

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

زندگی با کیسه



چگونه با کیسه استومی زندگی کنیم

استومی، جراحی است که در آن یک سوراخ موقت یا دائمی در پوست به نام استوما ایجاد می‌شود. استوما مسیری از یک اندام داخلی به سمت خارج شکم است. کولوستومی از روده بزرگ و ایلئوستومی از روده کوچک شروع می‌شود. آنها هر دو به خروج مواد زائد جامد و گاز از بدن، بدون عبور از رکتوم، کمک می‌کنند. **اوروستومی** به ادرار کمک می‌کند بدون عبور از مثانه، از بدن خارج شود. در تمام استومی‌ها، ضایعات معمولاً در کیسه‌ای جمع‌آوری می‌شوند که در قسمت بیرونی بدن پوشیده می‌شود.

اکثر افرادی که نیاز به کولوستومی یا ایلئوستومی مرتبط با سرطان دارند، تنها برای چند ماه به آن نیاز دارند تا روده کوچک یا بزرگ بهبود یابد. اما برخی از افراد ممکن است نیاز به استومی دائمی داشته باشند. اروستومی معمولاً یک جراحی دائمی است و قابل برگشت نیست.

زندگی با استومی

استومی چه دائمی و چه موقت، تغییراتی در زندگی ایجاد می‌کند. با این حال، محصولات استومی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که تاحداً امکان راحت باشند.

اگر برای یافتن یا سفارش محصولات به کمک نیاز دارید، از تیم درمانی کمک بخواهید. به عنوان مثال، یک پرستار استومی می‌تواند انواع مختلف کیسه‌های استومی موجود را برای شما توضیح دهد و به شما کمک کند تا کیسه‌های استومی مناسب خود را پیدا کنید.

لباس. شما باید بتوانید همان نوع لباسی را بپوشید که قبل از استومی می‌پوشیدید. کیسه‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به بدن نزدیک شده و داخل لباس قرار گیرند. آنها، همچنین، دارای یک لایه محافظ بو هستند که بوی بد را به دام می‌اندازد. بو فقط زمانی منتشر می‌شود که کیسه استومی در حال خالی شدن است. شما می‌توانید لباس‌های مناسب برای استومی را به صورت آنلاین پیدا کنید که می‌توانند احساس راحتی بیشتری داشته باشید. به عنوان مثال، می‌توانید لباس‌های زیر و روکش‌هایی بخرید که می‌توانند کیف استومی شما را ننگه دارند.

فعالیت‌ها. شما باید بتوانید فعالیت‌های زندگی روزمره را انجام دهید. افراد مبتلا به استومی سر کار می‌روند، ورزش می‌کنند و فعالیت جنسی می‌کنند. فعالیت معقول به شما یا استوم شما آسیبی نمی‌رساند. تعریق، ممکن است باعث شود نواری که کیسه را در جای خود نگه می‌دارد، شل شود. اگر این اتفاق افتاد، ممکن است به خرید کیسه‌ی مخصوص برای فعالیت، فکر کنید.

حمام کردن. شما باید پوست اطراف استومی را تمیز و خشک نگه دارید. از استفاده از محصولات حاوی الکل خودداری کنید، زیرا باعث خشکی پوست می‌شوند. از محصولات پوستی ساخته شده با روغن استفاده نکنید. این محصولات، چسبیدن کیسه را دشوار می‌کنند. اگر روی پوست اطراف استوما مو دارید، ممکن است لازم باشد آن قسمت را بدون مو نگه دارید، تا کیسه بچسبد. با تیم درمانی، در مورد هرگونه ملاحظات ویژه حمام کردن برای استومی، صحبت کنید.

رژیم غذایی. با کولوستومی یا ایلئوستومی، نمی‌توانید حرکت مدفوع و گاز به داخل کیسه را کنترل کنید. مقدار مدفوع و گازی که وارد کیسه می‌شود، براساس نوع استومی و رژیم غذایی شما متفاوت است.

از غذاهایی که باعث ایجاد گاز می‌شوند، خودداری کنید. این غذاها شامل لوبیا، کلم، پیاز و غذاهای تند هستند. اگر به خوبی جویده نشوند، برخی از غذاها می‌توانند باعث گرفتگی عضلات شوند، یا ممکن است به سختی از استومی عبور کنند. این غذاها شامل آجیل، ذرت بو داده و ذرت است. همچنین، توجه داشته باشید که کدام غذاها ممکن است باعث اسهال یا یبوست شوند. مهم است که هیدراته بمانید، به خصوص اگر ایلئوستومی دارید، زیرا مدفوع معمولاً دارای آب بیشتری نسبت به حالت نرمال است.

داروها. برخی از داروهای خوراکی، ممکن است در افراد مبتلا به کولوستومی یا ایلئوستومی مؤثر نباشند. زیرا جذب این داروها بیشتر طول می‌کشد. یک داروی مایع می‌تواند سریع‌تر جذب شود و ممکن است بهتر عمل کند.

از داروهایی که می‌توانند بر تعداد دفع مدفوع تأثیر بگذارند، آگاه باشید. برخی از آرام‌بخش‌ها و مسکن‌ها می‌توانند باعث یبوست شوند و برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و آنتی‌اسیدها ممکن است باعث اسهال شوند.

برخی از داروها ممکن است باعث ایجاد سنگ‌های ادراری یا افزایش حجم ادرار شوند. این داروها، می‌تواند مشکلاتی را برای افراد مبتلا به اوروستومی ایجاد کند. در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید با پزشک صحبت کنید.

جلوگیری از حوادث. باید کیسه استومی را چندین بار در طول روز خالی کنید. بهتر است کیسه را زمانی خالی کنید که کمتر از نیمه پر شده است. لوازم استومی را همیشه همراه خود داشته باشید. این وسایل می‌توانند در صورت نشستی یا مشکلات دیگر، به شما کمک کنند. بیاموزید که وعده‌های غذایی و مصرف مایعات خود را، قبل از یک رویداد بزرگ یا طولانی در زندگی، مدیریت کنید. این رویداد ممکن است؛ مانند یک جلسه کاری طولانی یا سفر با ماشین یا هواپیما باشد.

در طول درمان سرطان. برخی از افراد مبتلا به سرطان، ممکن است درحالی‌که سایر درمان‌های سرطان را دریافت می‌کنند، نیاز به استومی داشته باشند. اگر پس از درمان بیش از حد خسته یا بیمار هستید، ممکن است برای مراقبت از استومی خود به کمک نیاز داشته باشید. برای پرتودرمانی در ناحیه استومی، ممکن است لازم باشد کیسه را در طول درمان بردارید. پرتودرمانی، همچنین، ممکن است باعث تغییرات پوستی در نزدیکی استومی شود. از تیم درمانی در مورد اقدامات احتیاطی خاصی که باید برای مراقبت از استومی خود در طول درمان سرطان انجام دهید، سؤال کنید.

حمایت عاطفی. برخی از افراد، ممکن است به دلیل استومی احساس افسردگی یا خجالت کنند. یافتن یک **گروه حمایتی** از افراد مبتلا به استومی، ممکن است به پاسخگویی به سؤالات شما و ارائه حمایت عاطفی کمک کند. همچنین اگر برای کنارآمدن با تغییرات بدنتان نیاز به کمک دارید، **مشاوره را در نظر بگیرید.**

منابع مرتبط

زندگی با کیسه استومی: 3 نکته برای پیشرفت

جراحی سرطان چیست؟

عوارض جانبی جراحی