GM MED

GHID PENTRU PACIENȚI ȘI FAMILIE

Ghid pentru pacientul cu stomă

Îngrijirea zilnică, alimentația, hidratarea și viața de zi cu zi



Geanina Popa, asistent medical

Verificat de echipa medicală GM Med · Ediția 1, noiembrie 2026

0739 627 217 · gmmed.ro

Vreau să vă amintiți că nu sunteți definit de stoma pe care o purtați. Sunteți aceeași persoană, cu aceleași dorințe, sentimente și dreptul de a vă bucura de viață. Poate că începutul este dificil, dar nu trebuie să parcurgeți acest drum singur. Noi vom fi aici să vă sprijinim, să vă învățăm și să vă încurajăm. Pas cu pas, veți descoperi că puteți avea din nou încredere în dumneavoastră. Nu urmărim perfecțiunea, ci progresul, confortul și o viață cât mai bună!"

Un pacient informat, ascultat şi încurajat devine un pacient mai încrezător şi mai autonom.

Dragă pacient,

Prezența unei stome nu înseamnă că trebuie să renunțați la o alimentație variată sau la activitățile dumneavoastră obișnuite. Cu puțină atenție, răbdare și respectarea recomandărilor medicale, vă puteți adapta la această schimbare și vă puteți continua viața în condiții bune.

Acest ghid vă oferă informații utile pentru îngrijirea zilnică a stomei, alimentație, hidratare și viața de zi cu zi.

CUM FOLOSIȚI ACEST GHID

- Nu trebuie să citiți totul dintr-o dată. Începeți cu ce vă este de folos acum.
- Semnele de alarmă sunt adunate pe o singură pagină (pagina 13). O puteți ține la vedere, de exemplu pe frigider.
- La final găsiți pagini de completat: „Stoma mea" și jurnalul săptămânii. Le puteți tipări de câte ori aveți nevoie.
- Recomandările medicului și ale asistentului medical care vă îngrijește sunt întotdeauna pe primul loc.

Cuprins

1 Ce trebuie să știți despre stomă? 4
2 Îngrijirea zilnică a stomei 5
3 Cum trebuie să vă alimentați? 8
4 Ce alimente puteți consuma? 8
5 Ce alimente pot provoca gaze și balonare? 9
6 Ce alimente pot favoriza blocarea stomei? 9
7 Ce alimente modifică aspectul eliminărilor? 10
8 Hidratarea: foarte importantă! 10
9 Ce trebuie să urmăriți zilnic? 12
Semnele de alarmă 13
10 Viața de zi cu zi 14
11 Dacă aveți urostomă 16
12 Exemplu de meniu pentru o zi 17
13 Cele mai importante 10 sfaturi 18
Pagini de completat: „Stoma mea” și jurnalul 19
Contact GM Med 21

Contactele mele

Asistentul medical GM Med: 0739 627 217 (zilnic, 08:30–20:30)

Medicul chirurg: _____

Medicul de familie: _____

Materialele pentru stomă (de unde le iau): _____

Altă persoană de contact: _____

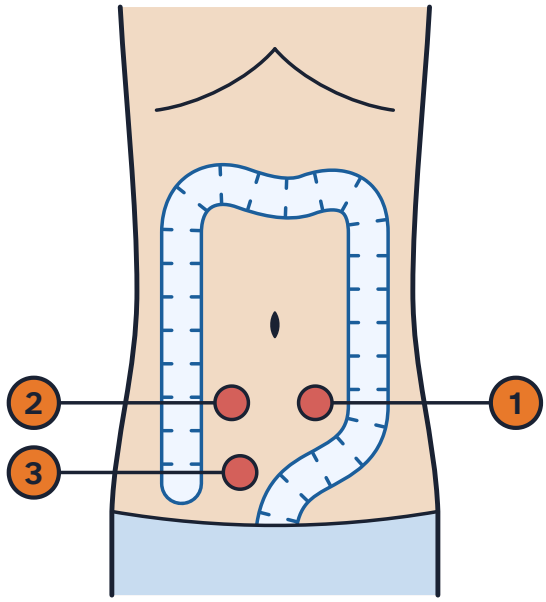
1 Ce trebuie să știți despre stomă?

Stoma este o deschidere realizată chirurgical la nivelul abdomenului, prin care sunt eliminate materiile fecale sau urina.

