



Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II  
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,  
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50  
REGON: 000308324, RZOZ: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

## Materiały informacyjne - PIEŁĘGNACJA STOMII

### 1. Pielęgnacja i ochrona skóry stomii:

- przy zmianie sprzętu stomijnego należy dokładnie umyć skórę ciepłą wodą i mydłem o pH 5,5 (najlepiej pod prysznicem);
- następnie dokładnie osuszyć skórę wokół stomii za pomocą miękkiego ręcznika lub gazy.
- wyciąć w płytce stomijnego worka otwór idealnie dopasowany do rozmiaru i kształtu stomii (ochroni skórę przed podrażnieniem);
- jeżeli blisko stomii znajdują się blizny pooperacyjne, bruzdy, zagłębienia itp. należy użyć pasty uszczelniającej;
- przy wszystkich zabiegach pielęgnacyjnych oraz przy zmianie sprzętu – odklejaniu i przyklejaniu worków stomijnych – należy postępować ostrożnie i delikatnie, by nie uszkodzić delikatnej skóry.

### 2. Przy pielęgnacji skóry wokół stomii **nie należy**:

- zmywać skóry eterem, naftą, spirytusem, benzyną, ponieważ uszkadzają jej naturalną wilgotność;
- stosować mydła alkalicznych, żeli do kąpieli, płynów itp., ponieważ zmienia się pH skóry;
- stosować pod płytkę worka stomijnego żadnych maści, kremów ponieważ zmniejszają właściwości przylepne skóry.

### 3. Przestrzegać zaleceń dietetycznych.

Utrzymywać odpowiednią wagę ciała.

Otyłość utrudnia codzienną pielęgnację i powoduje „wklęśnięcie” stomii.

Pojawiają się problemy ze szczelnością stosowanego sprzętu (podciekanie wydzieliny ze stomii pod płytką).

Nadmiar tkanki tłuszczowej w okolicy ujścia stomii może powodować jej przemieszczenie, zwężenie lub zamknięcie.

### 4. Prowadzenie oszczędnego trybu życia, umiarkowanie dźwiganie ciężarów.