NEGA KOŽE V OKOLICI STOME

**Tadeja Krišelj, dipl.m.s., ET, univ.dipl.org.**

Svetovalna služba zdravstvene nege, UKC Ljubljana

Poškodba kože v okolici stome je najpogostejša komplikacija, s katero se srečujejo osebe s stomo. Za preprečevanje je bistvenega pomena poznavanje osnovnih načel nege kože v okolici stome. V osnovi velja pravilo, da manj, kot se uporablja različnih pripomočkov za nego stome, manjša je verjetnost nastanka težav. V primeru težav s kožo v okolici stome je zelo pomembno, da se obrnete na medicinsko sestro enterostomalno terapevtko, da vam predstavi ustrezne pripomočke in njihovo pravilno uporabo. Nepravilna uporaba ali uporaba neustreznih pripomočkov brez ustreznega strokovnega nadzora ima lahko zelo negativne posledice.

**OSNOVNA NEGA KOŽE V OKOLICI STOME**

Pogostost menjave pripomočka je odvisna od različnih dejavnikov: vrste stome, lokacije stome, in od vrste pripomočka. Na pogostost menjave lahko vpliva tudi telesna aktivnost, oblika telesa in potenje.

Pri dvodelnih pripomočkih se priporoča menjava kožne podloge na 3 do 5 dni, enodelne pripomočke pa je potrebno zamenjati vsak dan, pri pripomočkih za kolostomo tudi večkrat dnevno. Če vam pripomoček, ki ga uporabljate popušča in ga morate pogosto menjavati se posvetujte z medicinsko sestro enterostomalno terapevtko.

Kožno podlogo lahko odstranjujete s pomočjo tople vode in mila ali pa lahko uporabljate različne odstranjevalce lepila. Pri slednjih pazite, da jih pred namestitvijo nove podloge v celoti odstranite s kože. Kožo v okolici stome lahko čistite tudi samo s toplo vodo. Milo, ki ga uporabljate naj ne vsebuje olj, parfumov in naj bo čim manj agresivno. Priporoča se uporaba pH uravnoteženega čistilnega sredstva za nego kože. Ostanke mila je potrebno odstraniti s kože, saj lahko dražijo kožo pod kožno podlogo. Prav tako je potrebno očistiti ostanke paste, če jo uporabljate.

Za zaščito kože v okolici stome je priporočljivo, da uporabljate polprepustni poliuretanski (PU) film, ki na koži naredi tanek sloj, ki ščiti kožo pred izločkom. PU film nanašamo na očiščeno in osušeno kožo in ga ni potrebno odstranjevati. Pred namestitvijo kožne podloge je potrebno počakati, da se PU film posuši.

Pripomoček zamenjate ob prvih znakih zatekanja izločka. Po tem, ko izloček pride pod podlogo se odsvetuje dodajanje paste ali dodatno lepljenje robov kožne podloge. Če pustite izloček na koži, bo dražil kožo in povzročil poškodbo kože.

Pomembno je tudi pravočasno praznjenje vrečke. Vrečko je potrebno izpraznite preden je napolnjena do polovice.

Če so na koži v okolici stome prisotne dlake, jih je potrebno obriti. Priporoča se uporaba navadne britvice za enkratno uporabo. Brijemo vedno v smeri rasti dlak. Če je kakšna dlaka zelo blizu stome, priporočamo, da si pri odstranjevanju pomagate s škarjami.

Za nego kože v okolici stome ne uporabljajte alkohola ali otroških vlažilnih robčkov, ki vsebujejo olje. Če je koža zdrava in nimate težav s pogostim odstopanjem pripomočka, se odsvetuje uporaba pudra ali paste. V primeru, da potrebujete puder ali pasto je zelo pomembno, da vam strokovno usposobljena oseba pokaže in razloži pravilno uporabo.

Izrez na kožni podlogi naj bi bil čim bolj podoben obliki stome, lahko je nekaj mm večji od nje, nikakor pa ne sme biti manjši. Zato pacientom svetujemo uporabo kožnih podlog z možnostjo prilagoditve izreza.

