

COLOSTOMA

(ANUS CONTRA NATURII)

Dr. Irina Mateieș



asociatia1we.ro

CE ESTE COLOSTOMA?

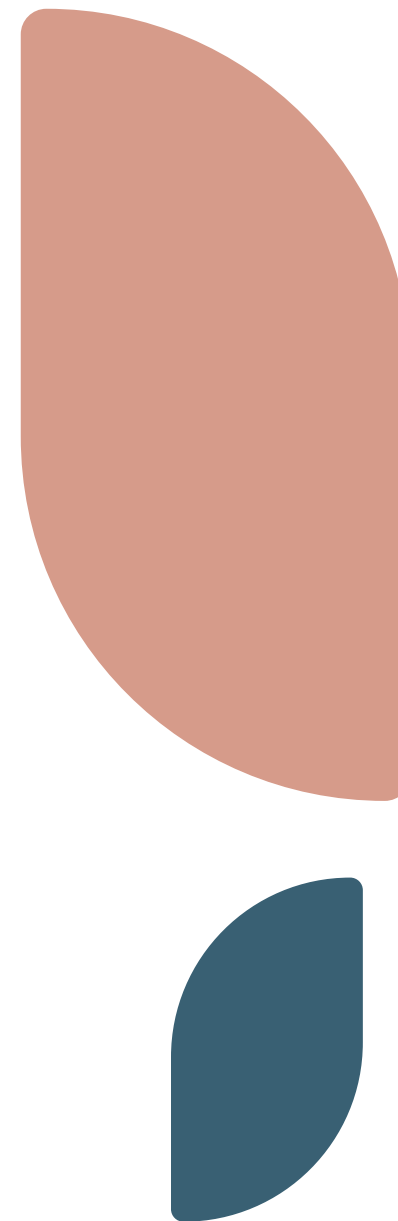
Colostoma (cunoscută cu o denumire veche ca anus contra naturii) este o deschidere, la nivelul peretelui abdominal, a unei porțiuni a tubului digestiv, făcută printr-o intervenție chirurgicală. Colostoma este o deschidere situată pe intestinul gros (colon). Colonul este adus la suprafața abdomenului prin intermediul deschizăturii.

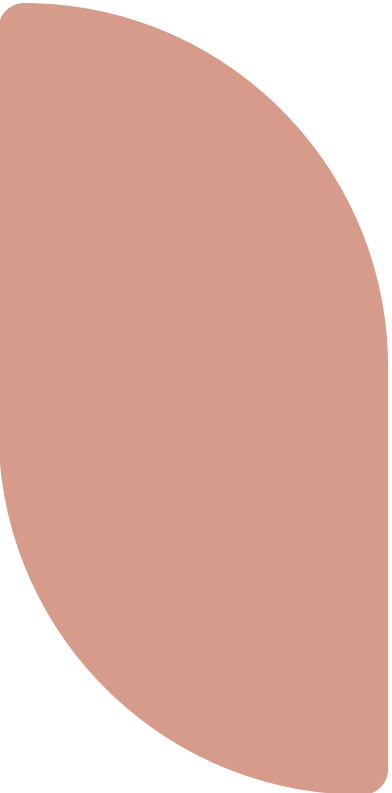
Colostoma poate fi temporară sau permanentă. Colostoma poate avea diferite motive pentru efectuare, cancerul de colon sau de rect fiind unele dintre motive.

Materiile fecale vor ieși prin colostomă, nu prin rect, însă prezența colostomei nu schimbă mult din felul în care funcționează tubul digestiv. Majoritatea nutrienților sunt absorbiți la nivelul intestinului subțire, nu în colon. Principalele componente absorbite în colon sunt apa, sodiul și potasiul.

Colonul are trei părți – colonul ascendent, colonul transvers și colonel descendent. Dacă stoma este la nivelul colonului descendent, adică partea finală din colon, scaunul va avea consistență aproape normală și nu va fi foarte iritant.

Cu cât stoma este plasată mai la începutul colonului (colon ascendent), cu atât scaunul va fi mai lichid și mai acid, mai iritant (deoarece aici încă nu s-au absorbit apa și unele enzime digestive).





REGIM ALIMENTAR PENTRU COLOSTOMĂ

Regimul alimentar pentru colostomă, în primele săptămâni după operația pentru colostomă, presupune o dietă cu mai puține fibre, pentru că intestinul este încă inflammat. Inflamația se reduce în 6-8 săptămâni de la operație și puteți reintroduce treptat diverse alimente.

Pentru orice aliment nou pe care vrem să-l reintroducem – începem cu o cantitate mică și nu încercăm mai mult de 1 aliment nou pe zi (ca atunci când introducem alimente noi la bebeluși).

Mâncați la intervale regulate. E posibil să vă simțiți mai bine dacă, în loc de 3 mese mari, aveți mai multe mese mai mici.