Există trei tipuri principale:

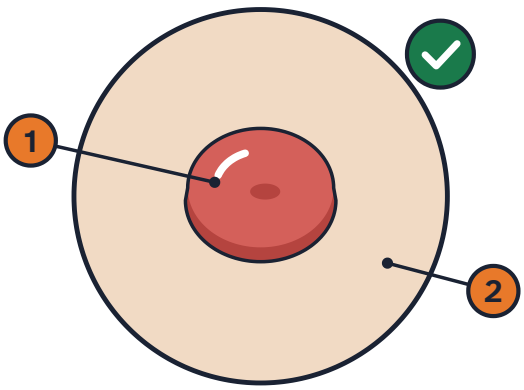
1. **Colostoma** – permite eliminarea materiilor fecale din colon.
2. **Ileostoma** – permite eliminarea conținutului intestinal din intestinul subțire.
3. **Urostoma** – permite eliminarea urinei.

Alimentația și recomandările de hidratare diferă în funcție de tipul stomei.



Locul obișnuit al fiecărui tip de stomă. La fiecare persoană, chirurgul alege locul potrivit.

Cum arată o stomă sănătoasă



1. Stoma este roz-roșiatică, umedă și lucioasă, ca interiorul gurii. Nu doare când o atingeți.
2. Pielea din jur arată ca pielea de pe restul abdomenului.

   Stoma poate sângera puțin când o curățați. O sângerare mică, care se oprește repede, este de obicei fără importanță.

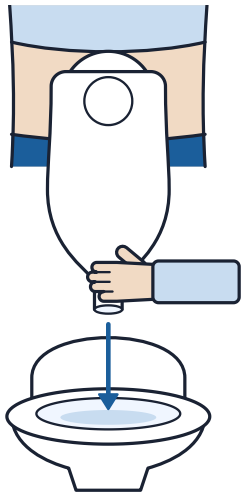
   În primele săptămâni după operație, stoma este umflată și se micșorează treptat, de obicei în 6–8 săptămâni.

2 Îngrijirea zilnică a stomei

La început, asistentul medical vă arată pas cu pas cum să îngrijiți stoma. Cu puțin exercițiu, îngrijirea devine o rutină. Paginile următoare vă ajută să vă amintiți pașii.

Golirea pungii

- Goliți punga când s-a umplut cam pe o treime sau pe jumătate. O pungă prea plină trage de placă și pot apărea scurgeri.
- Goliți-o și înainte de culcare, înainte de drum sau de o activitate mai lungă.
- Stați pe toaletă sau în fața ei. Un strat de hârtie igienică pus pe apa din vas împiedică stropirea.
- Ridicați capătul pungii, deschideți-l și goliți conținutul în vas. Ștergeți capătul cu hârtie igienică și închideți-l bine.



Pungile închise, care nu se golesc, se schimbă când s-au umplut.

Cât de des schimbați punga și placa

Depinde de tipul de pungă (dintr-o piesă sau din două piese; pungă care se golește sau pungă închisă) și de piele. Asistentul medical vă spune ce vi se potrivește.

Nu așteptați să apară scurgeri. Dacă simțiți mâncărime, usturime sau miros pe sub placă, schimbați-o cât mai repede.

PROGRAMUL MEU (ÎL COMPLETEAZĂ ASISTENTUL)

Schimb placa la fiecare: _____

Schimb punga la fiecare: _____

Schimbarea pungii și a plăcii, pas cu pas



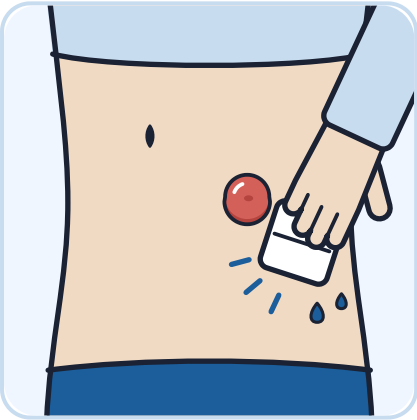
1 Pregătiți tot ce vă trebuie: punga și placa (decupată dinainte, dacă puteți), comprese moi, apă călduță, o pungă pentru aruncat, o oglindă, foarfeca și ghidul de măsurare.



