

Como Controlar

SÉRIE

a sua

EDUCATIVA

Urostomia

PARA O PACIENTE



Hollister

Controlando a sua Urostomia

Todos os anos, milhares de pessoas se submetem a cirurgia de urostomia. Para alguns, a cirurgia é um procedimento que salva a vida. Para outros, é o resultado de um acidente ou é realizada para corrigir um defeito congênito. Qualquer que seja a razão médica, qualquer um que vai se submeter a uma cirurgia de urostomia tem muitas perguntas e preocupações.

Este livreto é fornecido para você pela equipe de assistência à saúde. Ele suplementará outras informações que lhe foram fornecidas por seu médico e sua enfermeira de Terapia Entoestomal (TE) - uma enfermeira que se especializa em cuidados de ostomia.

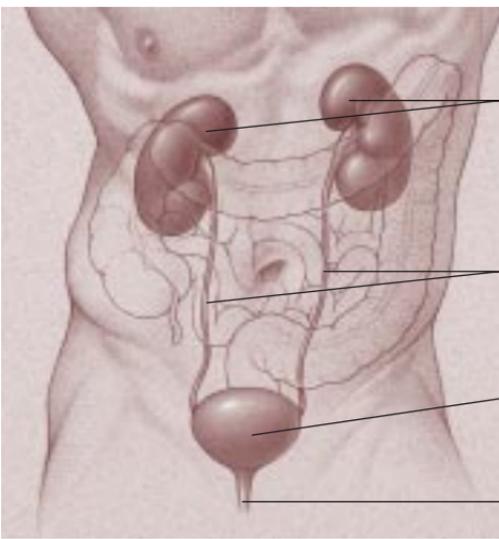
A finalidade deste livreto é responder a algumas de suas perguntas sobre cirurgia de urostomia e reduzir algumas de suas preocupações sobre como viver com uma urostomia.

Sistema Urinário Humano

O sistema urinário humano começa com os *rins*. Os rins são dois órgãos em forma de feijão situados logo acima da linha da cintura, em direção às costas.

A *urina*, ou excreção líquida, flui dos rins através de dois tubos estreitos chamados *uréteres*, e é coletado na *bexiga*. O fluxo de urina é mais ou menos constante. O *músculo esfíncter* permite que a bexiga armazene urina até que seja conveniente esvaziar a bexiga, ou seja *urinar*.

Quando uma pessoa urina, ela relaxa o músculo esfíncter, e a urina flui para fora do corpo através de um tubo estreito chamado *uretra*.



Rins

Uréteres

Bexiga urinária

Uretra

O que é uma Urostomia?

Uma urostomia é uma abertura criada cirurgicamente - no abdome - que permite que a urina escoe para fora do corpo. A urostomia pode também ser chamada de *desvio urinário*.

Uma urostomia, ou desvio urinário, pode ser realizada devido à uma lesão, defeito congênito

ou doença como o câncer. Muitas vezes, a bexiga e a uretra são removidas cirurgicamente. Quando uma pessoa tem uma urostomia, a urina não é mais eliminada pela uretra, mas através da urostomia.

A urostomia não tem um músculo esfíncter, de modo que uma pessoa com uma urostomia não tem controle voluntário da micção. Ao invés disso, ela usa uma bolsa para coletar a urina.

Tipos de Urostomia

O seu cirurgião pode selecionar um dentre os vários métodos para criar a urostomia, ou desvio urinário. O método mais comum é chamado de *conduto ileal*.

