

Ζώντας με στομία

Ένα Εγχειρίδιο για Άτομα με Στομία



Ζώντας με στομία

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ

Ζώντας με στομία

Ένα Εγχειρίδιο για Άτομα με Στομία

Επιμέλεια: Χρήστος Νταλανίκας
[facebook.com/groups/livingwithostomy](https://www.facebook.com/groups/livingwithostomy)

Ζώντας με στομία

Ένα Εγχειρίδιο για Άτομα με Στομία

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Το εγχειρίδιο αυτό συντάχθηκε από ανθρώπους που είχαν την ίδια χειρουργική εμπειρία με εσάς.

Περιέχει πρακτικές συμβουλές και συμβουλές για την διαχείριση της στομίας και πώς μαθαίνουμε να ζούμε με αυτήν και προορίζεται για να συμπληρώσει, αλλά όχι να αντικαταστήσει, τις πληροφορίες που σας δόθηκαν από το γιατρό σας, τους ειδικούς στομίας ή άλλον επαγγελματία φροντίδας της υγείας. Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο έχουν γενικό χαρακτήρα, όχι συγκεκριμένες ιατρικές, ή άλλες επαγγελματικές συμβουλές. Εάν χρειάζεστε ιατρικές ή άλλες επαγγελματικές συμβουλές ή συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή τους ειδικούς στομίας ή άλλον επαγγελματία φροντίδας της υγείας το συντομότερο δυνατό.

Πιστεύουμε ότι οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο θα σας είναι χρήσιμες, αλλά χρησιμοποιώντας το συμφωνείτε ότι οι συντάκτες του δεν θα είναι υπεύθυνοι για εσάς για τυχόν τραυματισμό ή απώλεια που προκλήθηκε από την χρήση αυτών των πληροφοριών.

Στην Ελλάδα, υπάρχουν περίπου 8 με 10 χιλιάδες ασθενείς που ζουν με στομίες. Εάν διαβάσετε αυτό, πιθανότατα έχετε ήδη υποστεί χειρουργική επέμβαση στομίας ή πρόκειται να το κάνετε.

Οι κολοστομίες, οι ειλεοστομίες και οι ουροστομίες εκτελούνται σε άτομα ηλικίας από βρέφη έως ηλικιωμένους, για ένα ευρύ φάσμα αιτιών. Ασθένεια, επιπλοκές από άλλες χειρουργικές επεμβάσεις ή τοκετός, γενετικές ανωμαλίες και σοβαρός

τραυματισμός, είναι λόγοι για τους οποίους μία χειρουργική επέμβαση στομίας μπορεί να είναι απαραίτητη.

Είτε η στομία είναι μόνιμη είτε προσωρινή, μπορεί να είναι μια δύσκολη προσαρμογή για τον ασθενή, καθώς και για την οικογένεια και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Αυτό το εγχειρίδιο βασίζεται στις εμπειρίες εκείνων που έχουν υποστεί χειρουργική επέμβαση στομίας ή/και έζησαν τουλάχιστον ένα χρονικό διάστημα με στομία.

Έχουν ήδη βιώσει ακριβώς αυτό που μπορεί να βιώνετε και μπορούν να κατανοούν τις απογοητεύσεις και τους φόβους που πιθανότατα αισθάνεσθε.

Ελπίζουμε αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να σας βοηθήσει να απαντήσετε στις ερωτήσεις σας και να σας διαβεβαιώσουμε ότι υπάρχει πολύ καλή ζωή για να ζήσετε μετά από μία χειρουργική επέμβαση στομίας.

Αν στο νοσοκομείο στο οποίο είχατε κάνει την χειρουργική σας επέμβαση δεν προσφέρετε παρακολούθηση εξωτερικών ασθενών, ρωτήστε το φαρμακείο σας ή την εταιρεία από όπου αγοράζετε τις προμήθειές σας, αν προσφέρουν συμβουλές ειδικού νοσοκόμου στομίας.

Οι συμβουλές και η υποστήριξή τους μπορεί να σας είναι απαραίτητες.

Πηγές:

<https://ostomyeurope.org>

<https://www.ostomycanada.ca>

<https://ostomy.org>

<https://intermountainhealthcare.org>

<http://www.colostomyuk.org>

<https://iasupport.org>

Ζώντας με στομία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ	1
-----------------------------------	---

ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Επαναφορά κανονικής διαίτας	7
Κολοστομία και Ουροστομία	7
Ειλεοστομία	7
Λαχανικά	9
Φρούτα	10
Ξηροί καρποί και κρέατα	11
Πικάντικα τρόφιμα	12
Μπορείτε να πίνετε αλκοόλ;	13
Οδηγίες για την λήψη φαρμάκων	14

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Πότε πρέπει να αλλάξετε την συσκευή σας	19
Πώς αδειάζεις τον σάκο σου	20
Πότε πρέπει να αδειάσεις τον σάκο	21
Πώς πρέπει να καθαρίσετε την συσκευή σας	22

Διάφορα προϊόντα στομίας

Υλικά συγκόλλησης φλάντζας	24
Σκόνη (πούδρα)	25
Σφραγιστικό (προστατευτικό φιλμ)	25
Προϊόντα αποκόλλησης της φλάντζας	26
Ταινίες σφράγισης	26
Ζώνες στομίας	27
Δακτύλιοι φραγμού	27

ΠΙΘΑΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ	29
ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ	32
ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΗΛΗΣ	33
ΦΩΛΙΚΟΕΙΔΙΤΙΔΑ	38
ΠΡΟΠΤΩΣΗ	39

ΚΟΙΝΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

ΔΙΑΡΡΟΕΣ ΚΑΙ ΟΣΜΗ	40
ΣΕΞ ΚΑΙ ΣΧΕΣΗ	47
Πρακτικές συμβουλές για την σεξουαλική επαφή	49
Συνάντηση με υποψήφιο ερωτικό σύντροφο	51
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΑΣΚΗΣΗ	52
ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΜΠΙΝΓΚ - ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ	55

J-Rouch ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Γενικά για την χειρουργική επέμβαση J-Rouch	60
Τι περιμένουμε μετά την επέμβαση J-Rouch	63
Πιθανές Επιπλοκές	
Φλεγμονή J-rouch	64
Απόφραξη του εντέρου	65
Ακράτεια ή διάρροη κοπράνων	65
Άλλες επιπλοκές	66
Διατροφικές συμβουλές	66
Γενικές οδηγίες.....	66
Σεξουαλική επαφή και εγκυμοσύνη.....	67

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ	68
ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ	70
ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΥΠΟ ΧΗΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	
Περιστοματικές δερματικές αντιδράσεις.....	72
Κολοστομίες -Είλεοστομίες	73
Διάρροια.....	73
Δυσκοιλιότητα	74
ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	74
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	75
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ	81
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	85

Ζώντας με στομία

Δυο λόγια για την επέμβαση που προηγήθηκε

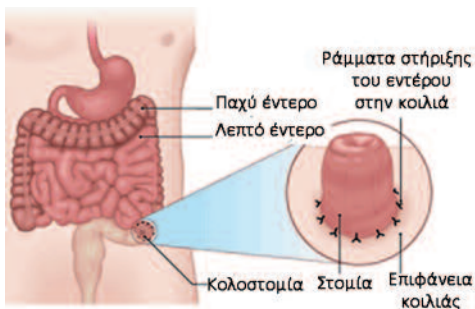
Ίσως είναι το τελευταίο που μας ενδιαφέρει, το πώς, με ποιο τρόπο δηλαδή, έγινε η χειρουργική επέμβαση. Εμείς απλά παραθέτουμε εδώ δυο λόγια για όποιον θέλει να γνωρίζει.

Ανεξάρτητα από την ασθένεια, την αιτία, που μας οδήγησε στο χειρουργείο, ο χειρουργός αφού εντόπισε το “άρρωστο” κομμάτι του εντέρου μας, το αφαίρεσε και την άκρη του υγιούς εντέρου την έφερε σε ένα άνοιγμα που έφτιαξε στην επιφάνεια της κοιλιάς μας. Εκεί σταθεροποίησε την άκρη του εντέρου με ράμματα και έτσι δημιουργήθηκε η στομία μας.

Στην κολοστομία η τελική τομή και έξοδος γίνεται σε σημείο του παχέος εντέρου, ενώ στην ειλεοστομία σε σημείο του λεπτού εντέρου, στον ειλεό.

Στην περίπτωση της ουροστομίας, στην έξοδο της κοιλιάς οδηγούνται οι ουρητήρες μας, είτε απ’ ευθείας, είτε μέσω ενός μικρού τμήματος του λεπτού μας εντέρου.

Μερικές φορές, όταν το τοίχωμα της κοιλιάς είναι αδύνατο, ο χειρουργός μπορεί να τοποθετήσει ένα δίχτυ εσωτερικά ώστε να ενισχύσει την αντοχή του κοιλιακού ιστού.



ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Ορολογία:

Πρώτα απ' όλα, λίγες διευκρινιστικές σημειώσεις σχετικά με την ορολογία.

Μπορεί να έχετε ήδη ακούσει διαφορετικούς όρους και μπερδεύεστε ως προς το τι ακριβώς αναφέρονται.

Ο «σάκος» ή «τσάντα» ή «θήκη» αναφέρεται στο τμήμα της συσκευής όπου συλλέγονται τα απόβλητα.

Ως «φλάντζες», «φράγματα», «γκοφρέτες» ή «πλάκες πρόσοψης» αναφέρονται στο τμήμα της συσκευής που κολλάει στο σώμα σας. Ο γενικός όρος «σύστημα συλλογής» αναφέρεται στο σύνολο (ένα ή δύο τεμάχια) που χρησιμοποιείτε. Ο γενικός όρος "συσκευή" χρησιμοποιείται επίσης αρκετές φορές.

Οι σάκοι ή θήκες (ή τσάντες), είτε πρόκειται για συσκευές ενός είτε δύο τεμαχίων, μπορεί να είναι "κλειστού" ή "ανοικτού" τύπου. Ένας ανοικτός σάκος διαθέτει κλιπ ή κλείσιμο velcro στο κάτω άκρο του ώστε να μπορεί να ανοίξει για να απελευθερωθούν τα απόβλητα.

Ο σάκος κλειστού τύπου δεν έχει άνοιγμα ή κλιπ και αφαιρείται και απορρίπτεται αντί να αδειάζεται.

Πολλοί σάκοι κατασκευάζονται σήμερα με φίλτρα κοντά στην κορυφή που επιτρέπουν στα αέρια να διαφεύγουν χωρίς οσμή.

Ζώντας με στομία

Φεύγοντας από το νοσοκομείο μετά την επέμβαση, θα σας εφοδιάσουν με μικρή ποσότητα συσκευών για την αντιμετώπιση των άμεσων αναγκών σας.

Αμέσως μετά θα πρέπει να φροντίσετε για τις δικές σας προμήθειες.

Αλλά από πού θα ξεκινήσετε και τι θα προμηθευτείτε; Η ποικιλία των διαθέσιμων συσκευών μπορεί να σας μπερδέψει αρχικά. Δύο κομμάτια, ένα κομμάτι, κλειστά, ανοιχτά, διαφορετικά μεγέθη, διαφορετικές μάρκες... Πώς επιλέγετε;

Κανείς δεν πρέπει να περιμένει ότι θα τα μάθει όλα με την πρώτη φορά.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι το προϊόν με το οποίο σας εφοδίασε αρχικά το νοσοκομείο να λειτουργεί καλά και επιμένετε να χρησιμοποιείτε αυτό, ή μπορεί να μην είστε ικανοποιημένοι με την εμφάνιση ή την απόδοση αυτού τύπου συσκευής.

Συνιστούμε σε όλους τους νέους οστομικούς να μάθουν τις διαφορετικές μάρκες και τύπους και να δοκιμάσουν νέες συσκευές.

Η στομία σας μπορεί να είναι μόνιμη ή μπορεί να είναι προσωρινή. Χρωστάτε για πολλούς λόγους στον εαυτό σας να βρείτε και να φοράτε την καλύτερη δυνατή επιλογή για εσάς, για όσο διάστημα έχετε την στομία.

Δεν υποστηρίζουμε κανένα εμπορικό σήμα ή κάποιον συγκεκριμένο τύπο συσκευής - όλα έχουν αξία. Αυτό που λειτουργεί καλά για έναν ασθενή μπορεί να μην ταιριάζει σε άλλον, και αυτό που κάποιος “βολεύεται”,

σε άλλους να μην αρέσει. Όλοι έχουν διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις.