**PRIPOMOČKI PRI TEŽAVAH S KOŽO V OKOLICI STOME**

Poškodbe kože v okolici stome lahko najbolj zanesljivo preprečimo z uporabo primernih pripomočkov. Pomembno je, da se glede uporabe različnih pripomočkov posvetujete z medicinsko sestro enterostomalno terapevtko, ki vas bo seznanila s pravilno uporabo pripomočka in tudi ocenila, koliko časa je primerno, da določen pripomoček uporabljate.

Če je koža v okolici zdrava in ni težav s popuščanjem pripomočka, se v preventivne namene priporoča samo uporaba polprepustnega poliuretanskega filma, nikakor pa se v preventivne namene ne sme uporabljati pudra ali paste.

*Puder (posip)* se uporablja pri močno poškodovani koži, kjer je že prisotna erozija kože z prisotnim izločkom. Namenjen je vpijanju izločka pri povrhnjih poškodbah kože. Nanese se le tanko plast pudra, vse ostanke pudra je potrebno odstraniti s kože. Preko pudra pa se priporoča nanos tankega sloja PU filma v razpršilu. Puder se uporablja le toliko časa, dokler je prisotna povrhnja poškodba kože z rosenjem. Prekomerna uporaba pudra lahko povzroča draženje kože pod podlogo, privede do slabše lepljivosti pripomočka in posledično poškodbe kože v okolici stome.

Namen uporabe *paste (hidrokoloidne ali silikonske)* je v tem, da s pomočjo paste izravnamo neravne površine (kožne gube, brazgotine) v okolici stome in s tem izboljšamo lepljivost pripomočka. Prekomerna uporaba paste dolgoročno lahko povzroči tvorbo hipergranulacij (divje meso), zato jo nameščamo le tam, kjer je to potrebno. Nekatere paste vsebujejo alkohol, ki lahko povzroča pekoč občutek na koži. Pri teh pastah je potrebno počakati kakšno minuto, da alkohol lahko izhlapi. Obstajajo pa tudi že novejše paste, ki alkohola ne vsebujejo.

Za zapolnjevanje neravnih površin v okolici stome lahko uporabite tudi pasto v obliki traku ali obročkov. Obročke ali trakove lahko uporabljate v enem kosu, ali pa uporabite le del obročka, ki ga oblikujete sami in namestite tam, kjer je potrebno.

*Konveksne kožne podloge* uporabljamo pri stomah, ki so vgreznjene in kjer z uporabo ravne podloge v kombinaciji s pasto ne moremo doseči ustrezne lepljivosti pripomočka. Če je vaša stoma ugreznjena in imate težave s popuščanjem pripomočka, se obrnite na medicinsko sestro enterostomalno terapevtko, ki bo ocenila, če je za vas primerna uporaba konveksne podloge. Konveksne podloge se med seboj tudi razlikujejo glede na trdoto kožne podloge, zato je zelo pomembno, da strokovno usposobljena oseba oceni, katera je primerna za vas. Dolgotrajna uporaba konveksne podloge lahko povzroči različne poškodbe kože v okolici stome, zato je zelo pomembno, da hodite na redne kontrolne preglede k enterostomalni terapevtki, ki vam je priporočila njeno uporabo.

V današnjem času imamo na tržišču ne voljo kar lepo število različnih pripomočkov, ki lahko pomembno prispevajo k izboljšanju kvalitete življenja oseb s stomo. Vendar pa njihova uporaba ni tako preprosta, kot se mogoče zdi na prvi pogled. Zato vsem osebam s stomo svetujemo, da se v primeru težav vedno obrnejo na medicinsko sestro enterostomalno terapevtko. Ena izmed možnosti je tudi Posvetovalnica za paciente s stomo na polikliniki v UKC Ljubljana. Pred obiskom se je potrebno naročiti po telefonu (01/522 4979) ali preko elektronske pošte (sszn@kclj.si ).