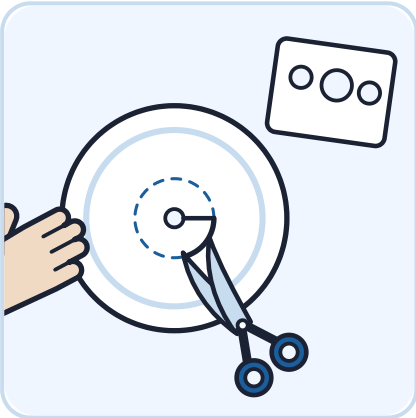
2 Spălați-vă pe mâini. Dacă folosiți o pungă care se golește, goliți-o înainte de schimbare.



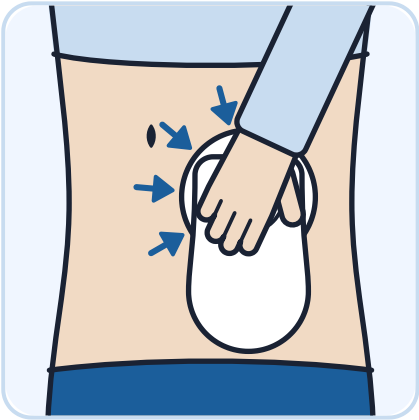
3 Dezlipiți ușor placa, de sus în jos, ținând pielea cu cealaltă mână. Nu trageți brusc.



4 Curățați pielea din jurul stomei cu apă călduță și o compresă moale. Uscați bine, prin tamponare. Priviți stoma și pielea.



5 Măsurați stoma și decupați deschiderea plăcii (vezi pagina 7).



6 Aplicați placa pe pielea uscată, centrată pe stomă, cu punga în jos. Apăsați de la stomă spre margini și țineți palma pe ea aproximativ un minut.

SFATUL ASISTENTULUI MEDICAL

Cel mai potrivit moment pentru schimbare este dimineața, înainte să mâncați sau să beți, când stoma lucrează mai puțin. Punga folosită se închide într-o pungă de plastic și se aruncă la gunoiul menajer. La final, spălați-vă din nou pe mâini.

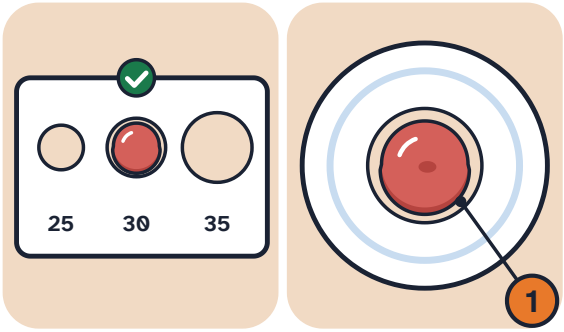
Pielea din jurul stomei

- Pielea sănătoasă din jurul stomei nu este roșie, nu mănâncă, nu ustură și nu doare. Imediat după dezlipirea plăcii poate fi puțin roșie, dar culoarea revine în câteva minute.
- Curățați-o doar cu apă călduță. Nu folosiți alcool, uleiuri, loțiuni, creme sau șervețele umede parfumate: pot irita pielea și pot împiedica lipirea plăcii.
- Firele de păr din jurul stomei se scurtează cu foarfeca sau cu aparatul de ras electric, nu cu lama.

IMPORTANT

Iritația apare cel mai des din cauza scurgerilor pe sub placă. Scurgerile repetate și pielea iritată nu sunt „normale” și nu trebuie suportate. Spuneți asistentului medical: de cele mai multe ori se rezolvă, de exemplu cu o altă mărime a deschiderii sau cu alt tip de placă.

Măsurarea stomei



- Deschiderea plăcii trebuie să fie doar puțin mai mare decât stoma: să nu rămână piele descoperită, dar nici să nu apese pe stomă. Asistentul vă arată cât spațiu să lăsați.
- Măsurați cu ghidul de măsurare (un carton cu cercuri). Alegeți cercul care se potrivește pe stomă fără s-o atingă.
- În primele 6–8 săptămâni după operație, măsurați la fiecare schimbare, pentru că stoma se micșorează. Apoi măsurați din când în când și ori de câte ori slăbiți sau vă îngrășați.
- Dacă stoma nu e rotundă, desenați forma ei pe hârtia de pe spatele plăcii și decupați după contur. Păstrați un șablon pentru data viitoare.

3 Cum trebuie să vă alimentați?

După operație, intestinul are nevoie de timp pentru a se adapta. În primele săptămâni este important să urmați alimentația recomandată la externare.

