieriť

Peristomálna koža by sa nemala líšiť od kože na zvyšku tela. A hoci sa môže objaviť podtekanie a bolesť kože, nie je to niečo, s čím by ste sa mali pri stómii zmieriť.

Príznaky, že pokožka v okolí stómie je poškodená:

- svrbenie alebo bolesť pod podložkou;
- pokožka je vlhká alebo teplá, alebo vyzerá ako vlhká;
- koža má ružovú alebo červenú farbu;
- sú na nej plúzgierky alebo pot;
- po odstránení podložky sa v krátkom čase neobnoví jej normálny stav.

Nemusíte sa cítiť trápne a nechať podtekanie poškodiť vašu kožu alebo vašu sebaistotu. Hneď ako sa u vás objavia obavy z presakovania alebo podráždenej peristomálnej kože, spojte sa so sestrou. Pomôže vám nájsť riešenie týchto častých, ale väčšinou liečiteľných a riešiteľných problémov.

# Ako chrániť pokožku a zastaviť podtekание

Podtekание či presakovanie je veľmi časté v prvých dňoch po operácii s vyvedením stómie, a preto je žiaduce, aby ste sa o akýchkoľvek obavách súvisiacich so stómiou porozprávali so sestrou.

Bez ohľadu na to, či máte stómiu vyvedenú krátko alebo už dlhšie, vždy existujú účinné kroky, ako minimalizovať riziko podtekания pod pomôcku.

Podložka by mala tesne priľnúť na kožu a obopínať stómiu. V prvých týždňoch po operácii môže stómia zmeniť tvar a veľkosť. Pravidelné meranie stómie vám umožní vystrihnúť alebo vytvarovať v podložke správny otvor. Elastický okraj podložky by mal obopínať stómiu do výšky 2 - 3 mm tak, aby nebolo vidno pokožku (pozri obrázok).

Pomáha aj pravidelná výmena stomických vreciek a kontrola pokožky pred priložením podložky. A ak máte na bruchu chlípky, udržiavajte ich čo najkratšie pomocou elektrických strojčekov, vyhnite sa tak bolestivému ťahaniu chlípok pri odstraňovaní podložky.

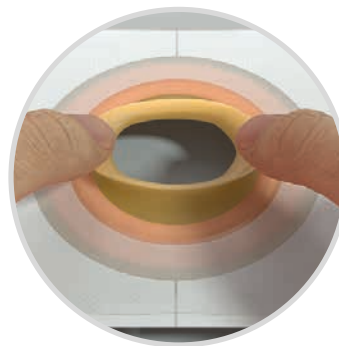
## Skúsili ste...

Podložky s **tvarovateľnou technológiou™** vytvárajú elastický tesniaci golier s tvarovou pamäťou, ktorý sa dokáže prispôbiť akejkoľvek veľkosti a tvaru stómie. Tvarovateľnú technológiu™ nájdete v jednodielnom aj v dvojdielnom systéme.



Vyskúšajte bezplatnú vzorku s tvarovateľnou technológiou™, naskenujte QR kód

**Jedinečná tvarovateľná technológia™ je bezpečná, mäkká a tvarovaná tak, aby vám zabezpečila pohodlie**



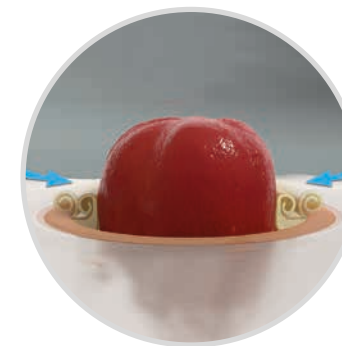
### Krok 1:

Palcami vyhrňte okraje otvoru dozadu a potom opatrne umiestnite podložku na stómiu.



### Krok 2:

Tvarovateľný materiál sa zľahka vráti do pôvodného stavu a tesne obopne stómiu.



### Krok 3:

Tvarovateľný obopínajúci materiál sa mierne roztáhuje a sťahuje spolu so stómiou a počas dňa sa tak prispôbuje zmenám jej veľkosti.



### Krok 4:

Vrstva podložky je schopná absorbovať vlhkosť, čo spôsobí jej mierne zdurení okolo stómie, ktoré zabezpečí, že k nej pevne priľne. Vytvorí sa tak „korytnačí“ golier, ktorý poskytuje ešte efektívnejšiu ochranu pred presiaknutím.



# Ako chrániť pokožku a zastaviť podtekание

Vyskúšajte produkty navrhnuté tak, aby znížili riziko podtečenia a udržali zdravú peristomálnu kožu

## Skúsili ste...

Jednodielný konvexný stomický systém Soft Convex. Adhezívna hmota podložky je mäkká a konvexná. Vrecká sú určené na stómiu v úrovni alebo pod úrovňou pokožky, na nerovnosti v okolí stómie, na ochabnuté brušné svalstvo. K dispozícii sú uzavreté, výpustné a urostómické vrecká.



Konvexné riešenie sa prispôbuje obrysom tela.

