

Ostomies: cures i maneig

Per tractar algunes malalties de l'aparell digestiu o l'aparell urinari es requereix modificar l'anatomia d'alguns òrgans del nostre cos, com són l'intestí o els urèters. Per fer aquests canvis cal una intervenció a quiròfan. Aquest tipus de cirurgia s'anomena ostomia.



Yolanda Julia Llompart Llàcer
Infermera de família i comunitària
EAP Dreta de l'Eixample - CAP
Roger De Flor
@caprogerdeflor

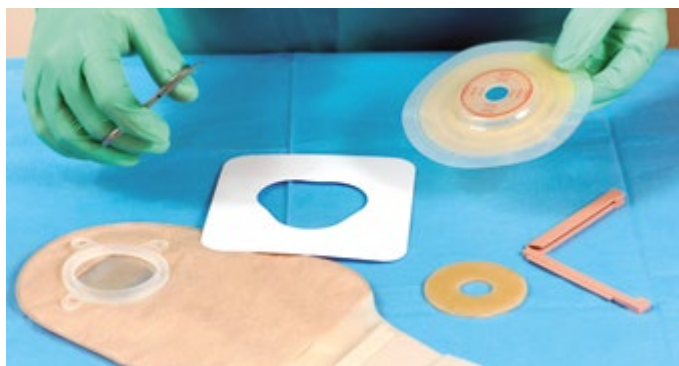


Mitjançant aquesta cirurgia es crea una obertura artificial al nostre cos, amb sortida a l'exterior. Des del punt de vista fisiològic una ostomia pot tenir la finalitat d'eliminació (femta o orina), alimentació (a través d'una sonda a l'estómac) o drenatge (fluids o gasos).

Classificació

Les ostomies es classifiquen segons la seva localització anatòmica:

- **Lleostomies (ili):** l'última part de budell prim s'uneix a l'estoma, evitant el còlon, recte i anus.
- **Colostomies (còlon):** el còlon s'uneix a l'estoma, evitant el recte i l'anus.



- **Urostomies (uretra):** els urèters s'uneixen a l'estoma, evitant la bufeta.

Tipus de bosses. Coneixem els dispositius

- **D'una peça:** Són bosses amb una superfície adhesiva a la part posterior. Es canvien 1 o 2 cops al dia. Cal retirar la bossa sencera a cada canvi, realitzar la higiene i posar-ne una de nova. N'hi ha per a colostomies (tancades), per a ileostomies (obertes amb velcro) i per a urostomies (obertes amb aixeta).
- **De dos peces:** Són dispositius que consten de dues parts, la bossa i un disc/placa que és allò que va enganxat sobre la pell a nivell de l'estoma. El disc/placa pot ser pla o convex i pot anar acoblat a la bossa amb adhesiu o amb un cercol que encaixa a pressió amb el tancament de clic. El disc/placa es canvia cada 3 dies aproximadament i la bossa quan calgui. Són més adequats quan cal fer molts canvis al dia per prevenir irritacions.



Consells pràctics

Com retirar l'estoma i fer la higiene?

Primer cal rentar-se les mans, després es retira el disc de dalt a baix, es neteja amb aigua tèbia, esponja i sabó neutre i s'eixuga amb paper absorbent.

Com col·loquem el dispositiu?

1. Medir l'estoma.
2. Dibuixar amb la planilla la línia per on retallar.
3. Retallar el disc.
4. Retirar el protector transparent.
5. Ajustar l'orifici central del disc a la part inferior de l'estoma, adherint-la de baix a dalt, en sentit contrari a la retirada.
6. Si és de dos peces, ajustar la bossa posteriorment.
7. Després de la col·locació, es proporciona calor al disc per acabar de fixar-lo.

Consells referents a les relacions sexuals

- Planificar l'activitat sexual quan l'ostomia està menys activa.
- Evitar aliments que



poden generar gasos o mala olor.

- Aplicar gotes de desodorant a la bossa.
- Seleccionar bossa amb filtres per als gasos.
- Utilitzar bosses opaques o revestides amb funda.
- Canviar la mida de la bossa, d'una de mida estàndard a una de mida mitjana o fer servir un obturador o tap de bossa durant l'activitat sexual.
- Buidar la bossa abans de l'activitat sexual.
- Fer servir un cinturó per a ostomies.
- Assegurar-se que la bossa està ben subjecta.
- Utilitzar colònia o perfum.
- Vestir-se amb llenceria per sentir-se més sensual i camuflar l'estoma.
- Posar música per evitar sentir sorolls.

Recomanacions per les afectacions digestives



Què fer si tinc diarrea?

Ingerir aliments rics en midó o astringents (plàtan o poma), patata, iogurt natural, arròs cuit, pastanagues cuites, peix a la planxa, segó de blat, suc de llimona. Es recomana evitar verdures, fruites, llegums, cereals integrals i fer servir un sistema de 2 peces.

Què fer si tinc restreïment?

Augmentar la ingesta

d'aliments que actuin com a laxants naturals: verdures, fruites, llegums, cereals integrals, segó de blat, pa integral, figues, prunes, dàtils, augmentar la ingesta hídrica i fer activitat física per estimular el funcionament de l'intestí.

Què fer si tinc flatulència?

Evitar llegums, cebes i alls, col i coliflor, cols de Brussel·les, bròquil, fruits secs, espàrrecs i carxo-

fes, ous, llet, cervesa i begudes amb gas, espècies i carn de porc. Els aliments que inhibeixen la mala olor són la mantega, el iogurt, el formatge fresc i els cítrics.

Dieta recomanada

Es recomanen aliments com fruita, verdura, peixos i aus, pasta, arròs, llet i derivats. S'haurien d'evitar carns vermelles, greixos, picants, alcohol i begudes amb gas.

Enllaços d'interès



<https://www.meetanostomate.org>



<https://www.ostomy.org>



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció: Salut A-Z -> Càncer còlon i recte