

# THAI

## คุณกับสโตมาของคุณ

### สโตมาคืออะไร

สโตมาเป็นภาษากรีกแปลว่า ‘ทางเปิด’ หรือ ‘ปาก’ โดยปกติแล้ว สโตมามีสามประเภทด้วยกัน:

- โคลอสโตมี: จากลำไส้ใหญ่
- อิลีออสโตมี: จากลำไส้เล็ก
- ยูโรสโตมี: ยูโรสโตมีคือการเบี่ยงทางเดินปัสสาวะรูปแบบหนึ่ง

### ทำไมฉันต้องทำสโตมาด้วย

คุณอาจจะต้องเข้ารับการผ่าตัดด้วยหลายสาเหตุ ซึ่งศัลยแพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญจะอธิบายเรื่องเหล่านี้ให้คุณฟัง

คุณอาจจำเป็นต้องทำสโตมาเนื่องจากป่วยเป็นโรคหรือมีอาการต่างๆ เช่น:

- โรคลำไส้ใหญ่อักเสบชนิดเป็นแผล
- โรคโครห์น
- โรคถุงผนังลำไส้ใหญ่อักเสบ
- ภาวะกลั้นอุจจาระไม่ได้
- โรคมะเร็ง
- การบาดเจ็บ
- Familial Adenomatous Polyposis
- ร่างกายได้รับความเสียหายจากรังสี
- ความพิการแต่กำเนิด
- ภาวะเพาะปัสสาวะทำงานล้มเหลว

### ก่อนผ่าตัด

คุณจะมีโอกาสพบกับศัลยแพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญของคุณหนึ่งหรือสองครั้งก่อนผ่าตัด โดยคุณจะได้รับทราบเกี่ยวกับการผ่าตัดของคุณในทุกแง่มุม ได้รับข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรและมีแนวโน้มสูงมากที่จะได้พิจารณาผลิตภัณฑ์หลายๆ แบบ

ระหว่างการพบศัลยแพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญก่อนการผ่าตัด คุณควรมีเวลาสอบถามและพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลรักษาในด้านต่างๆ

คุณอาจจะเริ่มจากการจดสิ่งต่างๆ ที่ต้องการพูดคุยเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อนจะพบศัลยแพทย์และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้ไม่ลืมว่าต้องถามอะไรบ้าง

### การพาสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลไปพร้อมกับคุณในช่วงนัดพบก่อนผ่าตัดก็เป็นความคิดที่ดี

#### เนื่องจากมีหลายเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจ

ทีมพยาบาลที่ดูแลเรื่องสโตมาจะเข้ามามีบทบาทหลักตลอดการดูแลรักษา และจะให้คำปรึกษา รวมทั้งคอยช่วยเหลือคุณและครอบครัว/ผู้ดูแลของคุณ

### สโตมาของฉันจะหน้าตาเป็นอย่างไรและจะทำให้ฉันรู้สึกอย่างไร

สโตมามีลักษณะนุ่ม สีแดงอมชมพูและชุ่มชื้น เหมือนกับภายในช่องปากของคุณ ไม่มีประสาทสัมผัสที่รับความรู้สึกเจ็บปวด อย่างไรก็ตาม

สโตมามีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงมาก และเป็นเรื่องปกติที่จะมีเลือดออกเล็กน้อยเป็นครั้งคราว โดยเฉพาะตอนทำความสะอาด

ตอนแรกสโตมาของคุณอาจจะบวม แต่จะมีขนาดเล็กลงภายในไม่กี่สัปดาห์ คุณจะเห็นรอยเย็บเล็กๆ ตรงบริเวณขอบสโตมา

ซึ่งจะละลายหายไปเองหรือไม่พยาบาลผู้ดูแลสโตมาของคุณก็จะเอาออกภายในระยะเวลา 1-2 สัปดาห์หลังการผ่าตัด

### หลังการผ่าตัด

พอคุณตื่นขึ้นมาหลังจากการผ่าตัด คุณก็จะรู้สึกเหนื่อยล้า คุณอาจจะรู้สึกถึงอารมณ์หลายแบบในตอนนั้นและจะเป็นแบบนั้นไปอีกสักพักหนึ่ง