Τα πιο διαδεδομένα εμπορικά σήματα στην Ελλάδα είναι η Colorplast, η Welland, η ConvaTec. Σας συνιστούμε να επικοινωνήσετε με όλους τους προμηθευτές και να ζητήσετε να δοκιμάσετε διαφορετικά δείγματα προϊόντων τους. Όλοι έχουν ιστοσελίδες και όλοι διαθέτουν δωρεάν δείγματα. Καλέστε τους, πείτε τι είδους στομία έχετε και ποιες είναι οι ιδιαίτερες ανησυχίες σας. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές εβδομάδες για να βρείτε το σωστό δείγμα για σας, γι' αυτό να είστε υπομονετικοί.

Εάν δεν ικανοποιηθείτε με το δείγμα που σας στάλθηκε, ζητήστε περισσότερα δείγματα. Οι εταιρείες θέλουν να δοκιμάσετε τα προϊόντα τους! Σίγουρα αξίζει τον κόπο σας για να ελέγξετε τι έχουν να προσφέρουν. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να σας επισκεφθεί στο σπίτι σας ο αντιπροσώπος πωλήσεών τους στην περιοχή σας, να μιλήσετε απευθείας μαζί του και να λάβετε δωρεάν δείγματα. Είναι εκτός του πεδίου αυτής της δημοσίευσης το να συζητήσουμε για όλα τα συστήματα και τα εμπορικά σήματα, αλλά αυτό είναι μια σύντομη κατευθυντήρια γραμμή.

Συσκευή δύο ή ενός τεμαχίου:

Μια συσκευή δύο τεμαχίων αποτελείται από δύο μέρη: την φλάντζα (βάση), η οποία κολλάει στο δέρμα σας, και τον σάκο, ο οποίος ασφαλίζει πάνω στην βάση. Μια συσκευή ενός τεμαχίου έχει την φλάντζα και τον

Ζώντας με στομία

σάκο σε ένα ενιαίο σύνολο.

Υπάρχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και για τα δύο είδη:

Δύο τεμαχίων - Πλεονεκτήματα

- στους περισσότερους είναι ευκολότερο να επιτρέψουν την διαφυγή αερίου. Αυτό είναι χρήσιμο χαρακτηριστικό για ειλεοστομικούς και κολοστομικούς οι οποίοι διαπιστώνουν ότι τα φίλτρα λειτουργούν από την οσμή μόλις αφαιρεθεί ή αδειάζει ο σάκος.

- μια μικρότερη ή μεγαλύτερη σε μέγεθος θήκη μπορεί να τοποθετηθεί χωρίς να χρειάζεται αλλαγή και της βάσης με την φλάντζα.

- Μερικοί έχουν μια «πλωτή φλάντζα», που είναι ένας τύπος φλάντζας που έχει επιπλέον ευέλικτη σύνδεση στον κυκλικό δακτύλιο. Αυτό μπορεί να είναι ένα πλεονέκτημα για αυτούς με μικρότερη επιδεξιότητα των χεριών, που δυσκολεύονται να κουμπώσουν την θήκη πάνω στην βάση, ή για εκείνους των οποίων η κοιλιά είναι πολύ μαλακή και πιέζοντας προς τα κάτω για να κουμπώσουν την θήκη αισθάνονται πίεση.



Συσκευή δύο τεμαχίων με ανοικτό σάκο

Ζώντας με στομία

Δύο τεμαχίων - Μειονεκτήματα

- συνήθως είναι ογκώδη και πιο ορατά κάτω από τα ρούχα, αν και με τις νεότερες λεπτές και εύκαμπτες βάσεις είναι μικρότερο πρόβλημα από ότι στο παρελθόν.
- τα μοντέλα με κυρτή βάση είναι κάπως άκαμπτα και μπορεί να μην είναι άνετα στο δέρμα

Ενός τεμαχίου - Πλεονεκτήματα

- λιγότερα εξαρτήματα για εφαρμογή
- είναι διαθέσιμα και με μαλακή κυρτή βάση
- το να αισθάνεστε ελαφρύτερα, πιο ευέλικτα και να έχετε χαμηλότερο προφίλ κάτω από τα ρούχα

Ενός τεμαχίου - Μειονεκτήματα

- Μεγαλύτερο κόστος εάν χρησιμοποιείτε κλειστού τύπου (θα χρειαστεί να τα πετάξετε κάθε φορά που γεμίζουν)



Συσκευή ενός τεμαχίου με κλειστό σάκο (κολοστομίας)

Συσκευές με κυρτή φλάντζα

Εάν έχετε πολύ “χαμηλή” στομία που εξέχει ελάχιστα ή καθόλου από την επιφάνεια του δέρματος ή ένα βαθύ περιγράμμα γύρω από την στομία, ίσως χρειαστεί να

Ζώντας με στομία



Βάση συσκευής
με κυρτή φλάντζα (convex)

χρησιμοποιήσετε αυτό που ονομάζεται κυρτή συσκευή. Αυτά είναι διαθέσιμα σε μοντέλα ενός ή δύο τεμαχίων. Η διαφορά μεταξύ μιας κυρτής και μιας κανονικής συσκευής είναι ότι η φλάντζα διαμορφώνεται κατά τέτοιο τρόπο γύρω από το άνοιγμα έτσι ώστε όταν εφαρμόζεται, πιέζει προς τα κάτω το δέρμα γύρω από την στομία. Αυτή η πίεση κάνει την

στομία να βγει περισσότερο έξω από την επιφάνεια του δέρματος. Μία στομία που είναι “κοντή” δεν αποστραγγίζει σωστά στον σάκο, προκαλώντας διαρροή, και αυτό το πρόβλημα το λύνει η κυρτή φλάντζα.

Αν η στομία σας εμπίπτει σε αυτήν την κατηγορία, θα πρέπει να ζητήσετε από τον προμηθευτή σας συσκευή με κυρτή φλάντζα η οποία πιθανότατα θα λειτουργεί καλύτερα για σας.

ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Επαναφορά κανονικής δίαιτας μετά από την χειρουργική επέμβαση

Κολοστομία και Ουροστομία.

Με την επούλωση του εντέρου μετά από χειρουργική επέμβαση, οι ασθενείς με κολοστομία και ουροστομία είναι συνήθως σε θέση να επιστρέψουν στις προηγούμενες διατροφικές τους συνήθειες με λίγες ή καμία αλλαγή. Ωστόσο, θα πρέπει να προσέχετε για μια ή δύο εβδομάδες μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, απλά για να εξασφαλίσετε την σωστή λειτουργία του εντέρου σας. Μασήστε το φαγητό σας πολύ καλά και αποφύγετε τρόφιμα όπως ξηρούς καρπούς, φλούδες φρούτων, ωμά λαχανικά και ποπ κορν. Το ίδιο ισχύει και για ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε ακτινοβολία στην περιοχή της πυέλου (λεκάνη), καθώς τμήματα του εναπομείναντος εντέρου μπορεί να έχουν ερεθιστεί από αυτή την θεραπεία.

Ειλεοστομία

Κάποτε πίστευαν ότι πολλά είδη τροφίμων ήταν αυστηρά απαγορευμένα για ασθενείς με ειλεοστομία, αλλά αυτό δεν είναι πάντα ακριβές. Η χειρουργική της ειλεοστομίας απομακρύνει συνήθως μεγάλο μέρος ή όλο το παχύ έντερο και αυτό μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται τα τρό-

Ζώντας με στομία

φιμα. Οι ασθενείς με ειλεοστομία πρέπει να μάθουν με ποιο τρόπο το “νέο” τους σώμα αντιδρά στα τρόφιμα που έτρωγαν πριν και πώς θα επαναφέρουν προσεκτικά αυτά τα στοιχεία πίσω στη διατροφή τους. Αν έχετε ειλεοστομία, θα πρέπει σιγά σιγά να δοκιμάζετε να επαναφέρετε στην διατροφή σας όποια τρόφιμα τρώγατε και πριν. Τα καλά μαγειρεμένα φαγητά είναι πιο ανεκτά από ένα έντερο υπό θεραπεία. Ακατέργαστα φρούτα και λαχανικά ή οι φλούδες τους μπορεί να είναι δύσκολο να περάσουν μέσα από το έντερό σας. Αν και οι ίνες είναι καλές και απαραίτητες για μια ισορροπημένη διατροφή, δεν είναι εύκολα ανεκτές από τα άτομα με ειλεοστομία.



Παρακάτω, μερικά κοινά τρόφιμα και συμβουλές για το πώς να καταναλώνονται με ασφάλεια, κυρίως από αυτούς που πρόσφατα επέστρεψαν στο σπίτι μετά από χειρουργική επέμβαση στομίας.

Λαχανικά

Λαχανικά όπως το σέλινο, τα σπαράγγια και το μπρόκολο, μπορεί να έχουν “μακρές” ίνες που είναι δύσκολο να αφομοιωθούν και μπορούν να προκαλέσουν μία οδυνηρή απόφραξη. Εάν αποφασίσετε να δοκιμάσετε τέτοια λαχανικά, επιλέξτε μόνο τις τρυφερές «καρδιές». Τα σπαράγγια μπορούν να προκαλέσουν οσμή στα ούρα. Τα κρεμμύδια μπορούν να προκαλέσουν οσμή στα κόπρανα. Το μπρόκολο, το κουνουπίδι και τα γογγύλια είναι παραγωγοί αερίων. Ό,τι σας προκαλούσε και πριν αέρια θα συνεχίσει να σας τα προκαλεί. Για μερικούς, τα μανιτάρια, ειδικά τα φρέσκα, είναι κατάλληλα, χωρίς να προκαλούν εμπλοκές.

Κόψτε τα σε λεπτές φέτες,

και να. . . μασήστε, μασήστε μασήστε.

Καλαμπόκι φρέσκο ή σε κονσέρβα και το ποπ κορν, είναι επίσης από τις τροφές που συχνά προκαλούν απόφραξη του εντέρου. Καταναλώστε τα πολύ προσεκτικά και με μέτρο.

Σε περίπτωση που έχετε ενδοιασμούς για την πρώτη σας προσπάθεια να καταναλώσετε λαχανικά, ξεφλουδίστε την φλούδα τους και μαγειρέψτε τα στον ατμό ή πολύ καλά στην κατσαρόλα.



Ζώντας με στομία

Φρούτα

Τα φρέσκα φρούτα μπορούν και πρέπει να συμπεριληφθούν σε μια ισορροπημένη διατροφή. Οι μπανάνες είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για τους ασθενείς με ειλεοστομία καθώς αναπληρούν το χαμένο κάλιο. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την πέψη πορτοκαλιών ή γκρέιπφρουτ, δοκιμάστε τον χυμό τους, απορρίπτοντας τις φλούδες και τον πολτό τους. Δοκιμάστε τα μήλα, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα και τα ροδάκινα αφού αφαιρέσετε την φλούδα τους. Να είστε προσεκτικοί με την φρέσκια καρύδα. Μπορείτε να φάτε όλα τα παραπάνω αμέσως, ωστόσο, μετά την εγχείρηση, είναι καλύτερο να προσεγγίζετε τα φρούτα με προσοχή και με μέτρο. Λάβετε υπόψη ότι τα φρούτα είναι επίσης ένα φυσικό καθαρτικό που μπορεί να αυξήσουν τις επισκέψεις σας στην τουαλέτα (για κολοστομίες και ειλεοστομίες).





Ξηροί καρποί και κρέατα

Οι σκληροί ξηροί καρποί όπως τα φιστίκια, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια πρέπει να ενταχθούν στην διατροφή σε πολύ μικρές ποσότητες και πολύ καλό μάσημα. Το φυστικοβούτυρο μπορεί να ενεργήσει ως “πυκνωτής” των κοπράνων σε μερικούς ανθρώπους, και αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της διάρροιας.

Τα πουλερικά δεν παρουσιάζουν σημαντικά προβλήματα, αλλά τα άλλα κρέατα πρέπει να μασώνται προσεκτικά και να καταναλώνονται με μέτρο.

Προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, χοντρά περιβλήματα σε λουκάνικα και χόνδροι, μπορεί να είναι περισσότερο δύσκολο να χωνευθούν μετά από χειρουργική επέμβαση ειλεοστομίας/κολοστομίας.

Φάτε αργά, αποφύγετε τους χόνδρους και περιορίστε την κατανάλωση.

Ζώντας με στομία

Πικάντικα τρόφιμα

Τα τρόφιμα και οι σάλτσες με πικάντικη γεύση μπορούν να λειτουργήσουν ως καθαρτικά, και επίσης ευθύνονται για την παραγωγή αερίων.

Τρόφιμα που αυξάνουν την οσμή

Σπαράγγια, μπρόκολο, λαχανάκια βρυξελλών, λάχανο, κουνουπίδι, φασόλια, αυγά, ψάρια, κρεμμύδια, μπαχαρικά.