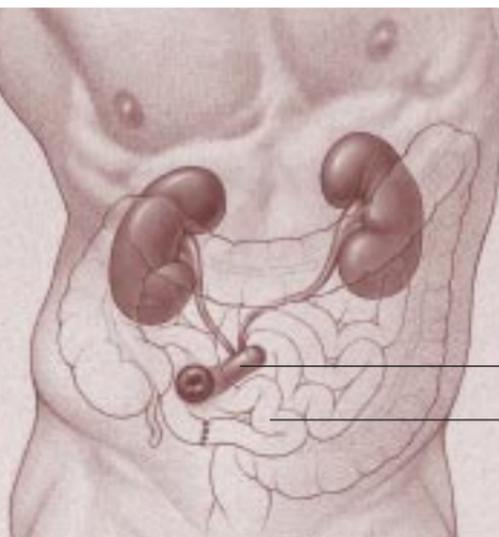
Para criar um conduto ileal, o cirurgião remove um segmento curto do intestino delgado (*íleo*). Este segmento será usado como canal - ou conduto - para que a urina escoe para fora do corpo.

O cirurgião fecha uma extremidade do conduto, introduz os uréteres no conduto, e leva a extremidade aberta do conduto através da parede abdominal. Esta nova abertura no abdome da pessoa é chamada de *estoma*.

Um outro tipo de desvio urinário é chamado de *conduto do cólon*. Este conduto é formado quase da mesma maneira que o conduto ileal, com uma principal diferença: para construir um conduto do cólon, o cirurgião usa um pequeno segmento do intestino grosso (*cólon*).

Da mesma forma que para o conduto ileal, o segmento do intestino é usado como canal por onde a urina fluirá para fora do corpo. O cirurgião fecha uma extremidade do conduto, introduz os uréteres no conduto, e leva a extremidade aberta do conduto através da parede abdominal. Mais uma vez, a abertura no abdome da pessoa é chamada de *estoma*.

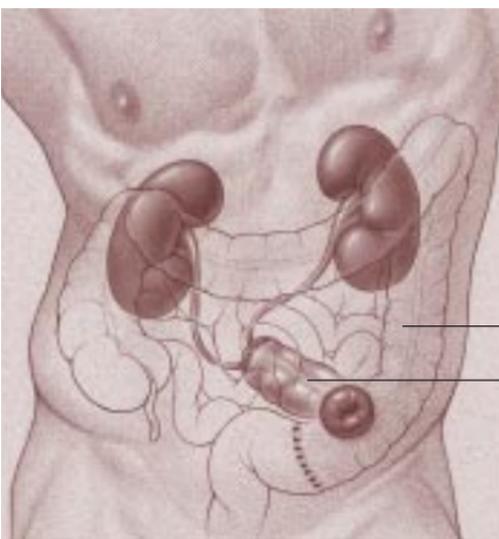
Além do conduto ileal e do conduto do cólon, existem outros tipos de desvios urinários. Por exemplo, existe um tipo chamado de *ureterostomia* e um tipo chamado de *vesicostomia*. Muitos cirurgiões hoje em dia estão realizando cirurgias que resultam em desvio urinário *continente*. Se você tiver alguma pergunta sobre estes procedimentos, pergunte a seu médico ou enfermeira de TE.



Em adultos, o intestino delgado tem normalmente cerca de 6 metros de comprimento; o pequeno pedaço que o cirurgião remove do conduto ileal não afetará a função do intestino. O cirurgião reconecta o intestino e ele continua a funcionar como antes.

Conduto ileal

Intestino delgado



*O intestino grosso tem em geral um metro e meio de comprimento; o pequeno pedaço que o cirurgião remove do **conduto do cólon** não afetará a função do intestino. O cirurgião conecta o intestino e ele continua a funcionar como antes.*

Intestino Grosso (cólon)

Conduto do cólon

O Estoma

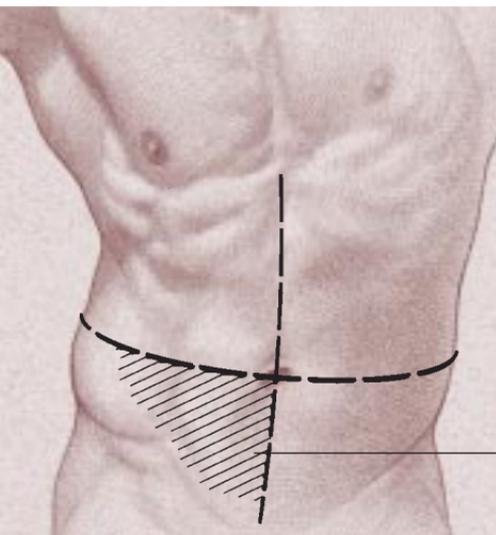
Cada pessoa tem um estoma diferente. O seu estoma provavelmente será diferente do de outra pessoa. O estoma provavelmente ficará inchado após a cirurgia; pode levar vários meses para que ele volte ao seu tamanho permanente. A pele que circunda o estoma é chamada de *pele periestomal*.