Jemná konvexita s tenkým profilom, ktorý minimalizuje tlak. Dobré sa prispôbí telu a pohodlne sa nosí.



Vyskúšajte bezplatné vzorky produktov Soft Convex, naskenujte QR kód

## Skúsili ste...

Ochranný film ESENTA™ vytvára na pokožke priedušnú bariéru, ktorá chráni kožu pred škodlivými účinkami presakovania a adhezíva až 72 hodín.

Odstraňovač náplastí ESENTA™ rýchlo a ľahko odstraňuje zvyšky adhezíva, čím zabraňuje odlupovaniu a poškodeniu kože.



Vyskúšajte bezplatné vzorky produktov ESENTA™, naskenujte QR kód





# Ako chrániť pokožku a zastaviť podtekание

Nedovoľte, aby vám podtekание alebo strach z neho zabránili žiť plnohodnotný život

## Skúsili ste...

**ESENTA™ adhezívne pásky** zafixujú stomickú pomôcku a prispôbia sa tvarom vášho tela.

**Stomahesive™** ochranná pasta je vhodná ako výplň telesných nerovností, aby sa predĺžila použiteľnosť stomického vrečka, a chráni pokožku pred podtekaním.

**Stomahesive™ Seals** tesniace krúžky sú tvarovateľné, absorbujú vlhkosť a chránia peristomálnu kožu pred agresívnym črevným obsahom. Môžu byť kombinované s pastou Stomahesive™.



Vyskúšajte bezplatnú vzorku produktu **ESENTA™** adhezívne pásky, naskenujte QR kód



Vyskúšajte bezplatnú vzorku produktu **Stomahesive™** ochranná pasta, naskenujte QR kód



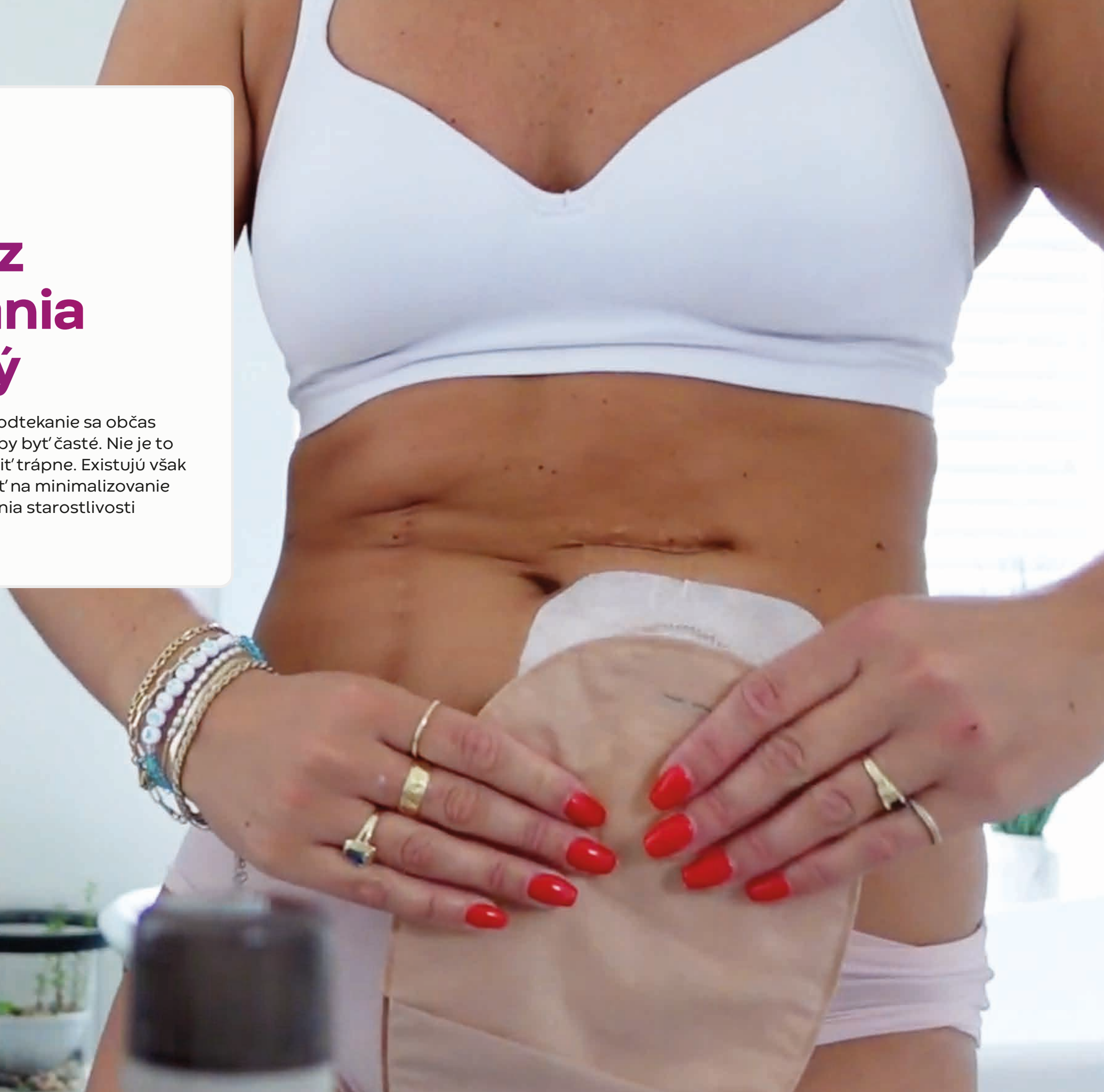
Vyskúšajte bezplatnú vzorku produktu **Stomahesive™** tesniace krúžky, naskenujte QR kód