Τρόφιμα που αυξάνουν τα αέρια

Μπύρα, φασόλια, ανθρακούχα, σόδα, μπρόκολο, λάχανο βρυξελλών, λάχανο, αγγούρια, καλαμπόκι, μπιζέλια, ραπανάκια, σπανάκι, γαλακτοκομικά προϊόντα, περίσσεια ζάχαρης.

Τρόφιμα που “πυκνώνουν” τα κόπρανα

Πουρές μήλων, τυρί, μπανάνα, βραστό γάλα, μανιτάρια, ζυμαρικά, ρύζι, φυστικοβούτυρο, ψωμί, ταπιάκα, γιαούρτι, βούτυρο, πλιγούρι βρώμης

Τρόφιμα που “χαλαρώνουν” τα κόπρανα

Μπρόκολο, μπύρα, πράσινα φασόλια, φρέσκα φρούτα, χυμός σταφυλιών, ωμά λαχανικά, δαμάσκηνα, πικάντικα τρόφιμα, τηγανητά τρόφιμα, σοκολάτα, σπανάκι, πράσινα φύλλα, ασπαρτάμη, λαχανικά, ζάχαρη

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες που μπορεί να προκαλέσουν εμπλοκές

Ξηροί καρποί, γκρέιπφρουτ, σταφίδα, καλαμπόκι, σέλινο, popcorn, καρύδα, λάχανα, πορτοκάλια. μάνγκο

Μπορείτε να πίνετε αλκοόλ;

Ναί! Και μπορεί να διαπιστώσετε ότι οι γαστρεντερικές διαταραχές που σχετίζονται με το αλκοόλ και που συνέβαιναν πριν το χειρουργείο, έχουν πλέον φύγει με την απομάκρυνση του νοσούντος εντέρου. Προσοχή όμως: Οι ασθενείς με ειλεοστομία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης και απώλειας ηλεκτρολυτών πίνοντας αλκοόλ. Πίνετε πάντα και νερό μαζί με το αλκοόλ ή προσθέστε χυμό στο ποτό σας. Τα ίδια ισχύουν και για τους ασθενείς με κολοστομία αν έχει αφαιρεθεί το μεγαλύτερο τμήμα του παχέος εντέρου τους.

Η μπύρα και τα ανθρακούχα ποτά μπορεί να παράγουν αέρια. Ορισμένα φάρμακα είναι λιγότερο αποτελεσματικά εάν ληφθούν με αλκοόλ. Φροντίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες.

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει “χαλαρή” παραγωγή κοπράνων ή επιπλέον ποσότητα ή μπορεί να μην έχει καθόλου επιπτώσεις. Κάθε οργανισμός το δέχεται διαφορετικά.

Οι ασθενείς με ουροστομία δεν απειλούνται με αφυδάτωση λόγω κατανάλωσης αλκοόλ, αλλά θα κάνουν περισσότερες επισκέψεις στην τουαλέτα για να αδειάσουν τον σάκο τους.

Ζώντας με στομία

Συνταγογραφούμενα φάρμακα - διορθωτικά μέτρα

Συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα καθώς και βιταμίνες απορροφούνται κυρίως μέσω των εντέρων, επομένως αν έχει αφαιρεθεί ένα σημαντικό μέρος του εντέρου σας, μπορεί να επηρεαστεί και η απορρόφηση των ουσιών αυτών.

Η χημική φύση των περισσότερων φαρμάκων επιτρέπει την απορρόφησή τους κατά μήκος της εντερικής οδού, και όσο πιο σύντομη είναι η διαδρομή του λειτούργικου εντέρου, τόσο λιγότερο θα απορροφηθεί. Πολύ λίγα φάρμακα μπορεί να απορροφηθούν σε μεγάλο βαθμό μέσω του στομάχου.

Η διάθεση φαρμάκων μπορεί να ποικίλει ανάλογα με το μέγεθος και τον τύπο του χαπιού (δισκίου ή κάψουλας). Τα μασώμενα δισκία είναι αποτελεσματικά εάν τα μάσαμε καλά. Στις περισσότερες περιπτώσεις απορροφώνται καλύτερα από τις κάψουλες ή συμπιεσμένα δισκία.

Οι οστομικοί των οποίων έχει αφαιρεθεί μεγάλο μέρος του εντέρου τους, μπορούν να επιτύχουν καλύτερη απορρόφηση με την λήψη του περιεχομένου της κάψουλας με μήλο, ή την θραύση ενός συμπιεσμένου δισκίου και προσθήκη της σκόνης σε τροφή. Προσοχή όμως. Δεν είναι όλα τα δισκία κατάλληλα για να συνθλιβονται και δεν πρέπει να εκκενώνονται όλες οι κάψουλες. Γενικά μιλώντας, τα δισκία χρονικής απελευθέρωσης δεν θα πρέπει να συνθλιβονται, ούτε οι κάψουλες που απελευθερώνονται χρονικά πρέπει να αδειάζονται.



Οι ασθενείς με ειλεοστομία πρέπει να αποφεύγουν τα φάρμακα χρονικής απελευθέρωσης ή να το συζητούν με τον φαρμακοποιό τους.

Τα δισκία με εντερική επικάλυψη δεν πρέπει να συνθλίβονται. Ο λόγος που αυτά τα δισκία είναι επικαλυμμένα είναι να αποφευχθεί ο ερεθισμός του στομάχου. Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε αυτόν τον τύπο δισκίων καθώς είναι δυνατόν να περάσουν άθικτα μέσω του εντερικού συστήματός σας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΗΨΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Σε περίπτωση αμφιβολίας για ένα φάρμακο ή για το πώς μπορούν να αλληλεπιδράσουν διαφορετικά φάρμακα, συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας. Οι ασθενείς με ειλεοστομία δεν πρέπει να παίρνουν καθαρτικά ή μαλακτικά. Αυτά τα προϊόντα δεν είναι χρήσιμα σε ασθενείς με αυτόν τον τύπο στομίας.

Ζώντας με στομία

Μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα των αποβλήτων με επιλεκτική διατροφή;

Προφανώς, αν σταματήσετε να τρώτε, θα έχετε μικρή ή καθόλου παραγωγή. Το να λιμοκτονείτε ή να περιορίσετε τα υγρά για να αποφύγετε την παραγωγή αποβλήτων είναι ανόητο και επικίνδυνο. ΠΟΤΕ μην περιορίζετε την πρόσληψη υγρών. Οι συνέπειες της αφυδάτωσης είναι σοβαρές για έναν οστομικό. Το να έχετε προγραμματισμένες και τακτικές ώρες φαγητού μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε τα πρότυπα συμπεριφοράς του σώματός σας και να προβλέψετε το πότε η παραγωγή σας είναι χαμηλότερη. Μερικοί άνθρωποι τρώνε λιγότερο σε ορισμένες τις ώρες της ημέρας ή το βράδυ για να μειώσουν την παραγωγή της στομίας τους. Η παράκαμψη των γευμάτων εξ ολοκλήρου δεν θα σταματήσει την παραγωγή της στομίας, και μπορεί να παράγει περισσότερο αέριο από ό,τι εάν τρώτε κανονικά γεύματα. Η ειλεοστομία και η ουροστομία έχουν πάντα παραγωγή. Ορισμένα τρόφιμα παράγουν περισσότερα απόβλητα από άλλα, για παράδειγμα, τρόφιμα που περιέχουν κυτταρίνη αφήνουν περισσότερα υπολείμματα και επομένως μεγαλύτερη παραγωγή. Η κυτταρίνη είναι το κύριο συστατικό των φυτών, οπότε καταλαβαίνουμε ότι η κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών θα αυξήσει την παραγωγή. Από την άλλη, κόκκοι και παράγωγά τους, όπως το λευκό ρύζι ή λευκό ψωμί παράγουν σχετικά μικρά υπολείμματα, όπως και τα αυγά, το τυρί ή το κοτόπουλο.

Παραδείγματα τροφίμων που πυκνώνουν και επιβραδύνουν την παραγωγή είναι το αλεύρι βρώμης, το φυσικοβούτυρο, οι μπανάνες. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγρών δεν επηρεάζει την παραγωγή κοπράνων. Αυφάνει όμως την παραγωγή ούρων.

Έχετε υπόψη σας ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε πλήρως την στομία σας με επιλεκτική δίαιτα.

Χρήση αντιδιαρροϊκών προϊόντων

Δώστε στο σώμα σας τον χρόνο να συνέλθει μετά την έξοδο από το νοσοκομείο. Μερικοί ασθενείς με κολοστομία μπορεί να έχουν χαλαρά κόπρανα για αρκετές εβδομάδες ή και περισσότερο μετά από χειρουργική επέμβαση. Αυτό πρέπει να αποκατασταθεί εγκαίρως χωρίς την χρήση αντιδιαρροϊκού φαρμάκου. Ακόμη και αφού έχουν θεραπευτεί εντελώς, μπορεί να έχουν περιοδικές κρίσεις διάρροιας, το ίδιο με ένα άτομο με άθικτο το εντερικό σύστημα. Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε.

Αλλά πριν αποφασίσετε την λήψη ενός αντιδιαρροϊκού θα πρέπει πρώτα να εξετάσετε τι έχετε καταναλώσει πρόσφατα, καθώς αυτό μπορεί να είναι η αιτία. Στις περισσότερες περιπτώσεις, περιοδική χαλαρότητα θα αποκατασταθεί μετά από μια ή δύο ημέρες χωρίς να χρειάζεται να πάρετε οτιδήποτε.

Ωστόσο, άτομα με χρονίως υπερδραστικές κολοστομίες και ειλεοστομίες μερικές φορές χρησιμοποιούν παράγοντες, όπως το Imodium, για να βοηθήσουν στον

Ζώντας με στομία

έλεγχο. Τα φάρμακα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εάν η κατάσταση είναι χρόνια και δεν βελτιώνεται αλλάζοντας την διατροφή. Ακολουθήστε τις οδηγίες και μην υπερβαίνετε την συνιστώμενη δοσολογία ή ζητήστε από τον γιατρό σας οδηγίες σχετικά με την χρήση αυτών των προϊόντων.

Η περιστασιακή διάρροια δεν είναι αιτία για πανικό. Δώστε στο σώμα σας όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο να προσαρμοστεί μόνο του.

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Πότε πρέπει να αλλάξετε την συσκευή σας;

Είτε επιλέξετε ένα σύστημα ενός, είτε δύο τεμαχίων, οι επτά ημέρες είναι το συνιστώμενο **μέγιστο** χρονικό διάστημα που μια φλάντζα μπορεί να είναι κολλημένη στο σώμα σας.

Μερικοί οστομικοί μπορούν να επεκτείνουν με επιτυχία αυτό το διάστημα, χωρίς αυτό να υπονομεύει την υγεία του δέρματος ή την υγιεινή, αλλά μην προσπαθήσετε να ορίσετε στάνταρ. Τρεις έως τέσσερις ημέρες είναι απολύτως αποδεκτός χρόνος. Για πόσο καιρό επιλέγετε να φορέσετε ή μπορείτε να φορέσετε μια φλάντζα εξαρτάται από τον τρόπο που το δέρμα σας αντιδρά καλυμμένο με αυτό το υλικό, την τεχνική σας στην τοποθέτηση της φλάντζας και την φύση της στομίας. Κάποιοι έχουν πάρα πολύ φαγούρα εάν καθυστερήσουν την αλλαγή της συσκευής. Άλλοι μπορούν να κρατήσουν σε χρήση την συσκευή για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς δυσφορία. Σε μερικούς, η ποιότητα του δέρματος δεν επιτρέπει την σταθεροποίηση της συσκευής χωρίς την χρήση της ζώνης στομίας ή άλλων βοηθητικών προϊόντων. Και κάποιοι άλλοι μπορεί να αλλάζουν την συσκευή τους κάθε μέρα χωρίς να ερεθίζουν το δέρμα τους.

Είμαστε όλοι διαφορετικοί.

Ζώντας με στομία

Πώς αδειάζεις τον σάκο σου;

Οι περισσότεροι άνθρωποι κάθονται στην λεκάνη για να αδειάσουν τον σάκο τους.



Αφήστε τον σάκο να πέσει ανάμεσα στα πόδια σας, απασφαλίστε το κλείσιμο του άκρου και αφήστε το περιεχόμενο ή τα ούρα να πέσουν στην τουαλέτα. Οι ασθενείς με κολοστομία και ειλεοστομία πρέπει να σκουπίσουν το εσωτερικό της σακούλας κοντά στο άνοιγμα πριν το κλείσουν,

για να αποφύγουν τις οσμές. Μερικοί προτιμούν να γονατίσουν, κοιτώντας την τουαλέτα, αν και αυτό για κάποιους να είναι δύσκολο. Άλλοι προτιμούν να σταθούν όρθιοι. Αν προτιμάτε αυτήν την μέθοδο, θα πρέπει να τοποθετήσετε χαρτί υγείας στην λεκάνη της τουαλέτας για αποφευχθούν ατυχήματα λόγω της εκτόξευσης.