Reguli importante:

- Mâncați 4–6 mese mici pe zi, dacă le tolerați mai bine.
- Mestecați foarte bine alimentele.
- Mâncați încet și evitați mesele abundente.
- Introduceți alimentele noi treptat, câte unul.
- Observați cum reacționează organismul după fiecare aliment.
- Nu eliminați definitiv alimente din dietă fără recomandare medicală.

4 Ce alimente puteți consuma?

În general, următoarele alimente sunt mai ușor tolerate, mai ales în perioada inițială de adaptare:

Categoria	Alimente recomandate
Carne	Pui, curcan, pește
Ouă	Ou fiert, omletă simplă
Cereale	Orez, paste, pâine albă
Legume	Morcov fiert, cartof, dovlecel gătit
Fructe	Banane, mere coapte, mere fără coajă
Lactate	Iaurt simplu, brânză proaspătă, dacă sunt tolerate
Grăsimi	Ulei de măsline, în cantități moderate

Pe măsură ce organismul se adaptează, puteți diversifica alimentația, conform recomandărilor echipei medicale.

5 Ce alimente pot provoca gaze și balonare?

Unele alimente pot produce mai multe gaze intestinale:

- Fasole.
- Mazăre.
- Linte.
- Varză.
- Conopidă.
- Broccoli.
- Ceapă și usturoi.
- Băuturi carbogazoase.
- Bere.

SFATUL ASISTENTULUI MEDICAL

Nu înseamnă că aceste alimente sunt interzise. Abia după 2–3 luni de la operație (sau așa cum v-a indicat medicul), încercați cantități mici, pe rând, și observați dacă apar balonare, gaze sau disconfort.

6 Ce alimente pot favoriza blocarea stomei?

În special în cazul ileostomei, unele alimente bogate în fibre insolubile pot favoriza blocajul intestinal:

- Porumb.
- Popcorn.
- Ciuperci.
- Nuci și alune întregi.
- Semințe.
- Țelină fibroasă.
- Coji tari de fructe și legume.

Recomandări:

- Mestecați foarte bine alimentele.
- Evitați aceste produse în perioada inițială după operație.
- Introduceți-le numai treptat și după recomandarea echipei medicale.

Dacă apar crampe, dureri abdominale, greață, vărsături și oprirea eliminărilor, solicitați ajutor medical urgent.

7 Ce alimente modifică aspectul eliminărilor?

Pot îngroșa eliminările	Pot fluidiza eliminările
Orez alb	Prune
Banane	Sucuri de fructe
Cartofi	Cafea
Paste	Alimente foarte grase
Pâine albă	Unele produse lactate

Efectele diferă de la o persoană la alta. Observați ce alimente vă influențează tranzitul.

8 Hidratarea: foarte importantă!

Dacă aveți ileostomă, riscul de deshidratare este mai mare, deoarece prin stomă se poate pierde o cantitate importantă de apă și săruri minerale.

Ce trebuie să faceți:

- Consumați lichide regulat, pe parcursul zilei.
- Urmăriți culoarea urinei.
- Observați dacă eliminați mai mult conținut intestinal decât de obicei.
- Respectați recomandările medicului privind cantitatea de lichide.
- Dacă aveți eliminări abundente, discutați cu medicul sau cu asistentul medical despre necesitatea unei soluții speciale de rehidratare.

Semne care pot indica deshidratarea

- Gură uscată.
- Sete intensă.
- Amețeli.
- Oboseală și slăbiciune.
- Urină puțină și închisă la culoare.
- Crampe musculare.
- Palpitații.

Dacă apar aceste manifestări, solicitați sfatul medicului. Leșinul sau confuzia necesită ajutor medical de urgență.

Lichidele, pe tipuri de stomă

Ileostomă

Riscul de deshidratare este cel mai mare. Când eliminările sunt foarte abundente, apa simplă nu ajunge. Întrebați asistentul despre soluția de rehidratare potrivită și nu o preparați acasă fără recomandare.

Colostomă

Beți suficiente lichide, mai ales când mâncați mai multe fibre. Ajută la prevenirea constipației.

Urostomă

Beți lichide din belșug, pe tot parcursul zilei, dacă medicul nu v-a recomandat altfel. Ajută la prevenirea infecțiilor urinare și a mirosului.

9 Ce trebuie să urmăriți zilnic?

Este important să vă verificați stoma în fiecare zi.

