

Jūs un jūsu stoma

Kas ir stoma?

“Stoma” ir grieķu valodas vārds, kas nozīmē “atvērums” vai “mute”. Parasti ir trīs veidu stomas:

- Kolostoma: no resnās zarnas.
- Ileostoma: no tievās zarnas.
- Urostoma: urīna izvadei pa citu kanālu.

Kāpēc man nepieciešama stoma?

Operācija jums var būt nepieciešama dažādu iemeslu dēļ, un skaidrojumus par tiem saņemsiet no sava ārsta vai specializētās medmāsas. Ir vairākas atšķirīgas slimības un veselības problēmas, kuru dēļ var būt nepieciešama stoma:

- čūlainais kolīts;
- Krona slimība;
- divertikulīts;
- fēču nesaturēšana;
- vēzis;
- trauma;
- ģimenes adenomatozā polipoze;
- starojuma izraisīti bojājumi;
- iedzimtas patoloģijas;
- urīnpūšļa darbības traucējumi.

Pirms operācijas

Jums pirms operācijas būs iespēja vienu vai divas reizes tikt ar ķirurgu vai specializēto medmāsu, un tikšanās laikā jums tiks sniegta informācija par visiem jums veicamās operācijas aspektiem, izsniegta rakstveida informācija un, iespējams, arī parādīti produkti, kuru lietošanu apsvērt. Pirmsoperācijas tikšanos laikā jums vajadzētu būt laikam uzdot jautājumus un pārrunāt visus jūsu aprūpes aspektus. Lai neko neaizmirstu, jums pirms apmeklējumiem, iespējams, līdzņemšanai vajadzētu izveidot pārrunājamo jautājumu sarakstu.

Ir laba doma uz pirmsoperācijas apmeklējumiem doties kopā ar kādu no ģimenes locekļiem vai aprūpētāju, jo ir jāiepazīstas ar lielu daudzumu informācijas.

Jums pastāvīgi būs pieejams stomas aprūpes personāls, kas sniegs konsultācijas un palīdzēs gan jums, gan jūsu ģimenes locekļiem/aprūpētājiem.

Kā izskatīsies mana stoma un ar ko jāērēķinās, to lietojot?

Tā būs mīksta pieskaroties, rozīgi sārtā krāsā un mitra — gandrīz kā mutes dobums. Stoma ir nejutīga, tāpēc tā ir nesāpīga. Tomēr jāņem vērā, ka tā tiek bagātīgi apasiņota, un tādēļ neliela asiņošana — it īpaši tīrīšanas laikā — ir normāla parādība. Jūsu stoma, visticamāk, sākotnēji būs pietūkusi un samazināsies dažu nedēļu laikā. Ap stomas malām būs nelieli šuvju diegi, kas vai nu izšķīdīs paši, vai arī tos 1—2 nedēļas pēc operācijas izņems stomas aprūpes māsa.

Pēc operācijas

Pamostoties pēc operācijas, jums būs noguruma sajūta. Šajā laikā un vēl kādu laiku pēc tam jums varētu būt daudz dažādu emociju. Tās mēdz būt daudzveidīgas, jo mēs visi esam atšķirīgi.

Jums ķermenim var būt piestiprināti pilinātāji un drenāžas caurulītes, taču par tiem/tām nav jāsaņemas — tā tas parasti ir. Kad pienāks laiks, tas viss, radot pavisam nelielas nepatīkamas sajūtas, tiks noņemts.

Katra stoma ir atšķirīga, un, lai tā sāktu darboties, var būt nepieciešams nedaudz laika. Šīs lietas vislabāk pārrunāt ar stomas aprūpes medmāsu.

LETTISKA

Ādas kopšana

Lietojot stomu, svarīgs aspekts ir ādas kopšana.

Uzreiz pēc operācijas stoma un ap to esošā āda, iespējams, būs pietūkusi un pat mazliet iekaisusi. Tas viss sagaidāms pēcoperācijas periodā un, nodrošinot labu aprūpi, ar laiku mazināsies.

Mainoties stomas lielumam un formai, var mainīties nepieciešamie produkti. Jūsu stomas veidne mainīsies un pirmo 8 nedēļu laikā jāpārbauda vismaz reizi nedēļā vai it īpaši tad, ja caurumā redzams daudz veselīgas ādas.

Ādas apvidus ap stomu pastāvīgi jākopj un jāuzmana, lai nepieļautu un mazinātu sāpīguma risku. Ja parādās sāpīgums, ādas iekaisums vai pat plīsums, nekavējoties sazinieties ar stomas aprūpes māsu, lai saņemtu atbilstošu konsultāciju par ārstēšanu un nepieciešamajiem citiem produktiem.

Dzīve ar stomu

Pēc sākotnējās izrakstīšanas no slimnīcas jums būs noguruma sajūta, kā arī ikdienas uzdevumi (piemēram, mazgāšanās dušā) šķitīs ļoti nogurdinoši. Tas ir normāli un ar laiku mazināsies. Atlabstot pēc operācijas, jums ir iespējamās sāpes un nepatīkamas sajūtas. Tā ir normāla atlabšanas daļa. Šajā periodā centieties nevilkt cieši piegulošu apģērbu, jo vēders var būt sāpīgs un pietūcis.

Būt emocionālam pēc lielas operācijas ir normāli, tāpēc nesatraucieties, ja sākumā nākas piedzīvot nomākuma pilnas un asarainas dienas. Var palīdzēt aprunāšanās ar ģimenes locekļiem un draugiem — neiegaldojiet sev, ka ar visu jātiek galā vienatnē. Jums var palīdzēt stomas aprūpes medmāsa, un pēc palīdzības varat vērsties arī pacientu atbalsta grupās.

Nebaidieties lūgt palīdzību!

Sākumā stomas maiņa nomaīņa būs lēna, taču, praktizējoties un sākot justies pārliecinātāk, tas viss kļūs par parastu ikdienas dzīves sastāvdaļu.