Πόσες φορές την ημέρα αδειάζουν οι περισσότεροι;

Αυτό ποικίλλει ανάλογα με τον τύπο στομίας, τι τρώτε και πίνετε και επίσης ποια είναι η ανεκτικότητά σας έναντι αποβλήτων που υπάρχουν στην τσάντα.

Γενικά, οι ασθενείς με κολοστομία αδειάζουν 3 - 4 φορές ημερησίως, με ειλεοστομία 6 έως 8 φορές την ημέρα και ενδεχομένως και κατά την διάρκεια της νύχτας, με ουρο-

Ζώντας με στομία

στομία 8 έως 10 φορές την ημέρα. Αν θέλετε να αδειάσετε πιο συχνά από αυτό, δεν υπάρχει πρόβλημα. Είναι το δικό σου σώμα σου, και θα πρέπει να κάνεις ό,τι χρειάζεται για να αισθάνεσαι καθαρά και άνετα.

Πολλοί ασθενείς με ουροστομία χρησιμοποιούν ένα σύστημα αποστράγγισης για την νύχτα. (Δείτε το επόμενο θέμα)

Πότε πρέπει να αδειάσεις τον σάκο;

Όλες οι κατηγορίες ασθενών θα πρέπει να αδειάζουν όταν ο σάκος είναι κατά το 1/3 γεμάτος, ή και νωρίτερα. Αν περιμένετε περισσότερο από αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε άβολα, ασκείται περιττή πίεση στην φλάντζα και μπορεί να συμβάλει στην διαρροή.



Συστήματα νυχτερινής αποστράγγισης για ασθενείς με ουροστομία

Τα ούρα συλλέγονται στην συσκευή συνεχώς καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και της νύχτας. Πολλοί χρησιμοποιούν ένα σύστημα αποστράγγισης ώστε να μη χρειάζεται να σηκωθούν κατά την διάρκεια της νύχτας για να αδειάσουν μια γεμάτη συσκευή. Αφήνοντας την

Ζώντας με στομία

συσκευή να γεμίσει κατά την διάρκεια της νύχτας διακινδυνεύουμε να έχουμε διαρροή.

Τα συστήματα νυκτερινής αποστράγγισης αποτελούνται από ένα σωλήνα που συνδέεται με το στόμιο στο κάτω μέρος της συσκευής σας και, στην συνέχεια, συνδέεται με μία σακούλα συλλογής ή μπουκάλι δίπλα στο κρεβάτι σας. Οι περισσότεροι από τους μεγαλύτερους προμηθευτές παράγουν σωλήνες αποστράγγισης νύχτας και συσκευές συλλογής. Θα πρέπει να ενημερωθείτε από τους ειδικούς για αυτά τα προϊόντα και συζητήστε μαζί τους για την σωστή τους χρήση.

Πώς πρέπει να καθαρίσετε την συσκευή σας;

Αν προσπαθείτε να καθαρίσετε το μέσα μέρος μιας συσκευής, ενώ την φοράτε, είναι σε μεγάλο βαθμό χάσιμο χρόνου (για να μην αναφέρουμε σχεδόν αδύνατο) και πραγματικά δεν πρέπει να το κάνετε αυτό. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να σκουπίζετε μέσα στο άκρο του θύλακα με χαρτί υγείας μετά από κάθε άδειασμα και πριν το κλείσιμο για να αποφύγετε τις οσμές. Αν υπάρχουν κόπρανα εμφανή κοντά στο άνοιγμα της θήκης σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα πλαστικό μπουκάλι με νερό για να το ξεπλύνετε. Προσθέτοντας μερικές σταγόνες αποσμητικού λίπανσης στομίας μέσα στην σακούλα πριν την εφαρμογή, βοηθά τα κόπρανα να γλιστρούν προς τα κάτω και να μη παραμένουν στην κορυφή του σάκου και κοντά στην στομία

Εάν χρησιμοποιείτε σύστημα δύο τεμαχίων, μερικές

φορές το εσωτερικό δαχτυλίδι της βάσης μπορεί να λερωθεί, και αυτό μπορεί να σας ενοχλεί. Μην τρελαίνεστε προσπαθώντας να καταφέρετε να καθαρίσετε 100% το δαχτυλίδι της φλάντζας.

Μπορεί να κάνετε ζημιά στο κούμπωμα αν το τρίβετε πάρα πολύ. Θα καλυφθεί ούτως ή άλλως μόλις εφαρμοστεί η θήκη.

Το σύστημα αποστράγγισης νυκτός για τις ουροστομίες πρέπει να ξεπλένεται κάθε μέρα. Είναι σκόπιμο να χρησιμοποιήσετε ένα ήπιο διάλυμα ξιδιού με /νερό και να ξεπλένετε την σωλήνωση και την συσκευή συλλογής. Ορισμένοι κατασκευαστές διαθέτουν στην αγορά προϊόντα καθαρισμού ειδικά για το σύστημα αποστράγγισης.

Πώς πρέπει να απορρίψετε τις χρησιμοποιημένες συσκευές;

Πολλοί μπορεί να έχουν την απορία πώς πρέπει να γίνεται η απόρριψη των χρησιμοποιημένων συσκευών. Μόλις αποστραγγίσετε το σακουλάκι στην τουαλέτα, το βάζετε (και την φλάντζα αν την αλλάζετε και αυτή επίσης) σε μια πλαστική σακούλα όπως αυτές που παίρνετε από το παντοπωλείο. Ορισμένες εταιρείες προσφέρουν αδιαφανείς σακούλες για την απόρριψη. Βάλτε την σακούλα στον κάδο απορριμμάτων. Αν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο υγιεινής και πρέπει να πετάξετε την χρησιμοποιημένη συσκευή και δεν έχετε πλαστική σακούλα, διπλώστε την συσκευή, τυλίξτε την σε χαρτί υγιείας και βάλτε την στο πλησιέστερο καλάθι απορριμμάτων.

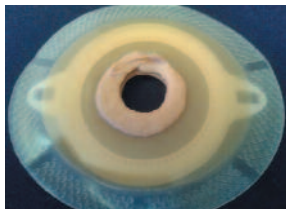
Διάφορα προϊόντα στομίας

Υλικά συγκόλλησης φλάντζας

Τα υλικά συγκόλλησης και αποτροπής διαρροών κυκλοφορούν σε σωληνάρια (πάστα) ή σε ράβδους (stick).

Η πάστα χρησιμοποιείται συχνά. Το προϊόν αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως κόλλα. Ο κύριος σκοπός της πάστας είναι η ομαλοποίηση της επιφάνειας του δέρματος κάτω από την φλάντζα, ώστε να αποκτήσετε μια καλή σφράγιση της συσκευής. Η δεύτερη χρήση της είναι η αποτροπή διαρροών τοποθετώντας την περιμετρικά της στομίας και κάτω από την φλάντζα. Μια μικρή ποσότητα πάστας, όπως η τοποθέτηση οδοντόκρεμας σε μια οδοντόβουρτσα, γύρω από το το άνοιγμα στην φλάντζα ή γύρω από το στόμιο, είναι ικανή για να μονώσει και να προφυλάξει το περιστομικό δέρμα από τις διαρροές. Μην απλώνετε την πάστα.

Αφαιρείται εύκολα και συνήθως αποκολλάται από το δέρμα μαζί με την φλάντζα όταν αλλάζετε την συσκευή. Μην ανησυχείτε αν παραμείνουν ίχνη πάστας στο δέρμα σας. Δεν υπάρχει η αναγκαιότητα της χρήσης της πάστας αν το δέρμα είναι ζεστό και η συσκευή κολλάει σταθερά στο δέρμα σας.



Τοποθέτηση πάστας στην φλάντζα

Σκόνη (πούδρα)

Η σκόνη μερικές φορές μπορεί να είναι απαραίτητη για να “στεγνώσει” μια ερεθισμένη περιοχή στο δέρμα σας. Για να την εφαρμόσετε, καθαρίστε την ερεθισμένη περιοχή με νερό. Βάλτε ένα ελαφρό στρώμα σκόνης πάνω από την πληγείσα περιοχή και απλώστε την ομοιόμορφα. Αφήστε την λίγο να “τραβήξει” και απομακρύνετε ο,τι περισσεύει. Εφαρμόστε την συσκευή σας ως συνήθως. Μερικοί ψεκάζουν ένα σφραγιστικό φιλμ πάνω από την σκόνη, πριν κολλήσουν την φλάντζα.

Σφραγιστικό (προστατευτικό φιλμ)

Το σφραγιστικό ή στεγανωτικό δέρματος (μερικές φορές ονομάζεται και μεμβράνη φραγμού ή φιλμ) δημιουργεί μία “πλαστική” επικάλυψη στο δέρμα. Κυκλοφορεί με την μορφή σπρέι και σε μαντηλάκια. Το στεγανωτικό μπορεί να βοηθήσει αν έχετε ερεθισμένο δέρμα που “δακρύζει” εύκολα, ή σε όσους χρησιμοποιούν σκόνη (πούδρα) δέρματος.

Μερικοί ασθενείς που έχουν ξηρό ή λιπαρό δέρμα βρίσκουν ότι η φλάντζα κολλά καλύτερα όταν χρησιμοποιούν στεγανωτικό δέρματος.

Μερικά στεγανωτικά περιέχουν αλκοόλ και “τσούζουν” σε ανοικτές περιοχές του δέρματος, ή σε ευαίσθητο δέρμα. Αυτά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται συστηματικά.

Γενικώς το σφραγιστικό δέρματος δεν χρησιμοποιείται ευρέως, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμο για εκείνους

Ζώντας με στομία

που έχουν πολλά προβλήματα στο να κρατήσουν την φλάντζα στην θέση της.

Θα πρέπει να εφαρμόζεται μια ελαφριά, ομοιόμορφη επικάλυψη και να δοθεί χρόνος για να στεγνώσει πριν εφαρμόσετε την φλάντζα. Πολλά από αυτά τα προϊόντα απαιτούν 3 έως 5 λεπτά για να στεγνώσουν σωστά.

Προϊόντα αποκόλλησης της φλάντζας

Μερικές φορές μπορεί να παραμείνει στο δέρμα σας ένα κολλώδες υπόλειμμα. Στην περίπτωση αυτή, πρέπει να αφαιρεθεί με “μαλακό” σαπούνι και νερό, αλλά αν δεν βγαίνει ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα προϊόν αφαίρεσης της κόλλας. Αυτά κυκλοφορούν σε σπρέι ή σε μαντηλάκια και βοηθούν επίσης στο να ξεκολλήσετε πιο εύκολα την φλάντζα χωρίς να ερεθίσετε το δέρμα σας. Αφού χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν, πλύντε καλά το δέρμα με νερό, και στεγνώστε εντελώς.

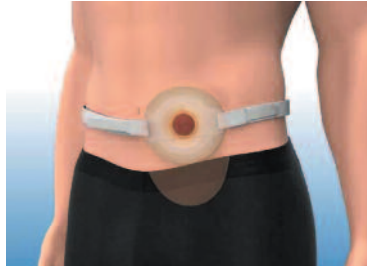
Ταινίες σφράγισης

Τα προϊόντα αυτά είναι φιλικά προς το δέρμα (αφαιρούνται χωρίς να ερεθίσουν) και μπορούν να βοηθήσουν να διατηρήσετε την φλάντζα σταθερή. Συχνά χρησιμοποιούνται για να σφραγίσουν τις άκρες της φλάντζας για πρόσθετη ασφάλεια κατά την διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας, κολύμβησης κ.λπ., αν και οι περισσότερες συσκευές ανταποκρίνονται καλά στο νερό.



Ζώνες στομίας

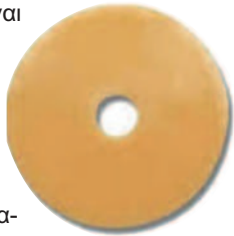
Ένας εναλλακτικός τρόπος για να διατηρήσετε την συσκευή σας στην θέση της κατά την διάρκεια έντονης δραστηριότητας είναι να φορέσετε μια ζώνη στομίας. Αυτές είναι ελαστικές ζώνες που γαντζώνονται πάνω στους μικρούς βρόγχους στο σακκουλάκι ή στην φλάντζα.