Estoma

- *Sem dor*
- *Sempre vermelho e úmido*
- *Pode sangrar facilmente*

Não há terminações nervosas no estoma, de forma que ele não é doloroso. Ele está sempre vermelho e úmido - algo parecido com a parte interna da boca. O estoma pode também sangrar com facilidade, especialmente quando se bate ou se esfrega nele. Este tipo de pequeno sangramento temporário do estoma é normal. (Se o sangramento continuar, ou se a excreção (urina) do estoma estiver sanguinolenta, entre em contato com seu médico ou enfermeira de TE.)



Local do Estoma

Determinar onde o estoma será localizado no seu abdome é uma parte muito importante das preparações de sua cirurgia.

Em geral, um estoma do conduto ileal é localizado no abdome no que se chama *quadrante inferior direito*. É uma área logo abaixo da cintura, à direita do

umbigo. O estoma para um conduto de cólon localiza-se em geral no *quadrante inferior esquerdo*.

Quadrante inferior direito

Antes de sua cirurgia, sua enfermeira de ET e seu cirurgião determinarão - juntamente com você - o melhor local para o seu estoma. O estoma será localizado de modo que você possa vê-lo facilmente e cuidar dele você próprio.

Urina de uma Urostomia

A urina começará a fluir de um estoma imediatamente após a cirurgia. A princípio, a urina pode apresentar uma coloração ligeiramente avermelhada, mas após alguns dias, retornará à coloração normal.

Se você tem um conduto ileal ou um conduto de cólon, notará muco na urina à medida que ela é coletada na bolsa. O muco origina-se do próprio conduto. Tanto o intestino delgado como o grosso produzem muco naturalmente; o segmento do intestino que foi usado para formar o seu conduto continuará a produzir muco.

Bolsas para Urostomia

O fluxo constante da urina proveniente do estoma pode ser muito irritante para a pele, e por isso a maioria das bolsas de urostomia são dotadas de barreiras de proteção de pele. A barreira de proteção adapta-se em torno do estoma da pessoa. As bolsas para urostomia também possuem válvulas anti-refluxo, as quais evitam que a urina coletada na bolsa volte para o estoma.

Cada bolsa para urostomia vem com uma válvula de drenagem na parte inferior da bolsa, para que a bolsa possa ser esvaziada quando necessário. Em geral, é uma boa idéia esvaziar a bolsa quando estiver a um terço de sua capacidade. Durante o dia, muitas pessoas acham necessário esvaziar a bolsa com a mesma frequência com que iriam ao banheiro.

De noite, um tubo flexível pode ser ligado a uma válvula de drenagem em sua bolsa. Isto permite que a urina escoe para um coletor noturno enquanto você dorme. Muitas pessoas preferem um coletor noturno ao invés de ter que levantar durante a noite para esvaziar a bolsa.

Odor

O odor da urina é uma preocupação que muitas pessoas têm sobre como viver com uma urostomia. Hoje, as bolsas para urostomia são confeccionadas com uma película de proteção contra odor, para que o odor da urina fique retido no interior da bolsa.

Algumas vezes, alguns alimentos - como aspargos e frutos do mar - podem produzir odor forte na urina. Além disso, algumas medicações podem afetar o odor da urina. Se o odor é uma preocupação para você, evite alimentos que produzam odor. Caso tenha alguma pergunta sobre medicações que você está tomando, informe-se com o seu médico ou a sua enfermeira de TE.