## Život bez podtekania je možný

Je dôležité pochopiť, že podtekanie sa občas môže objaviť, ale nemalo by byť časté. Nie je to nič, za čo by ste sa mali cítiť trápne. Existujú však kroky, ktoré môžete urobiť na minimalizovanie rizika podtekania a zlepšenia starostlivosti o peristomálnu kožu.





# Rady, ako predísť podtekaniu

## SPRÁVNE



- ✓ Odstraňujte podložku pomaly a opatrne - jednou rukou pridržajte a mierne natáľhujte pokožku a druhou rukou jemne odliepajte podložku.
- ✓ Opatrne umyte peristomálnu kožu obyčajnou teplou vodou alebo použite špeciálne prípravky na peristomálnu kožu.
- ✓ Pred priložením podložky sa jemným dotykom uistite, že je pokožka suchá.
- ✓ Pravidelne používajte holiaci strojček, niekoľkokrát do týždňa, aby chĺpky okolo stómie boli čo najkratšie.
- ✓ Vyskúšajte dvojdielny stomický systém, aby ste predišli príliš častej výmene podložky.
- ✓ Jedzte vyváženú, pestrú stravu a nezabúdajte na pitný režim.
- ✓ Pred spaním vyprázdňte vrečko alebo sa uistite, že nie je plné viac ako z jednej tretiny.
- ✓ Merajte si stómiu v pravidelných intervaloch - aspoň raz za mesiac - pretože môže zmeniť tvar a veľkosť.
- ✓ Uistite sa, že okraj bariéry vytvorenej elastickou časťou podložky je 2 - 3 mm pri kolostómii a ileostómii, alebo 1 mm pri urostómii.
- ✓ Vyskúšajte nové pomôcky a príslušenstvo, aby ste našli to najvhodnejšie pre vás.
- ✓ Pri akomkoľvek probléme ihneď navštívte alebo inak kontaktujte sestru a požiadajte o pomoc a radu.

## NESPRÁVNE



- ✗ Nechať stomické vrečko na tele, keď je plné/táľžké.
- ✗ Nevymeniť akýkoľvek produkt, ak vám spôsobuje poškodzovanie kože.
- ✗ Prikladat' podložku na poškodenú pokožku.
- ✗ Používat' akýkoľvek stomický produkt bez dôkladného prečítania priloženého návodu.
- ✗ Rýľhlo odtrhnúť podložku z pokožky.
- ✗ Umývat' kožu okolo stómie mydlom a gélom s obsahom olejov, parfumov alebo iných chemických látok, aké sa nachádzajú v beľžných kozmetických výrobkoch.
- ✗ Používat' na peristomálnu kožu akékoľvek krémy a masti.
- ✗ Odkladat' kontakt so sestrou, ak sa objaví podtekanie alebo vás koľža šťipe a bolí.

Vľdy si pamätajte, že so stómiou nie ste sami. Vaša sestra je vám vľdy nablízku, ak máte obavy z podtekania alebo akékoľvek iné, neváhajte ju kontaktovať.

Môľžete sa tiež pridat' do bezplatného podporného programu me+™, ktorý ponúka rady a tipy na životný štýl pre kaľždého stomika a jeho opatrovateľa.



**Ak sa chcete pripojiť  
k bezplatnému programu podpory,**  
naskenujte QR kód





- forever caring -

Revolučné a spoľahlivé medicínske riešenia na zlepšenie životov, o ktoré sa staráme



**Claire Legeron**

Sestra pre enterostomálnu terapiu

Táto brožúra vznikla s podporou Claire Legeron, sestry z oblasti enterostomálnej terapie.

Claire vyštudovala ošetrovateľstvo v Paríži a absolvovala stáže v nemocnici La Timone v Marseille a niekoľkých nemocniciach v Bordeaux. 15 rokov pracovala na Chirurgickom oddelení Clinique de l'Atlantique v La Rochelle a posledných päť rokov sa stará o ľudí so stómiou. Ako členka Francúzskej asociácie enterostomických terapeutov (AFET) ju teší každé zlepšenie života jej pacientov.



Zákaznícke centrum Convatec  
Unomedical, s.r.o.  
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931  
alebo nám napíšte email na [stomalinka@convatec.com](mailto:stomalinka@convatec.com)



@convatecslovensko



[www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)