Ce verificați	Cum ar trebui să fie
Culoarea stomei	Roz-roșiatică sau roșie
Aspectul	Umed și lucios
Pielea din jur	Curată, fără răni sau iritații
Eliminările	Apropiate de aspectul obișnuit
Cantitatea eliminată	Fără creșteri sau scăderi bruște
Dispozitivul	Bine fixat, fără scurgeri

IMPORTANT

Dacă apar modificări îngrijorătoare ale stomei, dureri abdominale puternice, vărsături repetate, oprirea eliminărilor sau semne importante de deshidratare, este necesară evaluarea medicală urgentă. Nu așteptați următoarea vizită programată.

Semnele de alarmă

E normal

- Stoma e roz-roșiatică, umedă și lucioasă.
- Pielea din jur e curată, fără răni sau iritații.
- Eliminările sunt apropiate de cele obișnuite, iar dispozitivul e bine fixat, fără scurgeri.
- La curățare, stoma sângerează puțin, iar sângerarea se oprește repede.

Contactați medicul sau asistentul medical dacă observați:

- iritații persistente sau scurgeri repetate;
- modificarea dimensiunii stomei;
- febră;
- creșterea importantă a cantității de eliminări;
- semne de deshidratare (gură uscată, sete intensă, amețeli, urină puțină și închisă la culoare).

Solicitați ajutor medical urgent dacă:

- stoma devine neagră, albăstruie sau foarte palidă;
- aveți dureri abdominale puternice;
- apar vărsături repetate;
- abdomenul devine foarte umflat;
- eliminările se opresc brusc și apar crampe sau dureri;
- apare sângerare abundentă;
- apar leșin sau confuzie.

Dacă starea se agravează, adresați-vă medicului sau celui mai apropiat spital.

10 Viața de zi cu zi

Mișcarea

Plimbările scurte ajută la vindecare. Creșteți treptat distanța, în ritmul dumneavoastră.

Efortul

Nu ridicați greutăți în primele săptămâni după operație. Medicul vă spune cât timp. Când tușiți sau strănutați, sprijiniți abdomenul cu palma.

Dușul

Puteți face duș cu punga pusă sau fără ea: apa nu intră în stomă. După duș, uscați bine placa.

Hainele

De obicei puteți purta hainele obișnuite. Evitați curelele și elasticul strâns chiar peste stomă.

Somnul

Goliți punga înainte de culcare. Dacă trebuie să vă treziți noaptea ca s-o goliți, este normal, mai ales la început.

Ieșirile și călătoriile

Aveți mereu la dumneavoastră o trusă de schimb: o pungă, o placă decupată, comprese, o pungă pentru aruncat. În călătorie, țineți materialele în bagajul de mână, departe de căldură, și luați mai multe decât credeți că vă trebuie.

Emoțiile și viața de cuplu

Este normal să aveți nevoie de timp. Vorbiți cu familia, cu asistentul sau cu medicul despre ce simțiți. Viața intimă este posibilă; dacă apar probleme, discutați cu medicul.

Medicamentele

Spuneți medicului și farmacistului că aveți stomă. Nu opriți singur niciun medicament.

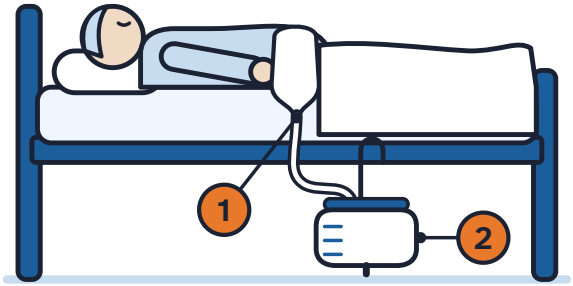
Dacă ajungeți la spital pentru altă problemă

Luați cu dumneavoastră materialele pentru stomă și fișa „Stoma mea” (pagina 19). Spuneți ce tip de stomă aveți și ce materiale folosiți.

11 Dacă aveți urostomă

Prin urostomă, urina curge aproape tot timpul. De aceea punga are la capăt un robinet sau un dop, prin care se golește.

- Goliți punga când s-a umplut pe jumătate.
- **Noaptea**, conectați punga la o pungă de noapte, mai mare, așezată mai jos decât patul, pe un suport sau agățată de pat. Așa urina curge ușor și nu trebuie să vă treziți.
- Verificați ca tubul să nu fie îndoit sau strivit sub corp.
- Curățați sau schimbați punga de noapte așa cum vă arată asistentul.