Como Evitar Infecções no Trato Urinário

Pessoas com desvio urinário podem desenvolver infecções do trato urinário - isso pode levar a problemas renais.

Dicas de estilos de vida

- *Beber bastante água todos os dias é a melhor maneira de evitar infecções do trato urinário.*
- *Use bolsas com válvulas anti-refluxo.*
- *Esvazie a bolsa regularmente (quando estiver a cerca de 1/3 de sua capacidade).*
- *Use um sistema de drenagem noturna (ou levante-se regularmente durante a noite para esvaziar a bolsa).*

Eis alguns sinais de advertência de uma infecção no trato urinário:

- Urina turva e escura
- Urina com cheiro forte
- Dor nas costas (na área dos rins)
- Febre
- Perda de apetite
- Náusea
- Vômito

Se você notar quaisquer desses sintomas, entre em contato com o seu médico ou enfermeira de TE.

Dieta e líquidos

Para a maioria das pessoas, uma urostomia produz muito pouco efeito na dieta. Se você tem uma história de cálculos renais, o seu médico pode sugerir mudanças na sua dieta; contudo, a maioria das pessoas com urostomias podem comer o que desejarem.

Dicas de estilos de vida

- *Tenha uma dieta balanceada.*
- *Comer beterraba produzirá urina de cor avermelhada. Isso é temporário e não é motivo para alarme.*
- *Beba bastante água todos os dias.*
- *Beber suco de oxicoco (cranberry) pode ajudar a manter a acidez natural da urina.*

Você talvez precise aumentar a quantidade de líquido que ingere. Para manter seus rins funcionando adequadamente - e prevenir infecções do trato urinário - você deve beber diariamente vários copos de água. (Para maiores informações, leia a seção sobre **Como Evitar Infecções no Trato Urinário** na página 6 deste livreto.)

Logicamente, as necessidades de cada pessoa são únicas; se você tem alguma pergunta sobre dieta ou líquidos, consulte o seu médico, enfermeira ou nutricionista.

Banho de chuveiro ou banheira

Com uma urostomia, você pode tomar banho de chuveiro ou de banheira da mesma forma como fazia antes. Sabão e água não penetrarão no estoma ou de forma alguma o prejudicarão. Você pode decidir tomar banho com a sua bolsa conectada ou não - a opção é sua. (Todavia lembre-se de que: a sua urostomia continuará a funcionar; a urina continuará a escoar de seu estoma.)

Como o resíduo de sabão pode muitas vezes interferir com o grau de aderência do adesivo ou da barreira de proteção de pele, evite sabão que deixe resíduo na pele. Escolha um sabão ou produto de limpeza isento de resíduos.

Cuidado com a pele

É muito importante que a pele em torno do estoma (*pele periestomal*) permaneça saudável e sem irritação. A pele periestomal deve ter uma aparência semelhante à pele do resto do abdome.

Para evitar irritação da pele ou outros problemas da pele, você deve ter uma barreira de proteção de pele e bolsa que se adaptem corretamente.

Todas as vezes que você remover a sua barreira de proteção de pele e bolsa, verifique com cuidado a pele periestomal. Se notar qualquer inchaço, vermelhidão ou erupção, a pele pode estar irritada. Algumas vezes - mas nem sempre - a pele irritada é dolorosa. Se o problema persistir por mais de duas trocas de bolsa, entre em contato com sua enfermeira de TE.

Roupa

Após a cirurgia de urostomia, muitas pessoas se preocupam com a possibilidade de que a bolsa seja notada por baixo da roupa.

Algumas pessoas pensam que elas não poderão usar roupas “normais,” ou que terão que usar roupas muito grandes. O fato é que, você deve poder usar o mesmo tipo de roupa que usava antes da cirurgia. Além disso, as bolsas de hoje são tão finas e ficam tão justas no corpo, que provavelmente ninguém saberá que você está usando uma - só se você contar.

