

আপনি এবং আপনার স্টোমা

স্টোমা বিষয়টি বলতে কী বোঝায়?

স্টোমা একটি গ্রীক শব্দ যার অর্থ হল 'খোলা' অথবা 'মুখ'। সাধারণত তিন ধরনের স্টোমা রয়েছে:

- কোলোস্টমি: বৃহৎ অন্ত্রের থেকে
- ইলিওস্টমি: ক্ষুদ্র অন্ত্রের থেকে
- ইউরোস্টমি: একটি ইউরোস্টোমি হল প্রস্রাবের একপ্রকারের গতিপরিবর্তন

কেন আমার স্টোমা রয়েছে?

বিভিন্ন কারণে আপনার অপারেশন সম্পাদন করা হতে পারে এবং আপনার সার্জন ও বিশেষজ্ঞ নার্স আপনাকে সেগুলো ব্যাখ্যা করবেন। বিভিন্ন রোগ ও পরিস্থিতি রয়েছে যেই কারণে সেগুলি স্টোমার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় হতে পারে যেমন:

- আলসারেটিভ কোলাইটিস
- ক্রোহ্ন রোগ
- ডাইভারটিকুলার রোগ
- মলবা ফিকাল এর অসংযম
- ক্যান্সার
- মানসিক আঘাতের ফলে সৃষ্ট স্নায়ুরোগ
- ফ্যামিলিাল অ্যাডেনোমেটাস পলিপসিস
- রেডিয়েশনের ফলে ক্ষতি
- জন্মগত অস্বাভাবিকতা
- মূত্রাশয়ের ব্যর্থতা

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে

আপনি অস্ত্রোপচারের আগে একবা দুইবার আপনার সার্জন ও বিশেষজ্ঞ নার্সের সঙ্গে দেখা করার সুযোগ পাবেন, সেখানে আপনার অস্ত্রোপচারের সমস্ত দিক সম্পর্কে আপনাকে লিখিত তথ্য প্রদান করা হবে এবং সম্ভবত আপনার জন্য বিবেচিত পণ্যগুলি প্রদর্শিত করা হবে। অস্ত্রোপচারের আগে সাক্ষাৎ করার সময় আপনার কাছে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার জন্য এবং আপনার পরিচর্যার বিভিন্ন দিকগুলো আলোচনা করার জন্য সময়থাকা উচিত। আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার আলোচনার বিষয়গুলি সম্পর্কে একটি তালিকা তৈরি করতে চাইতে পারেন যাতে করে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সময় আপনি কিছু ভুলে না যান।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় পরিবারের কোনো সদস্য অথবা একজন তত্ত্বাবধায়ককে সঙ্গে নেওয়া হলসঠিক পরিকল্পনা, কারণ অনেকগুলো তথ্য যেগুলি সম্পর্কে বোঝার বিষয় রয়েছে।

স্টোমা কেয়ার নার্সিং টিম আপনার এই যাত্রার সময়সবথেকে মূল বিষয় এবং আপনার এবং আপনার পরিবার / তত্ত্বাবধায়ক উভয়কে পরামর্শ ও সমর্থন করার জন্য উপস্থিত থাকবে।

আমার স্টোমা দেখতে এবং অনুভব করার ক্ষেত্রে কেমন হবে?

এটি স্পর্শ করতে গেলে নরম, গোলাপী-লাল রঙের এবং ঈর্ষণীয় আর্দ্র হবে; অনেকটা আপনার মুখের ভিতরের অংশের মত স্টোমার মধ্যে কোন সংবেদন না থাকার ফলে এটি বেদনাদায়ক নয়। তবে, এটি প্রচুর পরিমাণে রক্ত সরবরাহ করে এবং সময়মত কিছুটা রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক, বিশেষ করে যখন পরিষ্কার করা হয়। আপনার স্টোমা প্রথমত ফুলে উঠতে পারে এবং এর আকার হ্রাস পেতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগবে। আপনার স্টোমার প্রান্তের চারপাশে ছোট সেলাই থাকবে যা হয় দ্রবীভূত হবে অথবা আপনার স্টোমা কেয়ার নার্স আপনার অপারেশনের 1-2 সপ্তাহ পরে সেগুলি অপসারিত করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি যখন ঘুমিয়ে ওঠেন তখন আপনি খুব দুর্বল অনুভব করবেন। এটি সম্ভব যে আপনি এই সময় এবং পরে কিছু সময়ের জন্য আবেগের পরিসীমা অনুভব করতে পারেন। যেহেতু আমরা সকলেই ভিন্ন প্রকৃতির তার ফলে এর তারতম্য হতে পারে।