- Când schimbați placa, țineți o compresă pe stomă cât lucrați, ca să absoarbă urina.
- Puțin mucus alb în urină este normal. Vine de la bucata de intestin folosită la operație.
- Capitolele despre alimentație (3–7) sunt mai ales pentru colostomă și ileostomă. Cu urostomă, de obicei puteți mânca la fel ca înainte. Important e să beți suficiente lichide.

Contactați medicul dacă apar semne de infecție urinară:

- urină tulbure, cu miros puternic sau cu sânge;
- mult mai mult mucus decât de obicei;
- febră, frisoane sau durere de spate.

12 Exemplu de meniu pentru o zi

Mic dejun

- Ou fiert.
- Pâine prăjită.
- Banană.

Prânz

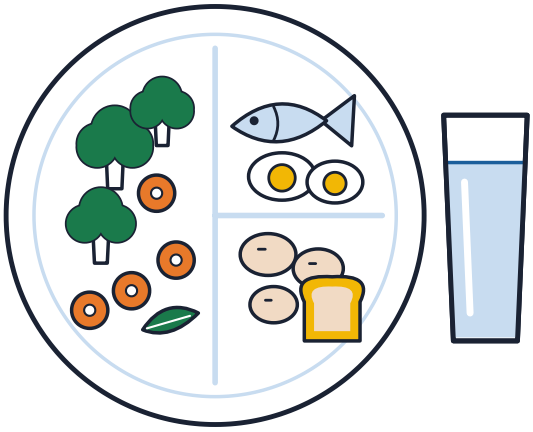
- Piept de pui la cuptor.
- Orez.
- Morcov fiert.

Gustare

- Iaurt simplu, dacă este tolerat.
- Banană.

Cină

- Pește la cuptor.
- Piure de cartofi.
- Dovlecel gătit.



Acesta este un exemplu orientativ. Meniul trebuie adaptat în funcție de tipul stomei, toleranța alimentară și recomandările medicului.

13 Cele mai importante 10 sfaturi

1. Mâncați regulat și mestecați bine.
2. Introduceți alimentele noi treptat.
3. Respectați recomandările de hidratare.
4. Verificați zilnic culoarea stomei.
5. Mențineți pielea curată și uscată.
6. Goliți punga înainte să fie prea plină.
7. Verificați fixarea dispozitivului.
8. Urmăriți cantitatea eliminărilor.
9. Nu ignorați durerile abdominale și vărsăturile.
10. Mergeți la controalele medicale recomandate.

UN ULTIM GÂND PENTRU DUMNEAVOASTRĂ

Puteți avea o viață activă și frumoasă chiar și cu o stomă!

Nu ezitați să adresați întrebări medicului sau asistentului medical. Este normal să aveți nevoie de timp pentru adaptare. Nu trebuie să învățați totul dintr-o dată.

Stoma mea



Tipul stomei:

☐ colostomă ☐ ileostomă ☐ urostomă

Stoma este:

☐ permanentă ☐ temporară ☐ nu știu încă

Data operației și spitalul: _____

Mărimea stomei (mm) și data măsurării: _____

Punga pe care o folosesc:

☐ dintr-o piesă ☐ din două piese ☐ se golește ☐ închisă

☐ cu robinet

Deschiderea plăcii (mm): _____

Schimb placa la fiecare: _____

Cât lichid beau pe zi (recomandat): _____

Alergii (de exemplu la adeziv): _____

Următorul control: _____

Întrebări pentru medic sau asistent:

_____

_____

_____

Jurnalul săptămânii

Săptămâna: _____

Ziua	De câte ori am golit punga	Am schimbat placa	Pielea e în regulă	Cât am băut	Observații
Luni		☐	☐		
Marți		☐	☐		
Miercuri		☐	☐		
Joi		☐	☐		
Vineri		☐	☐		
Sâmbătă		☐	☐		
Duminică		☐	☐		

Suntem aproape de dumneavoastră

GM Med face **îngrijirea și schimbarea stomei la domiciliu**, în București și Ilfov. Asistentul medical vine acasă, vă arată pașii și vă ajută până când vă simțiți în siguranță să vă îngrijiți singur sau împreună cu familia.

0739 627 217
Telefon

0739 627 217
Mesaj pe WhatsApp

Zilnic, 08:30–20:30
Programul nostru

gmmed.ro
Site

contact@gmmed.ro
Email

Scanați codul cu camera telefonului sau apăsați pe link:

Îngrijirea și schimbarea stomei la domiciliu →

Acest ghid oferă informații generale și nu înlocuiește sfatul medicului sau al asistentului medical care vă îngrijește.