Οι ζώνες στομίας είναι επίσης χρήσιμες στο να κρατούν την φλάντζα σφιχτά στο σώμα, διατηρώντας την σφράγιση και βοηθώντας στην πρόληψη της διαρροής.

Δακτύλιοι φραγμού

Τα άτομα με χρόνια διαρροή και προβλήματα εφαρμογής της φλάντζας ή με πολύ ευαίσθητο δέρμα μπορεί να βρουν πολύ χρήσιμα τα δακτυλίδια φραγμού του δέρματος. Οι δακτύλιοι, ή οι σφραγίδες, όπως μερικές φορές καλούνται, είναι παρόμοιοι με μια φλάντζα, αλλά γίνονται από διαφορετικά υλικό που είναι υποαλλεργικό και καταπραϋντικό για το δέρμα. Κυκλοφορούν σε διαφορετικά πάχη ανάλογα με την εταιρεία, και είναι από υλικό που μπορεί να δια-



Ζώντας με στομία

μορφωθεί με το χέρι για να ταιριάζει με το σχήμα και το μέγεθος της στομίας. Αυτό αυξάνει το πρόσφυση της φλάντζας, η οποία εφαρμόζεται πάνω από τον δακτύλιο. Ζητήστε δείγματα από τον προμηθευτή σας, ώστε να δοκιμάσετε την αποτελεσματικότητά τους στην δική σας περίπτωση.

Όλα αυτά τα προϊόντα!

Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε όλα αυτά τα πράγματα; Όχι. Πολλά άτομα με στομία δεν χρησιμοποιούν τίποτα από τα παραπάνω. Αυτό εξαρτάται από το δέρμα και τον τύπο της στομίας. Κάποιοι έχουν ξηρό ή λιπαρό δέρμα, ή είναι επιρρεπείς σε ερεθισμό, μερικοί έχουν δυσκολία στην τοποθέτηση λόγω του σχήματος ή κάποιας ουλής του σώματος. Η δική σας στομία και το δέρμα μπορεί να μην ανήκει σε καμία από αυτές τις κατηγορίες και δεν χρειάζεται απαραίτητα να χρησιμοποιήσετε σφραγιστικά, πάστες κ.λπ. Πρέπει να γνωρίζουμε για αυτά τα προϊόντα αν αντιμετωπίζουμε προβλήματα με διαρροή ή ερεθισμό του δέρματος, διαφορετικά ίσως να μην χρειαστεί να τα χρησιμοποιήσετε καθόλου.

Όμως, ας κάνουμε, όσο μπορούμε, την ρουτίνα μας πιο απλή. **Το "Λιγότερο είναι Καλύτερο" ισχύει πραγματικά για την φροντίδα της στομίας.**

ΠΙΘΑΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

Οι ακόλουθες περιπτώσεις δεν είναι συνηθισμένες, αλλά μπορεί να συμβούν. Είναι χρήσιμη η γνώση του πώς μπορείτε να εντοπίσετε τα προβλήματα, να τα αποφύγετε και να τα θεραπεύσετε.

ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Αποφράξεις μπορεί να εμφανιστούν σε κολοστομίες, και συνηθέστερα στις ειλεοστομίες. Απόφραξη προκαλείται συνήθως λόγω των τροφών με πολλές ίνες ή δύσκολες στην χώνεψη. Αν τρώτε πολύ γρήγορα, δεν μασάτε τα τρόφιμα αρκετά καλά, ή η κατανάλωση στερεών τροφών μετά από χειρουργική επέμβαση, μπορεί να προκαλέσουν απόφραξη του εντέρου. Οι αποφράξεις μπορεί να είναι ήπιες και να αποκατασταθούν μόνες τους, ή μπορεί να είναι εξαιρετικά επώδυνες και να απαιτούν νοσηλεία σε νοσοκομείο ή ακόμα και χειρουργική επέμβαση. Είναι σημαντικό να ξέρετε πώς να τις αποφύγετε, πώς να αναγνωρίσετε τα συμπτώματα, και τι πρέπει να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις.

Σημεία και συμπτώματα πιθανής απόφραξης:

- Ναυτία και έμετος
- Κοιλιακές διαταραχές
- Ελάχιστη ή καθόλου παραγωγή κοπράνων - αερίων
- Κράμπες και πόνοι
- Οίδημα της στομίας

Ζώντας με στομία

Τα συμπτώματα μπορεί να γίνουν σοβαρά και να διαρκέσουν περισσότερο από 24 ώρες. Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να κάνετε αν υποψιάζεστε ότι έχετε απόφραξη του εντέρου και μερικά πράγματα που δεν πρέπει απολύτως να κάνετε:

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ:

- δεν τρώτε στερεά τρόφιμα
- δεν παίρνετε υπακτικά φάρμακα
- δεν εισάγετε οτιδήποτε στην στομία

ΤΙ ΚΑΝΕΤΕ:

- σταματάτε να τρώτε
- πίνετε μη ανθρακούχα ποτά, θερμά υγρά ή υγρά που περιέχουν ηλεκτρολύτες
- Ελέγξτε εάν η στομία είναι ερεθισμένη ή έχει πρηστεί. Αν ναι αφαιρέστε την φλάντζα και αντικαταστήστε την με άλλη με μεγαλύτερο άνοιγμα
- απολαύστε ένα ζεστό μπάνιο για να χαλαρώσετε τους κοιλιακούς μύες
- κάντε μασάζ στην κοιλιακή χώρα ή/και φέρτε επανειλημμένα τα γόνατα στο στήθος σας.
- περπατήστε
- καλέστε το γιατρό σας ή πηγαίνετε κατ'ευθείαν σε μονάδα έκτακτης ανάγκης εάν κάνετε εμετό ή έχετε άλλα σοβαρά συμπτώματα
- να έχετε κάποιον δικό σας να σας οδηγήσει στο νοσοκομείο

ΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΠΡΟΛΗΨΗ

Η θεραπεία για σοβαρή απόφραξη μπορεί να περιλαμβάνει την ενδοφλέβια χορήγηση νατρίου και καλίου και αναλγητικών. Μπορεί να σας γίνει ακτινογραφία ή άλλη διαγνωστική εξέταση ώστε να προσδιοριστεί η πηγή της απόφραξης. Ανάλογα με τον ασθενή και την αιτία της απόφραξης, μπορεί να εισαχθεί ένας σωλήνας στο στομάχι (levin ή ρινογαστικός σωλήνας) μέσω της μύτης ώστε να απομακρυνθούν τα συσσωρευμένα υγρά και να ανακουφιστεί το σύστημα από την πίεση. Να είστε προσεκτικοί για τα πρώιμα σημεία και τα συμπτώματα της απόφραξης του εντέρου. Ο μερικός αποκλεισμός εμφανίζεται συνήθως σαν κράμπα στην κοιλιά, με πιθανή κοιλιακή διαστολή και οίδημα στο στομάχι ακολουθούμενο από ναυτία και έμετο. Πλήρης εμπλοκή σε μια ειλεοστομία είναι εμφανής όταν υπάρχει ολική απουσία εξόδου για περισσότερο από 4 ώρες, σοβαρός πόνος και κράμπες, κοιλιακό και στομαχικό πρήξιμο και ναυτία και έμετος.

Ορισμένα κοινά τρόφιμα που προκαλούν αποφράξεις είναι τα ποπ κορν, τα καρύδια, οι “βαριές” ίνες (όπως αυτές που βρίσκονται στα στελέχη του σέλινου), οι φλούδες φρούτων και το ατελώς μασημένο κρέας. Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια και μασήστε το φαγητό σας σωστά. Εισάγετε αργά φρέσκα φρούτα και λαχανικά στο σύστημά σας, και σε μικρές ποσότητες.

Ζώντας με στομία

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Το παχύ έντερο δεν παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση θρεπτικών ουσιών. Αν και απορροφά μερικά μέταλλα, κυρίως αλάτι, η κύρια δουλειά του είναι η απορρόφηση του νερού από τα απόβλητα που προέρχονται από το λεπτό έντερο. Αν όλο ή μέρος του παχέος εντέρου αφαιρεθεί, ο οργανισμός χάνει αυτόν τον φυσικό πάροχο “υγρασίας” με αποτέλεσμα τον κίνδυνο αφυδάτωσης. Επομένως, η αφυδάτωση επηρεάζει τους ασθενείς με ειλεοστομία περισσότερο από κάθε άλλο είδος ασθενών. Η σωματική δραστηριότητα (ιδιαίτερα αθλητισμός) και ο ζεστός καιρός μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αφυδάτωσης. Η δίψα δεν είναι πάντα ασφαλές μέτρο των αναγκών του σώματός σας. Οι ασθενείς με ειλεοστομία θα πρέπει να αναπτύξουν την συνήθεια της κατανάλωσης υγρών σε όλη την διάρκεια της ημέρας. (Συνιστάται 8 έως 10 ποτήρια ανά ημέρα.)

Συμπτώματα:

Ήπια αφυδάτωση: Δίψα, ξηρά χείλη, ξηροστομία, ξερό δέρμα, κόπωση, ευερεθιστότητα, κεφαλαλγία, σκουρόχρωμα ούρα και μειωμένη παραγωγή ούρων

Μέτρια Αφυδάτωση: Όλα τα σημεία της ήπιας αφυδάτωσης, και επιπλέον: το δέρμα δεν επανέρχεται πίσω γρήγορα όταν συμπιέζεται, πολύ ξηρό στόμα, βυθισμένα μάτια, περιορισμένη παραγωγή ούρων με σκούρο κίτρινο χρώμα, κράμπες, δύσκαμπτες αρθρώ-

σεις, σοβαρή ευερεθιστότητα, κόπωση, σοβαρή κεφαλαλγία και αυξημένοι καρδιακοί παλμοί. (καλέστε γιατρό)
Σοβαρή αφυδάτωση: Όλα τα σημάδια ήπιας και μέτριας αφυδάτωσης, και επιπλέον: μπλε χείλη, λεκέδες στο δέρμα, σύγχυση, λήθαργος, κρύα χέρια και πόδια, ταχεία αναπνοή, ταχύς και αδύνατος καρδιακός παλμός, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ζάλη, λιποθυμία, υψηλός πυρετός, έλλειψη δακρύων. (εισαγωγή σε νοσηλευτική μονάδα)

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΗΛΗΣ

Τα άτομα με στομία μπορεί να είναι επιρρεπή σε σχηματισμό κήλης γύρω από την στομία.

Αιτίες κήλης της στομίας:

- Βήχας, υπερβολικό βάρος ή εμφάνιση λοίμωξης στην πληγή κατά την επέμβαση
- Ανύψωση βάρους οποτεδήποτε μετά την χειρουργική επέμβαση
- Συμμετοχή σε έντονη αθλητική δραστηριότητα

Οι κήλες αναπτύσσονται συχνότερα γύρω από την στομία. Επειδή ένας μικρός κύκλος κοιλιακού μυός απομακρύνθηκε κατά την διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης για την δημιουργία της στομίας, δημιουργήθηκε ένα αδύναμο σημείο. Το σήκωμα βάρους ή η έντονη άσκηση μπορεί να προκαλέσει την “προεξοχή” του εντέρου μέσα από αυτό το κενό. Σε ορισμένα

Ζώντας με στομία

άτομα, ακόμη και το φάρνισμα, ο βήχας ή η ορθοστασία μπορεί να προκαλέσουν την διόγκωση του εντέρου μέσα από αυτό το αδύναμο σημείο.

Το μέγεθος μιας κήλης μπορεί να αυξηθεί όσο περνάει ο καιρός.

Μία κήλη σπάνια είναι οδυνηρή, αλλά ο ασθενής νιώθει συνήθως άβολα, ενώ μπορεί να γίνει και εξαιρετικά ενοχλητική. Η κήλη μπορεί να δυσκολέψει την σωστή εφαρμογή του σάκου και μερικές φορές το μέγεθός της προκαλεί αμηχανία καθώς είναι δυνατόν να ξεχωρίζει κάτω από τα ρούχα. Επίσης το έντερικό περιεχόμενο μπορεί μερικές φορές να παγιδευτεί μέσα στην κήλη και να εμποδίζεται η απρόσκοπτη αποβολή του. Το έντερο μπορεί στην συνέχεια να μην έχει σωστή παροχή αίματος, φαινόμενο που είναι γνωστό ως στραγγαλισμός. Αυτό είναι πολύ επώδυνο και μπορεί να χρειαστεί επείγουσα χειρουργική επέμβαση για να αποκατασταθεί το έντερο.

Ανεξάρτητα της αμηχανίας ή του πόνου που προκαλούν, οι κήλες είναι ελαττώματα στον κοιλιακό μυϊκό ιστό και δεν πρέπει να αγνοούνται μόνο και μόνο επειδή μπορεί να μην ενοχλούν.