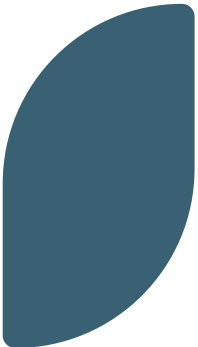
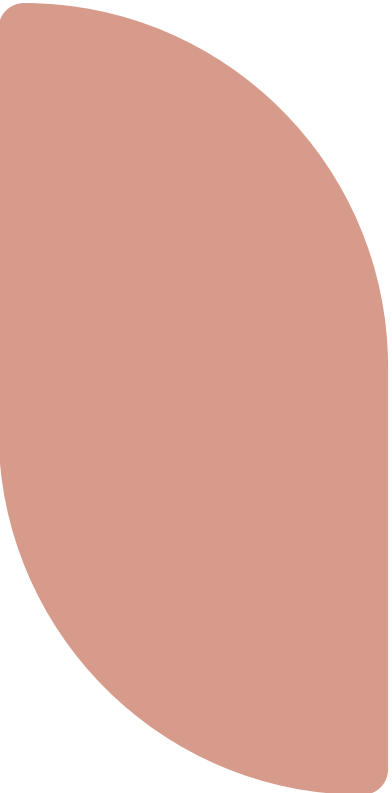
Unii pacienți, în prima lună de la montarea colostomei – au anumite intoleranțe alimentare, pe care nu le aveau înainte (de exemplu – intoleranța la lactoză). Încercați și vedeți cum tolerați. Dacă apare diaree, balonare, scoateți laptele din dietă momentan și reintroduceți-l mai târziu (de ex – reîncercați peste 1 lună).

APORTUL DE APĂ ESTE IMPORTANT – 1,5 – 2 litri/zi

În primele 6-8 săptămâni evitați alimentele care pot bloca colostoma!

Mai jos aveți o listă de alimente interzise și alimente permise după operație pentru cancer de colon sau rect, dacă aceasta s-a sondat cu montare de colostomă.

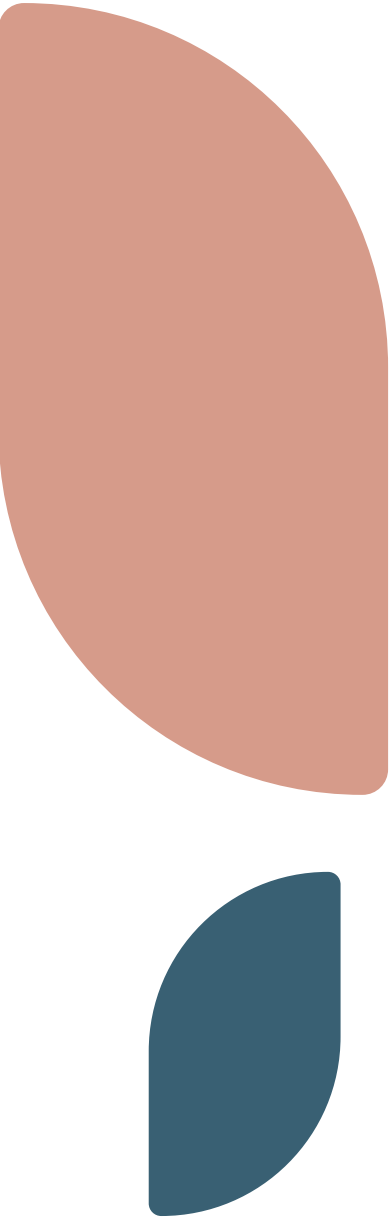




Alimente care pot obstrucționa colostoma (alimente fibroase, dure, cu semințe, alimente care creează multe gaze) și trebuie evitate sunt:

- coaja de măr/pară
- semințele din fructe
- varza proaspătă
- țelina
- porumb
- fructe uscate
- portocale
- semințe mici, greu de mestecat
- ananas
- popcorn
- nuca de cocos
- tărâțe
- ciuperci

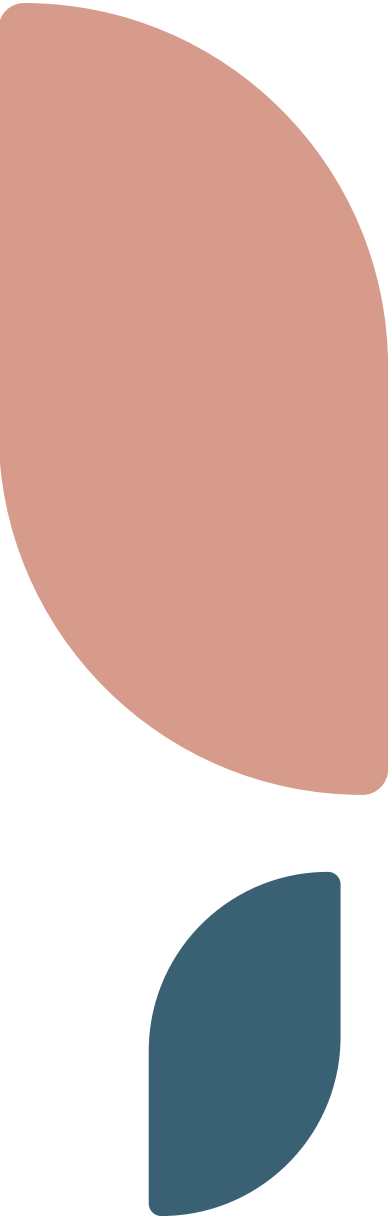
De asemenea, în primele 6-8 săptămâni după montarea colostomei evitați cerealele integrale, produsele din cereale integrale (nu mancati pâine neagră, paste integrale, orez integral). În schimb, puteți să mâncați – pâine albă, paste albe, orez alb. Alegeți legumele și fructele gătite, nu crude.