เนื่องจากเราทุกคนไม่เหมือนกัน อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจึงแตกต่างกันไปด้วย

คุณอาจมีสายให้อาหารและสายระบายติดอยู่บนร่างกาย แต่ก็ไม่ต้องตกใจไป เพราะนี่เป็นเรื่องที่ค่อนข้างปกติ

สายเหล่านี้จะถูกถอดออกไปในเวลาที่เหมาะสม และจะทำให้คุณรู้สึกไม่สบายตัวแค่น้อยเท่านั้น

แต่ละสโตมาก็ไม่เหมือนกันและอาจจะใช้เวลาสักพักกว่าสโตมาจะเริ่มใช้งานได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการหารือกับพยาบาลที่ดูแลเรื่องสโตมาของคุณ

## THAI

### การดูแลรักษาผิวหนัง

การดูแลรักษาผิวหนังเป็นกระบวนการที่สำคัญในการดูแลสโตมา

สโตมาและผิวหนังรอบๆอาจจะดูบวมและระคายเคืองเล็กน้อยด้วยซ้ำภายหลังจากการผ่าตัดทันที อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติหลังจากการผ่าตัด การดูแลรักษาที่ดีจะช่วยให้สโตมาและผิวหนังรอบๆ ค่อยๆ ดูดีขึ้นไปเอง

คุณอาจพบว่าข้อกำหนดของผลิตภัณฑ์ที่คุณใช้อาจจะเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากขนาดและรูปร่างของสโตมาที่เปลี่ยนแปลงไป แบบสโตมาของคุณจะเปลี่ยนแปลงไปและควรได้รับการตรวจดูอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งในช่วง 8 สัปดาห์แรก หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีที่สามารถมองเห็นผิวหนังที่สมบุรณ์จำนวนมากผ่านรู

ผิวหนังรอบๆ สโตมาจำเป็นต้องได้รับการดูแลและการเอาใจใส่อย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงที่สโตมาจะเกิดการเจ็บปวด หากคุณเริ่มมีอาการเจ็บปวด ระคายเคือง หรือมีผิวหนังแตก

ควรติดต่อพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านสโตมาของคุณทันทีเพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสมและสอบถามเกี่ยวกับความจำเป็นในการเปลี่ยนมาใช้ผลิตภัณฑ์อื่นแทน

### การปรับตัวอยู่กับสโตมา

เมื่อคุณออกจากโรงพยาบาล คุณจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและรู้สึกว่าการทำงานประจำวัน อย่างเช่น การอาบน้ำ เป็นเรื่องนี้เหนื่อยล้า ความรู้สึกเช่นนี้เป็นเรื่องปกติ แต่คุณก็จะค่อยๆ ปรับตัวได้เอง คุณอาจจะรู้สึกเจ็บปวดและไม่สบายตัวบ้างในช่วงแรกในระยะเวลาฟื้นตัวหลังการผ่าตัด ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติของการฟื้นตัว หลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าที่คับแน่นในช่วงนี้ เนื่องจากท้องของคุณอาจจะเจ็บและบวมได้

การมีอาการอ่อนแอหลังจากการผ่าตัดครั้งใหญ่เป็นเรื่องปกติ เพราะฉะนั้น ก็อย่ากังวลไป ถ้าคุณเริ่มรู้สึก 'จิตตก' หรือ 'เศร้าใจ' การพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือคนในครอบครัวอาจช่วยได้ คุณจะไม่ได้ต้องรู้สึกรู้สึว่าต้องรับมือกับเรื่องนี้เพียงคนเดียว พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านสโตมาพร้อมช่วยเหลือคุณเสมอ นอกจากนี้ ก็ยังมีกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยที่สามารถช่วยคุณด้วย

อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ

การเปลี่ยนรูรองรับสโตมาในช่วงแรกอาจจะใช้เวลานาน แต่เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ และเมื่อคุณเริ่มมีความมั่นใจ เรื่องพวกนี้ก็จะกลายเป็นกิจวัตรประจำวันตามปกติของคุณเอง