Ορισμένοι χειρουργοί υποστηρίζουν ότι οι μικρές κήλες, που δεν προκαλούν συμπτώματα, δεν χρειάζονται καμία θεραπεία. Επιπλέον, εάν χρειάζεται θεραπεία, αυτή δεν πρέπει να είναι χειρουργική επέμβαση σε πρώτη φάση αλλά να αντιμετωπίζεται με μία σταθερή ζώνη κήλης.

Αυτό μάλλον ισχύει για μικρές κήλες, και ιδιαίτερα σε ανθρώπους ηλικιωμένους και ασθενείς, ή για κάποιον που η αναισθησία θα ήταν επικίνδυνη (καρδιακή πάθηση ή αναπνευστικά προβλήματα, για παράδειγμα). Η λειτουργική αποκατάσταση μιας κήλης μπορεί να είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ για την βελτίωση της ποιότητας ζωής, αποτρέποντας την προοδευτική διεύρυνσή της και διευκολύνοντας την διαχείριση της στομίας.

Δώστε τον απαραίτητο χρόνο μετά την επέμβαση στους μύες σας πριν αποφασίσετε την άσκηση σωματικών δραστηριοτήτων και ξεκινήστε αργά και ήπια.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη μιας κήλης στομίας.

Για τους πρώτους δύο έως τρεις μήνες μετά την χειρουργική επέμβαση, ΜΗΝ κάνετε δραστηριότητες που επιβαρύνουν τους κοιλιακούς μύες σας:

- Μην σηκώνετε, τραβάτε ή σπρώχνετε τίποτα περισσότερο από 5 κιλά.
- Μην κάνετε βαριά άσκηση.
- Προσπαθήστε να μην πιέζετε τους κοιλιακούς μύες σας (φτάρνισμα, έντονο βήξιμο, και σφίξιμο τών μυών λόγω δυσκοιλιότητας).

Υποστηρίξτε ή κρατήστε την κοιλιά σας με ένα μαξιλάρι ή τα χέρια σας, σε περιπτώσεις κάποιας προσπάθειας ή όταν βήχετε ή φταρνίζεστε.

Η τακτική σωματική άσκηση, όπως περπάτημα και κολύμπι, είναι καλή για την σωματική υγεία και ευεξία.

Ζώντας με στομία

Μερικές ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση των μυών του σώματός σας είναι:
(Δύο μήνες μετά την χειρουργική επέμβαση)

1.

- Ξαπλώστε στην πλάτη σας σε μια σταθερή επιφάνεια με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σηκωμένα από το πάτωμα ή το κρεβάτι.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια, οι αστράγαλοι και τα γόνατα σας βρίσκονται εντός του πλάτους του ισχίου σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας, “ρουφώντας” την κοιλιά σας προς τα κάτω, προς την σπονδυλική σας στήλη.
- Πιέστε ελαφρά με το δάχτυλό σας το μέσον της κοιλιάς προς το κρεβάτι ή το πάτωμα.
- Κρατήστε την θέση αυτή για 2 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώστε αργά στην θέση εκκίνησης.
- Επαναλάβετε 10 φορές.

2.

- Ξαπλώστε στην πλάτη σας σε μια σταθερή επιφάνεια με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σηκωμένα από το πάτωμα ή το κρεβάτι.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας.

Ζώντας με στομία

- Με τα γόνατά σας λυγισμένα, αφήστε τα σιγά-σιγά προς την μία και στην συνέχεια προς την άλλη πλευρά.
- Επαναλάβετε 10 φορές.

3.

- Ξαπλώστε στην πλάτη σας σε μια σταθερή επιφάνεια με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σηκωμένα από το πάτωμα ή το κρεβάτι.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια, οι αστράγαλοι και τα γόνατα σας βρίσκονται εντός του πλάτους του ισχίου σας.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στο μπροστινό μέρος των μηρών σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας, “ρουφώντας” την κοιλιά σας προς τα κάτω, προς την σπονδυλική σας στήλη.
- Γυρίστε ελαφρά προς τα κάτω το πηγούνι σας.
- Σηκώστε αργά το κεφάλι και το άνω μέρος της σπονδυλικής σας στήλης από το πάτωμα ή το κρεβάτι (οι άκρες των ώμων να αγγίζουν ακόμα το πάτωμα ή κρεβάτι).
- Κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε αργά στην θέση εκκίνησης
- Επαναλάβετε 10 φορές.

Ζώντας με στομία

ΦΩΛΙΚΟΕΙΔΙΤΙΔΑ

Η θυλακίτιδα είναι μια φλεγμονή των τριχοθυλακίων και συμβαίνει περισσότερο συχνά στους άνδρες. Συνήθως προκαλείται από τραυματική αποτρίχωση, για παράδειγμα, οι τρίχες που τυχόν υπάρχουν κοντά στην στομία και τραβιούνται όταν αφαι-



ρείται η φλάντζα ή κατά το ξύρισμά τους. Εάν το δέρμα σας ερεθιστεί με αυτό, η χρήση πούδρας προστασίας δέρματος θα βοηθήσει το δέρμα να θεραπευτεί. Αν υποψιάζεστε ότι μπορεί να έχετε θυλακίτιδα, θα πρέπει να ενημερώσετε τον δερματολόγο σας για την επιβεβαίωση και την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Για την αποκόλληση της φλάντζας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα από τα ειδικά προϊόντα αποκόλλησης τα οποία κυκλοφορούν σε υγρά μαντηλάκια.

Το ξύρισμα πρέπει να γίνεται προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης των τριχών και καλύτερα με μία ηλεκτρική ξυριστική μηχανή.

Συμβουλή: Αν νιώθετε νευρικοί για το ξύρισμα κοντά στην στομία, ένα άδειο ρολό τουαλέτας από χαρτόνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια καλή ασπίδα γύρω της.

ΠΡΟΠΤΩΣΗ

Είναι φυσιολογικό η στομία σας να αλλάζει ελαφρώς το μήκος της καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Μπορεί κάποιες φορές να φαίνεται μαζεμένη προς τα μέσα και “σφιγμένη”, και σχεδόν να φτάνει στην επιφάνεια του δέρματος και λίγο αργότερα να φαίνεται μαλακή και μακρύτερη. Αυτή η μικρή διακύμανση στο μήκος είναι η φυσιολογική συμπεριφορά της στομίας, όπως και συνολικά του εντέρου που συνεχώς συστέλλεται και διαστέλλεται.



Σε μερικές περιπτώσεις το έντερο της στομίας προεξέχει σε μεγαλύτερο βαθμό από το κανονικό χωρίς να επανέρχεται στην θέση του και αρχίζει να κρέμεται αισθητά μακρύτερα από το σώμα χωρίς να αποσύρεται. Αυτό ονομάζεται πρόπτωση. Δεν είναι φυσιολογικό και θα πρέπει να το αναφέρεται στον γιατρό σας.

Η πρόπτωση είναι ενοχλητική κατά την διαδικασία του καθαρισμού και των αλλαγών του σάκου, αλλά είναι και πιο επιρρεπής σε τραυματισμό.

Δεν υπάρχει κανένα “τυποποιημένο” μήκος της φυσιολογικής στομίας - μπορεί να είναι περίπου από ένα έως το πολύ τρία εκατοστά.

ΚΟΙΝΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ

ΔΙΑΡΡΟΕΣ ΚΑΙ ΟΣΜΗ

Αν και διαρροές και ατυχήματα μπορούν και συμβαίνουν σε όλους μας, αυτό δεν είναι σε καμία περίπτωση ο κανόνας και δεν πρέπει να αποδεχτείτε διαρκείς διαρροές ως μέρος της ζωής σας με στομία. Τα περισσότερα από τα ατυχήματα προκαλούνται όταν η συσκευή δεν έχει τοποθετηθεί σωστά ή δεν είναι καλά κολλημένη στο δέρμα και αυτό είναι συνηθισμένο για τους αρχαρίους οστομικούς.

Συνηθισμένα αίτια διαρροής:

- Το άνοιγμα της φλάντζας δεν έχει κοπεί στο σωστό μέγεθος. Το άνοιγμα της φλάντζας θα πρέπει να κόβεται περίπου 1-1,5 χιλιοστό μεγαλύτερο από την διάμετρο της στομίας. Αν είναι μεγαλύτερο, το εντερικό περιεχόμενο μπορεί να περάσει κάτω από την φλάντζα στο δέρμα σας. Αν είναι πάρα πολύ μικρό και εφαρμοστό μπορεί να τραυματιστεί η στομία ή να μετατοπιστεί κάτω από την φλάντζα.

Ένας νέος οστομικός πρέπει να γνωρίζει ότι έως και δύο μήνες από την επέμβαση η στομία του θα συρρικνώνεται ώσπου να αποκτήσει το κανονικό της μέγεθος. Θα πρέπει να μετρά σε κάθε αλλαγή συσκευής, και να κόβει νέα φλάντζα αναλόγως.

- Φοράτε την ίδια φλάντζα για πολύ καιρό
- Θέση της στομίας. Μπορεί να χρειαστεί να προσαρ-

μόσετε το ύψος της ζώνης σας ή άλλο ένδυμά σας αν αυτό παρενοχλεί και πιέζει τον σάκο σας ή την έξοδό του.

- Αποσυναρμολόγηση της συσκευής ή χαλάρωση της φλάντζας κατά την διάρκεια σωματικής δραστηριότητας. Ίσως θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη στομίας για να κρατήσετε σταθερά την φλάντζα.
- Πολύ μικρή σε ύψος στομία που δεν εξέρχεται σωστά στον σάκο. Εξετάστε την χρήση κυρτής φλάντζας για να διορθώσετε αυτό το πρόβλημα.
- Οι φλάντζες δεν κολλάνε σωστά. Το δέρμα σας πρέπει να είναι εντελώς στεγνό και καθαρό πριν εφαρμόσετε την φλάντζα. Αποφύγετε την χρήση σαπουνιών που αφήνουν υπόλειμμα. Μια ανομοιόμορφη κοιλιά μπορεί να δυσκολέψει την φλάντζα να κολλήσει σωστά. Ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε πάστα στομίας ή φράγμα (δακτύλιο) για το δέρμα για να επιτύχετε μια καλή και σταθερή προσαρμογή.
- Το δέρμα διπλώνει και κάνει πτυχές. Σε αυτήν την περίπτωση και εφόσον οι διαρροές είναι κατά μήκος της πτυχής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πάστα στομίας για την “οικοδόμηση” της περιοχής, προκειμένου να αποφευχθεί η διαρροή. Συμβουλευτείτε έναν ειδικό στομίας για πληροφορίες.
- Περιστοματικός ερεθισμός του δέρματος. Οι φλάντζες δεν κολλάνε καλά στο ερεθισμένο δέρμα. Γι’ αυτό φροντίστε σχολαστικά το δέρμα σας για να αποφύγετε ερεθισμούς, ξεφλουδίσματα και πληγές. Εάν εμφανιστεί

Ζώντας με στομία

κάποιο από αυτά τα προβλήματα, επισκεφθείτε τον δερματολόγο σας το ταχύτερο δυνατό.

- Ακατάλληλη γωνία θήκης. Εάν η θήκη δεν κρεμιέται κατακόρυφα, το βάρος του περιεχομένου του μπορεί να ασκήσει δυνάμεις στον δίσκο, και να προκαλέσει αποκόλληση και διαρροές. Κάθε οστομικός πρέπει να βρει την βέλτιστη γωνία, με βάση την διαμόρφωση του σώματός του.

- Περιμένετε πολύ για να αδειάσετε την θήκη. Ο σάκος θα πρέπει να αδειάζεται όταν είναι γεμάτος κατά το ένα τρίτο ή νωρίτερα. Μεγαλύτερη ποσότητα αποβλήτων μπορούν να “σπάσουν” την σφράγιση και να προκαλέσουν διαρροή.

- Εξαιρετικά μεγάλες θερμοκρασίες. Η διαρροή σε μεγάλες θερμοκρασίες μπορεί να οφείλεται στην «τήξη» της φλάντζας. Κάντε συχνές αλλαγές για να αποφύγετε την διαρροή.

- Φθορά και σκισίματα. Εάν παρατείνετε τον χρόνο χρήσης του σάκου από τον προτεινόμενο από τον κατασκευαστή, η διαρροή μπορεί να οφείλεται στην φθορά του δίσκου. Δοκιμάστε πιο συχνές αλλαγές σε σακουλάκια.

