

## Thu Fhèin Is Do Stoma

### *Dè th'ann an stoma?*

Tha stoma a' tighinn bhon Ghreugais agus a' ciallachadh 'toll' neo 'beul'. Tha trì diofar sheòrsa de stoma ann:

- Colostomaidh: Bhon a' chaolan mhòr
- Ileostomaidh: Bhon a' chaolan bheag
- Urostomaidh: Seòrsa de ath-thrèrachaidh mùn

### *Carson a tha stoma agam?*

Dh'fhaodadh iomadh adhbhar a bhith ann airson an obair-lèighe agad, agus minichidh do lighiche agus nurs-speisealach iad sin dhut. Tha grunnan de thinneasan agus euslaintean ann a dh'fhaodadh a bhith a' cur feum air stoma, mar eisimpleir:

- Galar-iongarachaidh a' chaolain
- Tinneas Crohns
- Tinneas Dibhearticiulach
- Neo-dhionachd
- Aillse
- Dochainn
- Polyposis Adenomatach Teaghlachail
- Cron rèididheachd
- Mì-dhealbhachaidh co-bhreitheadh
- Fàiligidh aotroman

### *Ron lannsaireachd*

Bidh cothrom agad coinneachadh le do lighiche agus nurs-speisealach uair neo dhà ron lannsaireachd, far an innis iad dhut mu dheidhinn gach pìos den lannsaireachd, a' faighinn fiosrachadh sgrìobhte agus 's dòcha gun toir iad taghaidhean dhut de bhathar-leighis. Anns na coinneamhan sin bu chòir cothrom a bhith agad airson ceistean fhaighneachd. Smaoinich air rudan a bhios tu ag iarraidh bruidhinn air ro-làimh agus dean liosta gus nach dìochuimhnich thu càil sam bith.

## **Bhiodh e math cuideigin bho do theaghlach, neo neach-cùraim, a thoirt leat gun a coinneamhan sin, oir tha tòrr fiosrachadh ann airson a ghabhail a-steach.**

Bidh an sgioba-altraim stoma gu math cudromach tron chùrsa seo agus bidh iad mun cuairt airson comhairle agus taice a thoirt dhut agus dha do theaghlach agus luchd-cùraim.

### *Cò ris a bhios mo stoma coltach?*

Bidh e bog, pinc-dearg ann an dath agus fliuch; coltach ri taobh-a-staigh do bheòil. Chan eil faireachdainn anns an stoma agus mar sin chan eil e pianail. Ach tha tòrr fuil ann agus tha e àbhaisteach dha a bhith a' call fuil bho àm gu àm, gu h-àraidh nuair a thathar ga ghlanadh. Tha an stoma agad buailteach a bhith bòcach an toiseach agus bheir e dhà neo thrì sheachdainean airson fàs nas lugha. Bidh fuaighean beaga timcheall oir an stoma, agus leaghadh iad neo bheir an nurs agad iad a-mach mu 1-2 sheachdain as dèidh an lannsaireachd.

### *As dèidh an lannsaireachd*

Nuair a dhùisgeas thu as dèidh do lannsaireachd, bidh thu a' faireachdainn sgìth. 'S dòcha gum fairich thu mòran fhaireachdainnean aig an àm seo, agus airson ùine as dèidh làimh. Tha seo eadar-dhealaichte airson a h-uile duine.

'S dòcha gum bi driopan agus pìoban-drèanaidh steigte ri do chorp, ach chan eil adhbhar ann dragh a bhith ort – tha seo àbhaisteach. Bidh iad uile air an toirt a-mach aig ceann a' chùis agus gun mòran mi-chomhfhurtachd.

Tha gach stoma eadar-dhealaichte agus dh'fhaodadh gun toir e ùine mus tòisich e ag obair. 'S fheàrr bruidhinn mu dheidhinn seo leis an nurs-stoma agad.

## GAELISKA

### *A' coimhead as dèidh do chraiceann*

Tha cùram-craiceann fìor chudromach ann a bhith a' coimhead as dèidh do stoma.

Anns a' bhad as dèidh do lannsaireachd, dh'fhaodadh gum bi do stoma agus an craiceann mu chuairt air a' coimhead air sèid neo fiù's air bhroth. Tha seo uile àbhaisteach as dèidh lannsaireachd agus le cùram fàsaidh e nas fheàrr.

'S dòcha gu lorg thu gum feum thu stuthan-leighis eadar-dhealaichte a chleachdadh ma dh'atharraicheas an stoma agad ann an cruth agus meud. Bu chòir teamlaid an stoma a sgrùdadh co-dhiù seachdaineil airson a' chiad 8 seachdainean, neo gu h-àraidh ma chithear tòrr chraiceann fhallain tron toll.

Feumaidh an craiceann timcheall air do stoma cùram agus aire airson buailteachd gortachd a lùghdachadh. Ma nochdas craiceann gort, brothach neo briste, cuir fios chun an nurs-cùraim stoma anns a' bhad airson comhairle air leigheas agus feum air stuthan-leighis eile.

### *Beatha le stoma*

Nuair a dh'fhàgas tu an t-ospadal bidh thu a' faireachdainn sgìth agus bidh gnìomhan làitheil (mar a gabhail fras) ga do dhèanamh fiù's nas sgìthe. Tha seo àbhaisteach agus fàsaidh e nas fheàrr mar a thèid an ùine air adhart. Dh'fhaodadh beagan pian agus mì-chomhfhurtachd a bhith agad nuair a tha thu a' slànachadh – tha seo cuideachd na phàirt àbhaisteach den shlànachaidh. Seachainn aodach theann aig an àm seo, oir dh'fhaodadh do stamag a bhith air sèid agus gort.

Tha e àbhaisteach a bhith gu math faireachail as dèidh lannsaireachd chudromach, agus mar sin na gabh dragh ma tha làithean 'sìos' neo 'deurach' agad aig toiseach chùisean. Dh'fhaodadh gun cuidich e thu ma bhruidhneas tu ri teaghlach agus caraidean – chan fheum thu a bhith nad aonar. Tha an nurs-cùram stoma agad cuideachd ann airson taic a thoirt dhut, agus tha buidhnean-taice euslaintich ann cuideachd.

Na bidh eagal ort a bhith a' faighneachd airson cuideachadh.

Bidh e slaodach an toiseach nuair a dh'fheumas atharrachadh бага do stoma, ach fàsaidh tu cleachdte ris agus nas misneachail gus am bi e na phàirt de do ghnàth-cùrsa làitheil.