Diareea presupune 3 sau mai multe scaune apoase într-o zi. Dacă aveți diaree – Alimentele care predispun la diaree și care trebuie evitate dacă aveți o frecvență și cantitate mare a scaunului sunt:

- cerealele integrale, tărâțele
- varza proaspătă/gătită/murată, conopida, brocoli, gulie
- fructele proaspete (limitați la 1-2 fructe pe zi dacă aveți diaree).
- laptele, produsele lactate fermentate
- fructe uscate – prune, stafide, smochine, curmale
- sucuri și compoturi de prune, vișine, cireșe
- legumele proaspete
- leguminoasele – fasole, mazare, linte, naut
- cafeaua și alte produse cu cafeină

Pauzele mari între mese predispun la diaree și gaze, atunci când avem colostoma. Mâncați mese mai mici și mai dese.



Dacă aveți multe gaze intestinale

Alimentele și obiceiurile alimentare care cresc meteorismul (gazele intestinale) și trebuie evitate sunt:

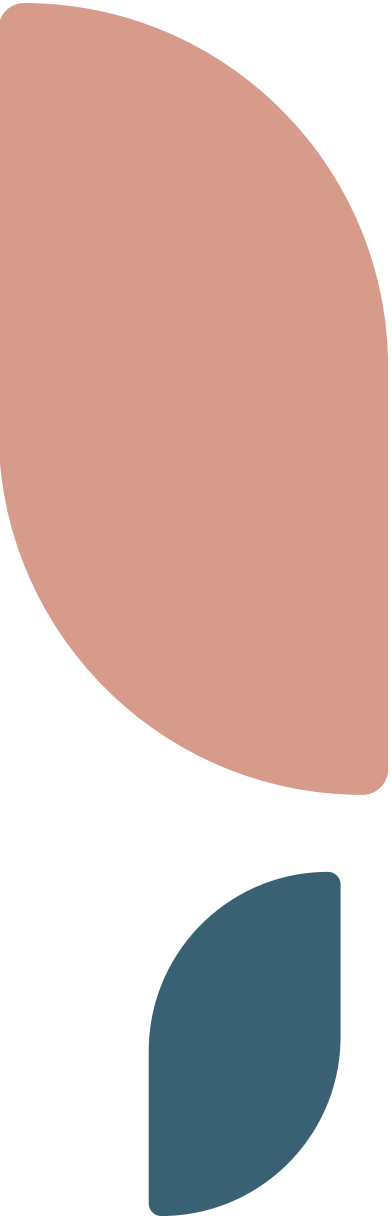
- mestecatul gumei
- băutul lichidelor cu paiul
- fasole, mazăre, linte, năut
- varza, conopida, brocoli, gulie
- castravete
- băuturi carbogazoase
- lapte
- ridichi
- ceapa
- nuci

Dacă sunteți constipați

(constipația înseamnă să aveți scaun în punga mai rar de 3 ori pe săptămână sau să fie foarte tare)

Alimentele pe care le puteți consuma pentru a avea scaun în punga de colostomă mai moale sau mai des sunt:

- fructe/legume gătite/proaspete
- sucuri de fructe/legume
- iaurt, chefir, sana, lapte bătut
- apa
- băuturi calde
- cafea, cacao, ceai negru/verde/alb



Alimente care vă ajută să controlați mirosul neplăcut al scaunului, dacă le consumați sunt:

- suc de merișoare
- suc de portocale
- suc de roșii
- iaurt, chefr
- pătrunjel

Alimente care pot produce miros foarte neplăcut, dacă le consumați sunt:

- sparanghel
- brocoli
- fasole
- varza
- ceapa
- usturoi
- ouă
- unele tipuri de brânză
- unt de arahide
- peștele

Dacă nu sunteți sigur ca materiile fecale din punga de colostomă sunt normale, discutați cu medicul dvs.

Bibliografie

1. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy>
2. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/surgery/ostomies/colostomy.html>
3. <https://www.ostomy.org/ostomy-diet-guidelines-after-surgery/>

