

Що вам потрібно знати про свою стому

Що таке стома?

Слово «стома» має грецьке походження й означає «отвір» або «рот». Зазвичай розрізняють три типи стом:

- колостома: з товстої кишки
- ілеостома: з тонкої кишки
- уростома: вид відведення сечі

Чому в мене стома?

Ця операція може бути показана через низку причин, які вам пояснить ваш хірург або медсестра-спеціалістка. Стоми накладають у разі різних захворювань і станів, як-от:

- виразковий коліт
- хвороба Крона
- дивертикулярна хвороба
- нетримання калу
- рак
- травма
- сімейний аденоматозний поліпоз
- радіаційне ураження
- уроджені аномалії
- недостатність сечового міхура

До операції

Ви зможете один або два рази зустрітися перед операцією зі своїм хірургом і медсестрою-спеціалісткою, які розкажуть про всі особливості вашої операції, нададуть інформацію в письмовому вигляді та, імовірно, ознайомлять з відповідними продуктами. Під час цих передопераційних приймань у вас буде час поставити запитання й обговорити всі моменти, пов'язані з вашим доглядом. Щоб не забути дізнатися про все, що вас цікавить, можливо, доцільно буде скласти й взяти з собою відповідний список.

Рекомендуємо приходити на передопераційні приймання з кимось із членів своєї родини або особою, яка за вами доглядає, оскільки доведеться сприймати багато інформації.

Основний нагляд за вашою стомою протягом усього часу здійснюватиме бригада медсестер, які надаватимуть вам і вашій родині / особам, які вас доглядають, консультації й допомогу.

Який вигляд матиме стома і як я її відчуватиму?

Вона буде м'яка й волога дотик і матиме рожево-червоний колір. Це схоже на порожнину рота. У стомі немає нервових закінчень, тому вона не болить. Однак стома має інтенсивне кровопостачання, тому незначні кровотечі, особливо під час чищення, є нормальним явищем. Імовірно, що спочатку вона буде набряклою та зменшиться в розмірах через кілька тижнів. Навколо стоми буде накладено невеликі шви, які розсмокчуться самі або будуть видалені медсестрою з нагляду через 1–2 тижні після операції.

Після операції

Коли ви прокинетесь після операції, то відчуватимете втому. У цей момент і протягом деякого часу згодом ви можете відчувати різноманітні емоції, індивідуальні для кожної людини.

До вашого тіла можуть бути прикріплені крапельниці й дренажні трубки, що є цілком нормальним явищем, через яке вам не потрібно хвилюватися. Їх буде видалено в потрібний момент із мінімальним дискомфортом.

Кожна стома є індивідуальною й може не відразу почати працювати. Найкраще це обговорити зі своєю медсестрою, яка здійснює нагляд.

Догляд за шкірою

Це важлива частина догляду за стомою.

Одразу після операції стома й ділянка шкіри навколо неї можуть мати набряклий і навіть трохи запалений вигляд. Це все є наслідком операційного втручання й за правильного догляду має через деякий час поліпшитися.

Ви можете помітити, що продукти, які ви використовуєте, більше вам не підходять через зміну розміру й форми стоми. Шаблон для вимірювання стоми змінюватиметься, тому його слід перевіряти щонайменше раз на тиждень протягом перших 8 тижнів або якщо через отвір видно багато здорової шкіри.

За ділянкою шкіри навколо стоми потрібно постійно стежити й доглядати, щоб запобігти ризику виникнення больових відчуттів або знизити його. Якщо ви починаєте відчувати біль, помічати подразнення або навіть пошкодження шкіри, відразу звертайтеся до своєї медсестри з наглядом, щоб отримати консультацію щодо лікування або заміни продуктів.

Життя зі стомою

Коли вас випишуть з лікарні, спочатку ви відчуватимете втому й повсякденні справи, як-от приймання душу, вас виснажуватимуть. Це нормально, і згодом ситуація поліпшиться. Під час відновлення після операції ви можете спершу відчувати біль і дискомфорт, що є звичною частиною цього процесу. Протягом цього періоду не носіть тісний одяг, оскільки живіт може боліти й набрякати.

Після серйозної операції зазвичай спостерігається підвищена емоційність, тож не хвилюйтеся, якщо в окремі дні у вас буде пригнічений або плаксивий стан. Вам піде на користь спілкування з родиною та друзями, тому не потрібно замикатися в собі. Також вам може допомогти медсестра з нагляду за стомою та групи підтримки пацієнтів.

Не бійтеся звертатися по допомогу.

Заміна стомного мішка спочатку відбуватиметься повільно, однак коли ви набудете практики й впевненості, це стане частиною вашого повсякденного життя.