- Ελαττωματικές συσκευές. Αν και δεν είναι συνηθισμένο, μερικές παρτίδες των συσκευών μπορεί να “φύγουν” από τον κατασκευαστή με ελαττώματα. Αν υποπτεύεστε ότι οι συσκευές έχουν οπές ή ελαττωματικές ραφές πρέπει να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε υλικά από αυτήν την παρτίδα. Αναφέρετε στον προμη-

θευτή σας τον αριθμό της παρτίδας και επιστρέψτε τα μη χρησιμοποιημένα υλικά. Οι κατασκευαστές θέλουν και πρέπει να γνωρίζουν εάν τα προϊόντα τους δεν ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των χρηστών.

Σημείωση: Σε περίπτωση που αναφέρετε στον προμηθευτή σας κάποιο ελαττωματικό προϊόν, αυτός θα το αντικαταστήσει και πιθανότατα θα σας ζητήσει να μην το επιστρέψετε, θεωρώντας τον λόγο σας ειλικρινή.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΟΣΜΗΣ

Αυτή είναι μια από τις πρώτες μεγάλες ανησυχίες των οστομικών. Η συσκευή σας είναι αεροστεγής και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αναδίδει οσμή, εκτός όταν την αδειάζετε ή την αλλάζετε. Οι κολοστομίες τείνουν να εκπέμπουν περισσότερη οσμή από τις ειλεοστομίες λόγω της βακτηριακής αφθονίας στο παχύ έντερο. Τα συνεχή περισταλτικά κύματα που σαρώνουν τον ειλέο, εμποδίζουν την στασιμότητα εντερικού περιεχομένου, εξαλείφοντας έτσι μεγάλο μέρος των βακτηριδίων η ανάπτυξη των οποίων εμφανίζεται στις κολοστομίες.



Ζώντας με στομία

Τα ούρα έχουν χαρακτηριστική οσμή. Μια άσχημη οσμή μπορεί να είναι ένα σημάδι μόλυνσης.

Ορισμένα τρόφιμα επηρεάζουν την οσμή τόσο των περιττωμάτων όσο και των ούρων - αυγά, κρεμμύδια, καρυκεύματα, λάχανο και ψάρια, για να αναφέρουμε μερικά - και ίσως να θέλετε να περιορίσετε την κατανάλωσή τους αν η οσμή σας ενοχλεί. Η σωστή συσκευή και η εφαρμογή της είναι κρίσιμη για την αποφυγή διαρροών που προκαλούν οσμές.

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα, σε υγρή μορφή ή τζελ, τα οποία τοποθετώντας τα μέσα στον σάκο δρουν ως αποσμητικά περιορίζοντας τις ενοχλητικές μυρωδιές.

Καθαρίστε καλά το εσωτερικό της εξόδου του σάκου σας όταν τον αδειάζετε, με ένα χαρτί ή ξεπλένοντας με λίγο νερό, πριν κλείσετε την θήκη.

Επίσης κυκλοφορούν διάφορα άλλα αποσμητικά τα οποία λαμβάνονται από το στόμα, είτε σε μασώμενα δισκία είτε σε κάψουλες, τα οποία μειώνουν την δράση των βακτηριδίων που παράγουν υπερβολική οσμή στο εντερικό περιεχόμενο και τα αέρια.

- Ο χυμός του Blueberry και του μύρτιλλου μπορεί να μειώσει την οσμή για τους ουροστομικούς.
- Φάτε μαϊντανό! Την επόμενη φορά που θα πάρετε ένα σάντουιτς με γαρνιτούρα μαϊντανό μην τον πετά-

ξετε! Είναι ένα από τα καλύτερα αποσμητικά της φύσης.

- Το προβιοτικό γιαούρτι μπορεί να μειώσει την οσμή σε ορισμένα άτομα.

Μπορείτε να ψεκάσετε αποσμητικό δωματίου στο μπάνιο αν σας ενοχλεί η οσμή όταν αδειάσετε τον σάκο-σας. Κεριά και θυμίαμα βοηθούν πολύ.

Μερικοί διαπιστώνουν ότι οι συσκευές τους αναπτύσσουν μια οσμή παρά τις προσπάθειές τους να κρατήσουν τα πάντα καθαρά. Παίξει ρόλο και η χημεία του σώματος σ' αυτό. Κάποιοι φορούν ένα εμπορικό σήμα χωρίς ενόχληση ενώ άλλοι πιστεύουν ότι μυρίζει. Εάν η συσκευή σας ταιριάζει καλά, δεν έχετε διαρροές και κανείς άλλος δεν μπορεί να μυρίσει τίποτα, αλλά παρ' όλα αυτά δεν νομίζετε ότι μυρίζει καλά, δοκιμάστε προϊόντα άλλων εταιρειών. Η αλλαγή της θήκης συχνά βοηθάει.

Ρωτήστε ένα μέλος της οικογένειας για να σας πει εάν πιστεύει ότι μυρίζει. Μερικές φορές είναι η δική σας φαντασία!

Αποβολές από τον πρωκτό μετά από χειρουργική επέμβαση στομίας

Με τις χειρουργικές επεμβάσεις ειλεοστομίας και κολοστομίας, ολόκληρο ή μέρος του παχέος εντέρου παρακάμπτεται έτσι ώστε να μην περνούν πλέον κόπρανα

Ζώντας με στομία

μέσα από αυτό. Παρόλο που παρακάμπτεται, η επένδυση του παχέος εντέρου συνεχίζει να εκκρίνει βλέννα, που είναι φυσική λειτουργία του εντέρου για την υποβοήθηση της διέλευσης των κοπράνων. Η βλέννα αυτή μπορεί να σας δημιουργήσει την αίσθηση ότι θέλετε να πάτε στην τουαλέτα. Η συχνότητα και η ποσότητα της βλέννας είναι πολύ σχετική, κυμαινόμενη από αρκετές φορές την ημέρα έως μία φορά το μήνα ή σπανιότερα, καθόλου. Η βλέννα είναι συνήθως άχρωμη και διαφανής, και μερικές φορές μπορεί να είναι καφέ.

Σε σπάνιες περιπτώσεις επέμβασης ειλεοστομίας χωρίς κολεκτομή, ο χειρουργός μπορεί να δημιουργήσει ακόμη μία στομία (εντερικό συρίγγιο) στην οποία συνδέει την άλλη άκρη του παχέος εντέρου, ώστε αυτό να αποβάλλει από εκεί κάποιες ποσότητες βλέννας και να αποφορτίζεται το υπόλοιπο έντερο μέχρι τον πρωκτό. Η συλλογή των εκκρίσεων αυτών αντιμετωπίζεται είτε με αυτοκόλλητη γάζα, είτε με τοποθέτηση ακόμη ενός σάκου, παράλληλα με αυτόν της ειλεοστομίας,



ΣΕΞ ΚΑΙ ΣΧΕΣΗ

Η επανάληψη των σεξουαλικών σχέσεων μετά από χειρουργική επέμβαση μπορεί να είναι ένα άγχος για τον νέο οστομικό.

Τι κάνετε με τον σάκο; Τι γίνεται αν ο/η σύντροφός σας το βρίσκει ενοχλητικό; Πως λέτε σε έναν πιθανό σύντροφο για την στομία; Μπορείτε να κάνετε σεξ;

Η απάντηση στην τελευταία ερώτηση είναι βεβαίως ναι. Οι γυναίκες με στομία δεν έχουν φυσικό εμπόδιο στην επαφή, αν και η στένωση του κόλπου, εάν η χειρουργική επέμβαση απαιτούσε την αφαίρεση του πρωκτικού σφιγκτήρα, είναι μια κοινή ανεπιθύμητη παρενέργεια. Εάν ο πρωκτός έχει αφαιρεθεί, η σεξουαλική επαφή μπορεί να είναι δυσάρεστη ή επώδυνη. Η χρήση λιπαντικού είναι το κλειδί, όπως και η ευγενική συμπεριφορά του σύντροφου κατά την επαφή.

Η στένωση αυτού του είδους συνήθως αποκαθίσταται χρόνο με τον χρόνο σε σεξουαλικά ενεργές γυναίκες.

Ζώντας με στομία

Οι άνδρες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν περισσότερες προκλήσεις. Η στυτική δυσλειτουργία είναι πιο συχνή μετά από χειρουργική επέμβαση ουρστομίας από ότι αυτής της ειλεοστομίας και της κολοστομίας.

Το πόσο καιρό διαρκεί αυτό, εξαρτάται από:

- τον τύπο της χειρουργικής επέμβασης και τον τρόπο με τον οποίο ήταν επεμβατική. Το κατά πόσο δηλαδή μπορεί να έχουν παρουσιαστεί νευρικές βλάβες
- την ηλικία του ανθρώπου κατά την στιγμή της χειρουργικής επέμβασης
- την γενική κατάσταση της υγείας του

Η επιστροφή στις σεξουαλικές σχέσεις μπορεί να συμβεί μετά από μερικές εβδομάδες, ή μετά από μήνες. Ο αυνανισμός επιτρέπεται εφ 'όσον δεν αντιμετωπίζουν κανένα πόνο ενώ το κάνουν.

Σε περίπτωση που μετά την πλήρη επούλωση και την αποκατάσταση της σωματικής κατάστασης δεν είστε ευχαριστημένοι με την σεξουαλική σας απόδοση, θα πρέπει να δείτε τον γιατρό σας.

Η ανικανότητα μπορεί να συμβεί σε κάθε άνθρωπο, όχι μόνο σε εκείνους με στομία.

Ως θεραπευτική αγωγή συνήθως συνιστώνται φαρμακευτικά σκευάσματα όπως το Viagra, Cialis κ.λπ. Σε όλες τις περιπτώσεις πρέπει να συζητήστε διεξοδικά με τον γιατρό σας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι αυτονόητο ότι πρέπει να αδειάσετε την συσκευή σας πριν την επαφή και φροντίστε να είστε καθαροί και να μην έχετε οσμή.

Εάν αισθάνεστε αμήχανα ή φοβάστε μη επιθυμητή αντίδραση από τον/την σύντροφο, κάποιο πουκάμισο ή ένα εσώρουχο ή μαντήλι που καλύπτει τον σάκο μπορεί να κάνει τα πράγματα πιο διακριτικά για τις κυρίες. Οι άνδρες μπορούν να κρατήσουν ένα μπλουζάκι έτσι ώστε η συσκευή να είναι λιγότερο εμφανής.

Το πλαστικό υλικό σε μερικούς σάκους μπορεί να προκαλεί ήχους με έναν ενοχλητικό τρόπο. Οι σάκοι με κάλυψη υφάσματος είναι πιο διακριτικοί ηχητικά.

Είναι καλή ιδέα να έχετε κάποια χαρτοπετσέτα ή πετσέτα κοντά σας για την περίπτωση ...εκπλήξεων.

Μερικοί κατασκευαστές υλικών στομίας κυκλοφορούν στην αγορά συσκευές που μπορείτε να χρησιμοποιείτε κατά την διάρκεια της ερωτικής πράξης - καλύμματα στομίας ή μίνι τσάντες. Αυτά είναι πολύ μικρότερα από μια τυπική θήκη και πολύ διακριτικά. Ο χρόνος για τον οποίο είναι αποτελεσματικά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος της στομίας που έχετε και την παραγωγή της. Οι κολοστομίες λειτουργούν αργά και μόνο κατά την διάρκεια ορισμένων ωρών της ημέρας, έτσι μπορείτε να περιμένετε πολλές ώρες χρήσης από ένα κάλυμμα στομίας ή μία μίνι τσάντα. Οι ειλεοστομίες θα έχουν πολύ λιγότερο διαθέσιμο χρόνο, και ανάλογα με τον χρόνο από το τελευταίο γεύμα. Εάν έχετε ειλεοστομία επιλέξτε

Ζώντας με στομία

τις ώρες πριν από το φαγητό, ώστε να έχετε λιγότερες ανησυχίες κατά την διάρκεια του σεξ. Τα καλύμματα στομίας δεν συνιστώνται για τους ουροστομικούς. Μπορούν όμως να χρησιμοποιούν τις μίνι τσάντες.

Ανεξάρτητα τι είδους στομία έχετε, αν θέλετε να δοκιμάσετε αυτά τα προϊόντα θα πρέπει να τα “προβάρετε” χωρίς συμμετοχή σε ερωτική πράξη ώστε να διαπιστώσετε το πόσο αποτελεσματικά θα είναι.

Το πότε και πώς επιλέγετε να επαναλάβετε την σεξουαλική δραστηριότητα είναι προσωπική απόφαση. Πάνω απ’ όλα να θυμάστε ότι η επικοινωνία με τον/την σύντροφο είναι απαραίτητη. Συζητήστε το εκ των προτέρων και μην ασκήσετε υπερβολική πίεση ο ένας στον άλλο για να κάνετε ό,τι κάνατε και πριν την επέμβαση. Να ξέρετε ότι ο σύζυγός σας ή ο σύντροφός σας μπορεί να είναι ο ίδιος νευρικός και αμήχανος όπως εσείς!

