

# LITAUISKA

## Jūs ir stoma

### *Kas yra stoma?*

Graikiškai stoma reiškia „anga“ arba „žiotis“. Paprastai stomos būna trejopos:

- Kolostomija: iš storosios žarnos
- Ileostomija: iš plonosios žarnos
- Urostoma: šlapimo nukreipimas

### *Kam man reikalinga stoma?*

Operacija jums gali būti reikalinga dėl įvairių priežasčių, kurias jums paaiškins chirurgas ir slaugos specialistas. Stoma gali būti reikalinga dėl įvairių ligų ir sveikatos būklių. Keletas pavyzdžių:

- Opinis kolitas
- Krono liga
- Divertikulitas
- Išmatų nelaikymas
- Vėžys
- Trauma
- Šeiminė adenominė polipozė
- Radiacijos poveikis
- Įgimtos anomalijos
- Šlapimo pūslės funkcijos sutrikimas

### *Prieš operaciją*

Prieš operaciją turėsite galimybę vieną ar du kartus susitikti su chirurgu ir slaugos specialistu, kurie jums papasakos apie visus operacijos aspektus, pateiks rašytinės informacijos ir tikriausiai parodys siūlomus produktus. Per vizitus prieš operaciją turėsite laiko užduoti klausimus ir aptarti visus jūsų sveikatos priežiūros aspektus. Dar prieš vizitus reikėtų sudaryti dalykų, kuriuos norite aptarti, sąrašą, kad nieko neužmirštumėte paklausti.

### **Į vizitus prieš operaciją verta pasikviesti šeimos narį arba prižiūrintį asmenį, nes reikės įsisavinti daug informacijos.**

Stomos priežiūros specialistai atliks labai svarbų vaidmenį viso šio proceso metu ir visada patars ir padės tiek jums, tiek jūsų šeimos nariams ar jus prižiūrintiems asmenims.

### *Kaip atrodys stoma ir kaip aš jausiuosi?*

Ji bus švelni liesti, rausvai raudonos spalvos ir drėgna, panašiai kaip jūsų burnos gleivinė. Pačioje stomoje nieko nejausite ir ji nėra skausminga. Tačiau j ją aktyviai tiekiamas kraujas, todėl normalu, kad retkarčiais ji gali pakraujuoti, ypač valant. Pradžioje stoma turbūt bus patinusi ir reikės kelių savaičių, kol ji sumažės. Palei stomos kraštą bus nedidelės siūlės, kurios arba ištirps, arba praėjus 1–2 savaitėms po operacijos bus pašalintos stomos slaugos specialisto.

### *Po operacijos*

Atsibudę po operacijos jausitės pavargę. Gali būti, kad tuo metu ir kurį laiką po to išgyvensite įvairias emocijas. Visi esame skirtingi, todėl tai labai individualu.

Jums prie kūno gali būti pritvirtintos lašinės ir drenažo vamzdeliai, bet tai yra visai normalu ir nerimauti dėl to nereikėtų. Jie bus atjungti, kai ateis laikas, ir didelio diskomforto tai sukelti neturėtų.

Kiekviena stoma yra skirtinga ir gali šiek tiek užtrukti, kol ji taps funkcionali. Geriausia tai aptarti su savo stomos slaugos specialistu.

## LITAUISKA

### *Odos priežiūra*

Odos priežiūra yra neatskiriama stomos priežiūros dalis.

Iš karto po operacijos ir stoma, ir aplinkui esanti oda gali būti patinusi ir net šiek tiek sudirgusi. Po operacijos tai įprasta, tačiau gerai prižiūrint po kiek laiko išvaizda turėtų pagerėti.

Gali būti, kad dėl stomos dydžio ir formos pokyčių gali keistis ir jūsų naudojamo produkto reikalavimai. Stomos šablonas keisis, todėl pirmąsias 8 savaites jį reikia tikrinti bent kartą per savaitę, ypač jeigu per skylę matosi nemažai sveikos odos.

Odai aplink stomą reikia nuolatinės priežiūros ir dėmesio, kad išvengtumėte skausmingumo ir užkirstumėte jam kelią. Jeigu oda pradeda darytis skausminga, sudirgusi ar net matyti pažeidimų, neatidėliodami kreipkitės į stomos slaugos specialistą tinkamo patarimo dėl gydymo ir alternatyvių produktų poreikio.

### *Gyvenimas su stoma*

Išrašyti iš liginės jausitės pavargę ir net kasdieniai dalykai, tokie kaip prausimasis duše, atrodys varginantys. Tai įprasta ir laikui bėgant praeis. Pradžioje, kol sveiksite po operacijos, galite jausti skausmą ir diskomfortą. Tai įprasta sveikimo procesui. Šiuo laikotarpiu atsisakykite labai priglundusių drabužių, nes pilvas gali būti skausmingas ir patinęs.

Normalu, jei po tokios rimtos operacijos jausite didesnę emocijų kaitą, todėl nereikia nerimauti, jeigu, ypač iš pradžių, pasitaikys dienų, kai jausitės prislėgti ir liūdni. Gali padėti pokalbis su šeima ir draugais – nesistenkite viską išgyventi vieni. Jums visada bus pasirengęs padėti stomos slaugos specialistas; pagalbos galite ieškoti ir pacientų paramos grupėse.

Nebijokite kreiptis pagalbos.

Stomos maišelį pakeisti iš pradžių nebus lengva, tačiau praktikuodamiesi vis labiau įgusite ir netrukus tai taps įprasta jūsų gyvenimo dalimi.