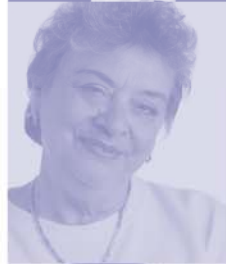


## Φροντίδα του δέρματος γύρω από τον πρωκτό

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα το δέρμα γύρω από τις περιοχές του πρωκτού (πισινού), καθώς μερικά άτομα βιώνουν ερεθισμό του δέρματος. Αυτός προκαλείται από τη διαρροή των βλεννογόνων ή των συχνών χαλαρών εκκενώσεων των εντέρων και συνήθως είναι προσωρινός. Μετά την εγχείρηση του εντέρου, μπορεί να χρειαστούν 6 έως 12 μήνες για να επανέλθει η κανονική λειτουργία του εντέρου.

### Πώς μπορώ να προλάβω τον ερεθισμό του δέρματος;

- Κρατήστε το δέρμα γύρω από τον πρωκτό (πισινό) όσο το δυνατόν πιο στεγνό, καθαρίζοντας και στεγνώνοντάς τον μετά από κάθε ενέργεια του εντέρου.
- Αποφύγετε την χρήση σκληρού χαρτιού υγιείας και ουσιών, τα οποία μπορεί να προξενήσουν κάψιμο ή ερεθισμό (π.χ. κάποια αρωματικά σαπούνια).
- Χρησιμοποιήστε υγρά μαλακά μαντηλάκια ή άοσμα καθαριστικά για να καθαρίσετε την περιοχή του πρωκτού, μετά από κάθε ενέργεια του εντέρου.
- Αποφύγετε το έντονο σκούπισμα ή τρίψιμο. Στεγνώστε το δέρμα ακουμπώντας το απαλά.
- Για πονεμένο και πληγωμένο δέρμα γύρω από τον πρωκτό, χρησιμοποιήστε το ντους χειρός για να καθαρίσετε το δέρμα πριν να το στεγνώσετε απαλά.



## Peri-anal skin care

Particular attention and care is required to the skin around the anal areas as some people can experience skin irritation. This is caused by leakage of mucous or frequent loose stools and is usually temporary. After bowel surgery, it may take 6 to 12 months for regular bowel function to return.

### How can I prevent skin irritation?

- Keep the peri-anal skin as dry as possible, by cleaning and drying after each bowel action
- Avoid using hard toilet paper and substances that may cause burning or irritation (e.g. some scented soaps)
- Use nappy wipes or unscented cleansers to clean the peri-anal area after each bowel action
- Avoid vigorous wiping or rubbing. Pat the skin dry
- For painful and sore peri-anal skin, use a hand-held shower to cleanse the skin before gently drying



## Φροντίδα του δέρματος γύρω από τον πρωκτό

- Αλείψτε μια προφυλακτική κρέμα, στην περιοχή γύρω από τον πρωκτό, αφού τον καθαρίσετε. Υπάρχουν ειδικές κρέμες που διατίθενται γι' αυτόν το σκοπό. Συζητήστε το με τη Νοσοκόμα Θεραπείας Στομίου ή με τη Σύμβουλο για την Ακράτεια.
- Χρησιμοποιήστε μια σακουλίτσα πάνας μέσα από το ταμπόν. Αυτό θα αποτρέψει την ανάγκη να αλλάζετε συχνά το ταμπόν ακράτειας.
- Για μικρή ποσότητα διαρροής, χρησιμοποιήστε ταμπόν όπως αυτό που βγάζει το μακιγιάζ, διπλώνοντάς το στην μέση, και βάζοντάς το μέσα στην τσάκιση του γλουτού, πάνω στο πρωκτό (πισινό). Αυτή είναι μια φθηνότερη επιλογή.
- Φορέστε βαμβακερά εσώρουχα, όχι νάυλον.
- Κάποια τρόφιμα μπορεί να προξενήσουν ερεθισμό και θα πρέπει να τα αποφύγετε, π.χ. πικάντικα τρόφιμα. Συζητήστε το με έναν Διαιτολόγο, καθώς διαφορετικά τρόφιμα επηρεάζουν τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους.
- Αν η αιτία του ερεθισμού γύρω από τον πρωκτό είναι η διάρροια ή τα χαλαρά κόπρανα του εντέρου, μπορείτε να πάρετε ένα φάρμακο αντι-διαρροϊκό. Μιλήστε με το Γιατρό σας σχετικά μ' αυτό.



## Peri-anal skin care

- Apply a barrier cream to the peri-anal area after cleaning. There are special creams available for this purpose. Discuss this with your Stomal Therapy Nurse or Continence Advisor
- Use a nappy liner in a pad. This will prevent the need to frequently change the continence pad
- For small amounts of leakage, use a make-up remover pad, folded in half and inserted into the buttock crease, against the anus. This is a cheaper option
- Wear cotton underwear, not nylon
- Certain foods may cause irritation and should be avoided e.g. spicy foods. Discuss this with a Dietician, as different foods, affect people, in different ways
- If the cause of the peri-anal irritation is from diarrhoea or a loose bowel action, you may take an anti diarrhoeal. Speak to your Doctor about this.

