# Жизнь со стомой: что изменится после операции?

Пациентам, которым предстоит хирургическая операция на кишечнике с выведением стомы, необходимо заранее разъяснить все нюансы жизни со стомой, чтобы избежать ненужных тревог и волнений. В большинстве случаев такие пациенты ведут полноценную и активную жизнь, имеют возможность заниматься любимым делом, работать, путешествовать.

Очень важен позитивный настрой и принятие своего положения. А еще необходимо научиться правильно ухаживать за стомой и менять калоприемник. Тогда во всех сферах жизни вы сможете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Ниже мы рассмотрим основные вопросы, которые касаются изменения образа жизни пациента после операции.

**Работа и хобби**

После полного восстановления вы сможете вернуться на свое прежнее место работы. Ограничения действуют только для пациентов, которые занимались тяжелым физическим трудом: работа на стройке, поднятие тяжестей и т.д. В этом случае необходимо обязательно проконсультироваться со своим лечащим доктором.

Активный отдых также возможен, нет никаких противопоказаний или ограничений, если вы чувствуете себя хорошо и комфортно. Важное условие: на работе или во время отдыха у вас должна быть возможность вовремя поменять калоприемник, чтобы не случилось протечек или разрыва мешка для фекалий.

**Физические нагрузки и спорт**

Физические нагрузки и спорт – это прекрасная возможность находиться в отличной форме, и пациенты со стомой могут без опасений заниматься такими видами деятельности.

Следует исключить лишь очень тяжелые физические нагрузки, которые могут привести к травме стомы или ее повреждению. Желательно обсудить возможность заниматься конкретным видом спорта со своим доктором.

**Водные процедуры**

После операции вы сможете принимать ванну или душ. Предпочтение стоит отдать водным процедурам под душем. В это время вы можете быть в калоприемнике, а можете снять его перед водными процедурами, а затем одеть.

Пациентам со стомой разрешается заниматься плаванием. Калоприемник удобно носить под закрытым купальным костюмом, а во время плавания пользоваться специальными водостойкими калоприемниками.

**Путешествия**

Не стоит ограничивать себя и сидеть дома, если вы любите и имеете возможность путешествовать. Перелет на самолете, поездка в поезде или плавание на судне – вы можете выбрать любой удобный для вас вид передвижения.

Единственное, о чем необходимо помнить во время путешествий: при себе всегда необходимо иметь все, что нужно для ухода за стомой и для смены калоприемника.

В дорогу обязательно нужно взять:

* новый калоприемник (несколько штук, на всякий случай);
* салфетки;
* пакет для использованного калоприемника;
* средства по уходу за стомой;
* средства, блокирующие и устраняющие неприятный запах.

«Набор стомированного пациента» лучше держать при себе: в сумочке или в кармане, чтобы иметь возможность поменять калоприемник в любое удобное для вас время.