আপনার শরীরের সাথে সংযুক্ত ড্রিপস এবং ড্রেন টিউব থাকতে পারে তবুও সতর্কতা অবলম্বনের কোন কারণ নেই - এটি খুবই স্বাভাবিক। কিছুটা অস্বস্তির মাধ্যমে সেগুলি যথাযথ সময়ে অপসারণ করা হবে।

প্রতিটি স্টোমা আলাদা এবং এটি প্রতিক্রিয়া শুরু করার জন্য কিছু সময় নিতে পারে। এই বিষয়ে আপনার স্টোমা কেয়ার নার্সের সঙ্গে আলোচনা করা সঠিক হবে।

BENGALI

আপনার স্বকের জন্য পরিচর্যা

আপনার স্বকের পরিচর্যা করা হল আপনার স্টোমার ক্ষেত্রে দেখভাল করার একটি অপরিহার্য অংশ।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে অবিলম্বে আপনার স্টোমা ও পার্শ্ববর্তী স্বক ফুলে যেতে পারে এবং এমনকি কিছুটা অস্বস্তিকর হতে পারে। এগুলি সবই অস্ত্রোপচারের পরে আশাজনক হতে পারে এবং সঠিক পরিচর্যার মাধ্যমে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে দৃশ্যত উন্নত হওয়া উচিত।

আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন যে আপনার স্টোমার আকার এবং আকারের পরিবর্তনের কারণে আপনার পণ্যের প্রয়োজনীয়তাগুলি পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার স্টোমা টেম্পলেটটির পরিবর্তন করা হবে এবং যদি গহ্বরের মধ্যে দিয়ে স্বাস্থ্যকর স্বক দেখা যায়, সেই সময় অথবা প্রথম ৮সপ্তাহে প্রতি সপ্তাহে নিরীক্ষণ করা উচিত।

আপনার স্টোমার চারপাশে স্বকের এলাকায় পরিচর্যা চালিয়ে যেতে হবে এবং ঝুঁকি প্রতিরোধ করতে ও কমাতে মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন। আপনি যদি ফোলা ভাব, অস্বস্তি অথবা ভগ্ন স্বকের বিকাশ অনুভব করেন, অবিলম্বে আপনার স্টোমা কেয়ার নার্সের সঙ্গে যথাযথ পরামর্শ অথবা চিকিৎসা পেতে এবং বিকল্প পণ্যগুলির জন্য যোগাযোগ করুন।

স্টোমা নিয়ে জীবনযাপন করা

যখন আপনি প্রথম হাসপাতাল থেকে ছুটি পাবেন তখন আপনি ক্লান্ত বোধ করবেন এবং স্নান করার মতো দৈনন্দিন কাজগুলির ক্ষেত্রে ক্লান্তি অনুভব করবেন। এটি স্বাভাবিক এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে উন্নতি ঘটবে। আপনি আপনার সার্জারি থেকে সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কিছু ব্যথা এবং অস্বস্তি অনুভব করতে পারেন। এটি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় একটি স্বাভাবিক অংশ। যেহেতু আপনার পেট পীড়াদায়ক এবং ফুলে থাকবে এই সময়ে শরীরের সঙ্গে চেপে থাকা পোশাক এড়িয়ে চলুন।

বড় ধরনের অস্ত্রোপচারের পরে মানসিক বিষন্নতা অনুভব করা স্বাভাবিক, তাই যদি আপনার দিন 'বিষন্নতা' বা 'কাল্প' দিয়ে শুরু হয় তার জন্য চিন্তা করবেন না। পরিবার এবং বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলা সহায়তামূলক হতে পারে - আপনাকে একা মানিয়ে নিতে হবে তা মনে করবেন না। আপনার স্টোমা কেয়ার নার্স আপনাকে সাহায্য করার জন্য সেখানে রয়েছে এবং রোগীদের সহায়তা গ্রুপগুলি রয়েছে তারাও সাহায্য করতে পারে।

সাহায্যের জন্য অনুরোধ জানাতে ভয় পাবেন না।

আপনার স্টোমা ব্যাগ পরিবর্তন করার প্রক্রিয়াটি প্রথমে ধীরে হবে, কিন্তু অনুশীলনের মাধ্যমে এবং আপনি আশ্বা অর্জন করার মাধ্যমে, এটি আপনার স্বাভাবিক দৈনিক নিয়মের অংশ হয়ে উঠবে।