

استوما چیست؟

استوما یک کلمه یونانی به معنی «شکاف» یا «دهانه» است. به طور کلی سه نوع استوما وجود دارد:

- ◀ جراحی کلوستومی: از روده بزرگ
- ◀ جراحی ایلئوستومی: از روده کوچک
- ◀ جراحی اوروستومی اوروستومی در واقع یک نوع انحراف ادرار است

چرا من استوما دارم؟

ممکن است به دلایل مختلفی انجام عمل شما ضروری باشد و جراح و پرستار متخصص، این موارد را برای شما توضیح خواهند داد. بیماری‌ها و شرایط مختلفی وجود دارد که می‌توانند منجر به جراحی استوما شود که عبارتند از:

- ◀ آسیب
- ◀ پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی
- ◀ کولیت زخمی
- ◀ آسیب ناشی از تشعشعات
- ◀ بیماری کرون
- ◀ ناهنجاری‌های مادرزادی
- ◀ بیماری دیورتیکولوز
- ◀ بی‌اختیاری مدفوع
- ◀ نارسایی مثانه
- ◀ سرطان

قبل از جراحی

شما فرصت خواهید داشت که یک یا دو بار قبل از جراحی، با جراح و پرستار متخصص خود ملاقات کنید؛ در این جلسات همه جنبه‌های جراحی شما، با توجه به اطلاعات مکتوب، به شما گفته خواهد شد و به احتمال زیاد محصولاتی به شما نشان داده می‌شود تا درباره آنها تصمیم بگیرید. در طول ویزیت‌های قبل از عمل، اصولاً وقت دارید سوالات خود را مطرح کنید و در مورد جنبه‌های مختلف درمان‌تان بحث کنید. شاید بد نباشد لیستی از مواردی را که می‌خواهید در ویزیت‌های قبل از عمل مطرح کنید، تهیه نمایید و با خود داشته باشید تا هیچ موردی را فراموش نکنید.

بهتر است یکی از اعضای خانواده یا سرپرست خود را به ویزیت‌های قبل از عمل ببرید، زیرا اطلاعات زیادی باید در این ویزیت‌ها دریافت کنید.

تیم پرستاری مراقبتی استوما در واقع در طول مسیر بسیار بااهمیت خواهد بود و برای مشاوره و حمایت از شما و خانواده/مراقبان شما همیشه در دسترس قرار خواهند داشت.

ظاهر و حس استومای من چگونه خواهد بود؟

نرم، قرمز مایل به صورتی و مرطوب خواهد بود؛ تقریباً شبیه به داخل دهان. هیچ حسی در استوما وجود ندارد، بنابراین دردناک نیست. با این حال، یک منبع غنی از خود دارد و طبیعی است که گاهی اوقات، به خصوص هنگام تمیز کردن، کمی خونریزی کند. استومای شما در ابتدا احتمالاً متورم است و کاهش اندازه آن چند هفته طول می‌کشد. در اطراف لبه استوما بخیه‌های کوچکی وجود دارد که یا جذبی هستند و یا پرستار مراقبت از استوما در عرض 1-2 هفته بعد از عمل آنها را برمی‌دارد.

بعد از جراحی

وقتی بعد از عمل از خواب بیدار می‌شوید، احساس خستگی خواهید کرد. ممکن است طی این مدت و مدتی بعد از آن، طیف وسیعی از احساسات مختلف را تجربه کنید. این حس در افراد مختلف متفاوت خواهد بود، چرا که ما انسانها با هم متفاوت هستیم. ممکن است لوله‌های تخلیه مایعات به بدن شما متصل شده باشد، اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد - این امر کاملاً طبیعی است. همه اینها در زمان مناسب و با بروز ناخوشی بسیار جزئی برداشته می‌شوند.

هر مورد از استوما متفاوت است و ممکن است مدتی طول بکشد تا شروع به کار کند. بهتر است این موضوع را با پرستار مراقبت از استوما در میان بگذارید.

مراقبت از پوست شما

مراقبت از پوست یکی از قسمت‌های اساسی خدمات مراقبت از استوما است.

بلافاصله پس از جراحی، ممکن است ظاهر استوما و پوست اطراف آن متورم و حتی کمی ملتهب باشد. این عوارض همگی پس از عمل جراحی انتظار می‌رود بروز کند و ظاهر آن باید به مرور زمان با مراقبت کافی بهبود یابد.

ممکن است متوجه شوید که به دلیل تغییر در اندازه و شکل استوما، محصولات مورد نیاز شما ممکن است تغییر کند. الگوی استومای شما تغییر می‌کند و طی 8 هفته اول باید حداقل یکبار در هفته بررسی شود، یا بخصوص اگر حجم زیادی از پوست سالم در سوراخ دیده شود.

ناحیه پوست اطراف استوما به مراقبت و توجه مداوم نیاز دارد تا از خطر سوزش پیشگیری شود و کاهش یابد اگر بدنتان شروع به ساخت پوستی سوزناک، ملتهب و یا حتی شکسته کرده است، در تماس با پرستار مراقبت از استوما خودتان برای دریافت مشاوره مناسب در مورد درمان و نیاز به محصولات جایگزین، درنگ نکنید.

زندگی با استوما

در ابتدا که از بیمارستان مرخص می‌شوید، احساس خستگی می‌کنید و کارهای روزمره مانند دوش گرفتن برای شما طاقت‌فرسا می‌باشد. این امر طبیعی است و با گذشت زمان بهبود می‌یابد. در حین بهبودی از جراحی، ممکن است در ابتدا احساس درد و ناراحتی کنید. این یک قسمت طبیعی از روند بهبودی است. در این دوره از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان خودداری کنید زیرا ممکن است شکم شما دردناک و متورم باشد.

احساسی بودن پس از جراحی‌های سنگین طبیعی است، بنابراین اگر روزهایی را با «بی‌حوصلگی» یا «اشکریزی» شروع کردید نگران نباشید. صحبت با خانواده و دوستان می‌تواند مفید باشد - قرار نیست تنهایی از پس آن بر بیایید. پرستار مراقبت از استوما برای حمایت از شما در دسترس است، و گروه‌های پشتیبانی از بیمار نیز وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند. از درخواست کمک کردن و اهمه‌ای نداشته باشید.

تعویض کیسه استوما در ابتدا کند خواهد بود، اما با تمرین و به دست آوردن اعتماد به نفس، به بخشی از برنامه روزمره طبیعی شما مبدل خواهد شد.