

W podziękowaniu za napisanie pani Alison Roberts, pielęgniarki stomijnej.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZE STOMIĄ

Salts Healthcare posiada w swojej ofercie produkty, które pomogą rozwiązać Ci każdy problem jaki możesz mieć ze swoją stomią – podciekanie treści jelitowej pod płytkę, podrażnienia skóry, odklejanie się worka stomijnego, nieprzyjemne zapachy, pielęgnacja skóry wokół stomii. By uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z nami pod bezpłatnym numerem infolinii umieszczonym poniżej:

INFOLINIA 800 633 463 lub odwiedź naszą stronę internetową
www.med4me.pl

**Aby uzyskać dodatkowe informacje i
bezpłatne próbki naszych produktów
skontaktuj się z nami:**

Tel/Fax: +48 24 263 65 72

Bezpłatna infolinia: 800 633 463

www.med4me.pl

SALTS
HEALTHCARE

www.salts.co.uk

© Zastrzeżony znak towarowy Salts HealthCare Ltd. Salts Healthcare Ltd 2012 produkty i znak towarowy Healthcare są chronione angielskim i międzynarodowym prawem patentowym; zastrzeżone wzory i znak towarowy. Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie www.salts.co.uk

RM764310 03/12

02a

PORADNIKI

i

Co jeść, by zdrowo żyć

UROSTOMIA



Recognising Salts research
into healthy stoma skin

Med4Me
sklepy medyczne

SALTS
HEALTHCARE
Doskonały w pielęgnacji stomii

Poradnik dotyczący diety dla osób z urostomią

Dla pełnego zdrowia nasze ciało, szczególnie w okresie rekonwalescencji, potrzebuje różnorodnego pożywienia – tajemnica tkwi w tym, by wiedzieć co jeść i jak utrzymać zbilansowaną dietę.

- Codziennie jedz owoce i warzywa

- Spożywaj produkty wysokobiałkowe – np. mięso, ryby, jajka, ser, mleko lub jogurty

- Spożywaj produkty z grupy węglowodanów –

chleb, ziemniaki, makaron, ryż, płatki śniadaniowe

Węglowodany powinny stanowić przynajmniej połowę wszystkich spożywanych przez Ciebie produktów

- Spożywaj mleko i nabiał dwa do trzech razy dziennie, gdyż są to produkty bogate w wapno – staraj się wybierać produkty odtłuszczone, gdyż są one zdrowsze

Powinieneś dziennie wypijać około od 1,5–2 litrów płynów. Powinieneś pić więcej w ciepłe i

gorące dni, a także w sytuacjach gdy mocno się pocisz, np. gdy ćwiczysz, albo gdy masz podwyższoną temperaturę ciała.

Jeśli wydalany przez Ciebie mocz będzie miał ciemną barwę może to oznaczać, że jest on bardziej zagęszczony w związku z tym powinieneś zwiększyć ilość wypijanych płynów, gdyż jest to pierwsza oznaka odwodnienia Twojego organizmu.

Uwaga: jeśli wydalany przez Ciebie mocz stanie się ciemny, będzie miał brzydki zapach i będzie mętny może to wskazywać na infekcję dróg moczowych. W takim przypadku skontaktuj się ze swoją pielęgniarką stomijną, która poradzi Ci co robić dalej.



Herbata, kawa i alkohol to napoje zaliczane do grupy diuretyków (wpływają na zwiększenie ilości produkowanego przez Ciebie moczu) w związku z tym spróbuj ograniczyć ich ilość przed snem. Jeśli zdarza Ci się wstawać często w nocy by opróżnić worek urostomijny możesz do niego podłączyć specjalny worek do nocnej zbiórki moczu, dzięki czemu będziesz mógł spokojnie przespać całą noc. Worek do nocnej zbiórki moczu możesz także wykorzystać gdy wybierasz się w długą podróż, wtedy wystarczy, że przymocujesz go do nogi i ukryjesz w nogawce spodni.

Spożywaj pokarmy bogate w witaminę C, które powodują zakwaszenie moczu przez co zmniejszają ryzyko infekcji dróg moczowych. Produkty bogate w witaminę C:



- Owoce cytrusowe
- Miękkie jagody tj. poziomki, truskawki, żurawina i sok żurawinowy (zredukuje ilość śluzu w moczu)
- Syrop z czarnej porzeczki

NIEPRZYJEMNY ZAPACH

Jeśli Twój mocz ma brzydki zapach (najczęściej po zjedzeniu szparagów lub ryb) spróbuj wypić sok pomidorowy to powinno pomóc.

BARWA MOCZU

Niektóre leki, a także spożywane przez Ciebie produkty mogą wpływać na barwę Twojego moczu:

- Buraki
- Barwniki spożywcze
- Rzodkiewki
- Szpinak

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące stosowanej przez Ciebie diety i jej wpływu na urostomię, albo masz problem z zaparciami lub biegunkami pamiętaj, że zawsze możesz skonsultować się ze swoją pielęgniarką stomijną.