Dicas de estilos de vida

- *Escolha roupa de banho estampada, em vez de lisa.*
- *Os homens podem usar suporte atlético.*
- *As mulheres podem usar meias compridas ou cintas.*

Dicas de estilos de vida

- *Leve seus produtos de ostomia na sua bagagem de mão e não na bagagem que despacha.*
- *A pressão do ar nos aviões não afetará a bolsa.*
- *Aperte o cinto acima ou abaixo do estoma.*
- *Não deixe os produtos de ostomia dentro de um carro quente - os adesivos podem derreter.*
- *Quando estiver fora por períodos prolongados, saiba onde entrar em contato com uma enfermeira de TE local.*

Exercícios e Esportes

A urostomia não deve impedir que você faça exercícios ou exerça atividades físicas. Com exceção de esportes de contato

extremamente pesado ou levantamentos de grandes pesos, você poderá desfrutar do mesmo tipo de atividade física que desfrutava antes da cirurgia.

Pessoas com urostomia podem nadar, praticar esqui aquático ou na neve, jogar golfe, tênis, voleibol, caminhar, velejar ou correr, após a cirurgia, da mesma forma que faziam antes.

Dicas de estilos de vida

- *Antes de nadar, é uma boa idéia esvaziar a bolsa.*
- *Em uma banheira quente, sauna ou banheira de massagem, a água quente pode soltar a vedação da bolsa. Inspeção a bolsa com cuidado, e troque-a caso ela perca a firmeza.*

Volta ao Trabalho e Viagem

Como ocorre com qualquer cirurgia, você precisará de algum tempo para recuperação. A recuperação deste tipo de cirurgia pode levar de seis a oito semanas. Você deve consultar o seu médico antes de voltar ao trabalho.

Após a recuperação, você poderá voltar ao trabalho, ou viajar para praticamente qualquer lugar. Sua urostomia não deve lhe impedir. Os produtos de urostomia estão disponíveis em lojas de produtos médicos ou cirúrgicos em quase todos os países do mundo. Logicamente, é sempre uma boa idéia levar consigo seus próprios suprimentos quando viajar - e leve sempre mais do que acha que vai precisar.

Sexo e Relacionamento Pessoal

Como a cirurgia de urostomia é um procedimento que altera o corpo, muitas pessoas se preocupam com o sexo e a intimidade e com a aceitação por parte do(a) esposo/esposa ou entes queridos. Para pessoas que estão namorando, uma grande preocupação é como falar com o(a) namorado(a) sobre a urostomia.

É importante lembrar-se de que relacionamentos pessoais de suporte podem ser uma principal fonte de cura após qualquer tipo de cirurgia. É também importante deixar que seu parceiro saiba que a atividade sexual não irá lhe machucar nem a seu estoma.

Dicas de estilos de vida

- *Esvazie a sua bolsa antes de ter relações sexuais.*
- *A atividade sexual não lhe machucará nem a seu estoma.*
- *Uma capa da bolsa pode ajudar a esconder o conteúdo.*
- *Uma faixa pode esconder a bolsa e mantê-la justa ao corpo.*

A cirurgia de urostomia afeta *ambos* os parceiros em um relacionamento e é algo com o qual ambos devem ajustar-se - cada um da sua própria maneira. O essencial, logicamente, é compreensão e comunicação.

Se ter filhos é uma preocupação, você ficará feliz em saber que após uma recuperação satisfatória, é ainda possível para mulheres com estoma, ter filhos. Para os homens, a cirurgia de urostomia pode às vezes provocar

uma mudança na função sexual; contudo, existem homens que tiveram filhos após a cirurgia de urostomia.

Para homens e mulheres, é muito importante discutir abertamente sobre a cirurgia com o cônjuge ou com os entes querido. Além disso, não hesite discutir este aspecto da cirurgia com seu médico ou enfermeira de TE.



Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
USA
(847) 680-5619

© 1996 Hollister Incorporated.
AL904653-496

 Hollister and Hollister are trademarks of Hollister Incorporated.
Libertyville, Illinois 60048 USA