Όποιες και να ήταν οι προηγούμενες σεξουαλικές σας συνήθειες πριν, θα πρέπει να είστε σε θέση να επιστρέψετε σε αυτές τις δραστηριότητες αν το επιλέξετε - απλώς να έχετε υπόψη ότι η στομία θα πρέπει να είναι προφυλαγμένη κατά την διάρκεια της πράξης και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποτελέσει σεξουαλικό “αντικείμενο”. Συζητήστε τυχόν ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια των σεξουαλικών πρακτικών με τον γιατρό σας ή με συμβούλους στον τομέα της σεξουαλικότητας. Επίσης συζητήστε το θέμα αυτό με άλλους οστομικούς, καθώς μοιράζονται ακριβώς τις ίδιες ανησυχίες και πιθανώς είναι πρόθυμοι για τέτοιες συζητήσεις.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΥΠΟΨΗΦΙΟ ΕΡΩΤΙΚΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Οι οστομικοί συχνά ανησυχούν για το πώς θα πουν σε έναν νέο υποψήφιο σύντροφο για το “πρόβλημά” τους.

Πως και πότε λέτε; Κάντε το γνωστό πριν η σχέση περάσει στο επόμενο βήμα. Όταν θεωρησετε ότι ο χρόνος είναι σωστός, εξηγήστε ότι έχετε υποστεί χειρουργική επέμβαση που έχει αφήσει μερικές αλλαγές στο σώμα σας, που πιθανόν θα επηρεάσουν την σεξουαλική σχέση σας. Απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις χωρίς περιστροφές, ειλικρινά και απλά. Ποτέ μην πηγαίνετε με ένα νέο σεξουαλικό σύντροφο χωρίς να τον ενημερώσετε πολύ νωρίτερα - θα σας βάλει και τους δυο σας σε μια δύσκολη κατάσταση. Ακριβώς όπως χρειάστηκε χρόνος για να συνηθίσετε εσείς στο σώμα σας, θα χρειαστούν και οι άλλοι τον χρόνο τους, επίσης.

Η σεξουαλική απόρριψη δεν είναι επιθυμητή από κανέναν, όχι μόνο για εκείνους που έχουν στομία. Αν κάποιος που έχει δείξει ενδιαφέρον για σας, ξαφνικά, αφού μάθει ότι έχετε στομία, δεν ενδιαφέρεται, θεωρήστε αυτό ένα σαφές σημάδι ότι δεν ήταν το σωστό πρόσωπο για εσάς. Εσείς πρέπει προχωρήσετε και θυμηθείτε ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι εκεί έξω με λιγότερο ρηχή προοπτική.

Μην αφήνετε το φόβο της απόρριψης να σας αποτρέψει από την αναζήτηση του σωστού συντρόφου.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΑΣΚΗΣΗ

Θα πρέπει να αρχίσετε να περπατάτε σιγά σιγά μετά την χειρουργική επέμβαση και να το κάνετε αυτό κανονικά, κάθε μέρα αφού επιστρέψετε στο σπίτι. Το περπάτημα διεγείρει την επιστροφή της λειτουργίας του εντέρου και θα σας επιστρέψει στο δρόμο για την επαναφορά των μυών που χάσατε στο νοσοκομείο. Με οποιοδήποτε άθλημα και να είχατε ασχοληθεί στο παρελθόν, μπορείτε να το απολαύσετε ξανά με λίγες εξαιρέσεις.

Η κοινή λογική είναι απαραίτητη! Δεν μπορείτε να επανέλθετε στην άσκηση στο ίδιο επίπεδο που την είχατε αφήσει. Αυτό σημαίνει ΟΧΙ ανύψωση βάρους ή μεγάλη σωματική πίεση κατά την διάρκεια των αμέσως επόμενων εβδομάδων μετά την εγχείρηση. Αν η χειρουργική επέμβαση δεν έγινε λαπαροσκοπικά, οι κοιλιακοί μύες θα έχουν αποδυναμωθεί από τις τομές και πρέπει να δοθεί επαρκής χρόνος για να αποκατασταθούν. Η ανύψωση μεγάλου βάρους πολύ σύντομα μπορεί να προκαλέσει κήλη. Και πάλι, ΟΧΙ άρση βάρους ούτε καν ηλεκτρική σκούπα ή πλυντήριο για τις πρώτες εβδομάδες και στην συνέχεια δοκιμάζετε μόνο ελαφρά φορτία, σταδιακά και προσεκτικά. Αν θέλετε να επιστρέψετε στο γυμναστήριο μπορείτε να το κάνετε, αλλά θα πρέπει να αποφύγετε ασκήσεις στην κοιλιά για λίγο, και στην συνέχεια βαθμιαία, και με σταδιακή αύξηση της έντασης. Ενας προσωπικός εκπαιδευτής, αν μπορείτε να ανταποκριθείτε οικονομικά, μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας για να εφαρμόσετε ένα ασφαλές πρόγραμμα άσκησης.

Οι ουροστομικοί που επανέρχονται στα προηγούμενα σωματικά επίπεδα μπορούν να επιστρέψουν σε μια τεράστια ποικιλία από αθλήματα και άσκηση - τρέξιμο, κολύμπι, ποδηλασία, κολύμπι με αναπνευστήρα, γκολφ, πεζοπορία, κυνήγι, γιόγκα, ιππασία, ομαδικό άθλημα, τριάθλο. Ο κατάλογος περιλαμβάνει επίσης τα ομαδικά αθλήματα - επαγγελματίες ποδοσφαιριστές έχουν παίξει με ουροστομία. Εάν το αγαπημένο τους άθλημα ήταν η άρση βαρών ή η πάλη, πιθανότατα να είναι σε θέση να το κάνουν και πάλι.

Προστασία της στομίας κατά την διάρκεια άθλησης

Οι στομίες είναι αρκετά ανθεκτικές, αλλά ισχύουν ορισμένοι κανόνες κοινής λογικής. Μπορεί να είναι επιβλημένη η χρήση μιας ζώνης κήλης ως προφύλαξη, κατά την άσκηση έντονης αθλητικής δραστηριότητας. Οι στομίες πρέπει να προστατεύονται από άμεσα φυσικά χτυπήματα, από πολύ σφιχτά ρούχα και από άκαμπτα αντικείμενα (π.χ. πόρτες ζώνης) πάνω τους. Οι οστομικοί που ασχολούνται με αθλήματα επαφής θα πρέπει να εξετάσουν την περίπτωση προστασίας της στομίας με την προφύλαξή της με μία κοιλιακή ζώνη χειρουργικής υποστήριξης.

Προφύλαξη της στομίας μπορεί επίσης να επιτευχθεί με ένα ρηχό σκεύος που συγκρατείται στην θέση του με ζώνη στομίας.

Οι ζώνες κοιλιακής υποστήριξης είναι σαν κορσέδες που κλείνουν μπροστά με velcro. Υπάρχουν σε διαφο-

Ζώντας με στομία

ρετικά μεγέθη και μπορείτε να τις φοράτε όσο σφιχτά ή χαλαρά θέλετε. Είναι σαν να φοράτε θωράκιση και μπορεί να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη σας αν πρόκειται να “συγκρουστείτε” με άλλα άτομα σε ομαδικά αθλήματα. Μπορούν να φορεθούν κάτω από τα ρούχα αλλά είναι ογκώδη και μάλλον περιοριστικά.

Ο κύριος κίνδυνος για την στομία κατά την διάρκεια έντονων αθλημάτων είναι ο τραυματισμός της. Επειδή η ίδια η στομία δεν έχει νευρικές απολήξεις, μπορεί να είστε τραυματίες χωρίς να το αισθάνεσθε. Τα αίτια του στοματικού τραυματισμού μπορεί να είναι η μετατόπιση της φλάντζας, το πολύ μικρό άνοιγμα και τα άκαμπτα αντικείμενα πολύ κοντά σε αυτήν.

Γενικώς, η προστασία της στομίας πρέπει να είναι το κύριο μέλημά μας κατά την αθλητική δραστηριότητα.

Σταθεροποίηση της συσκευής κατά την διάρκεια της άσκησης

Οι ζώνες στομίας είναι χρήσιμες, όπως και η τοποθέτηση αυτοκόλλητων στριπς γύρω από τις άκρες της φλάντζας. Αν ιδρώνετε πολύ, θα πρέπει να ελέγχετε την φλάντζα σας περιοδικά - ίσως να πρέπει να την αλλάξετε εάν ένα παιχνίδι είναι σε εξέλιξη και αισθάνεστε ότι η συσκευή γλιστράει.

Και πολύ σημαντικό. . .

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ; Ειδικά οι ειλεοστομικοί να πίνετε πολλά υγρά αν ασκείστε, παίζετε αθλήματα ή απλά κάνετε μια μεγάλη βόλτα.

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΜΠΙΝΓΚ - ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ο βασικός κανόνας του αεροπορικού ταξιδιού είναι: *ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΤΟΜΙΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΧΕΙΡΑΠΟΣΚΕΥΗ.*

Ανεξάρτητα από το πόσο αξιόπιστη είναι η αεροπορική εταιρεία, ΠΟΤΕ δεν πακετάρουμε τις προμήθειες στις αποσκευές που φορτώνουμε. Οι χαμένες προμήθειες μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να εντοπιστούν και να αντικατασταθούν. Στην καλύτερη περίπτωση, θα χαθεί πολύτιμος χρόνος διακοπών στην αναζήτηση των απαραίτητων υλικών που χρειάζεστε. Κόψτε τις φλάντζες πριν ταξιδέψετε. Ορισμένα είδη σε υγρά ή σπρέι είναι επιτρεπτά στις χειραποσκευές. Μπορεί να χρειαστεί να εξηγήσετε την χρήση τους, αλλά δεν μπορείτε



Ζώντας με στομία

να είστε σίγουροι ότι δεν θα κατασχεθούν. Συσκευάστε το ψαλίδι σας στις ελεγμένες αποσκευές, και κόψτε όλα όσα χρειάζεστε εκ των προτέρων. Οι τρέχοντες κανονισμοί στην αεροπορία απαγορεύουν τα υγρά στην πτήση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα για τους ειλεοστομικούς σε πτήσεις μεγάλης διάρκειας, επειδή πρέπει να φροντίζουν την πρόσληψη υγρών. Αν δεν μπορείτε να έχετε μαζί σας νερό ή χυμό, ενημερώστε τους συνοδούς αέρος ώστε να έχετε πρόσβαση σε νερό ή χυμό κατά την διάρκεια της πτήσης.

Οι τελωνειακοί υπάλληλοι μπορεί να ζητήσουν να επιθεωρήσουν τις χειραποσκευές σας - αν το κάνουν, μην ανησυχείτε. Εάν ρωτήσουν τι είναι αυτά τα υλικά, πείτε τους έχετε στομία και αυτά είναι τα απολύτως απαραίτητα για την φροντίδα της. Μπορεί να μη καταλάβουν τι είναι η ειλεοστομία ή η ουροστομία, γι' αυτό χρησιμοποιήστε το όνομα της κολοστομίας, που είναι γενικά πιο οικείος όρος. Οι σαρώσεις ασφαλείας δεν θα βλάψουν τις συσκευές σας. Οι σαρώσεις σώματος θα δείξουν ότι φοράτε μια συσκευή και μπορεί να υποστείτε σχετικό έλεγχο. Όσο περισσότερο ανοιχτοί και χαλαροί είμαστε, τόσο περισσότερο το προσωπικό του αεροδρομίου θα κατανοήσει και παράλληλα θα εκπαιδευτεί. Ένα έγγραφο που εξηγεί ότι έχετε στομία μπορεί να διευκολύνει τα πράγματα. Μερικά κράτη εφαρμόζουν την χρήση ιατρικών βραχιολιών (ταυτότητα ασθενούς) για την πιστοποίηση των οστομικών. Εάν τα ταξίδια σας περιλαμβάνουν μεγάλες πτήσεις ή βόλτες με λεωφο-

ρείο, ίσως να πρέπει να φορέσετε μια μεγαλύτερη συσκευή. Οι ουροστομικοί που γνωρίζουν ότι μπορεί να αντιμετωπίσουν ασυνήθιστα μεγάλες καθυστερήσεις μεταξύ των ευκαιριών πρόσβασης σε τουαλέτα ίσως πρέπει να εξετάσετε την χρήση μιας πρόσθετης εξωτερικής τσάντας. Ζητήστε ένα κάθισμα διαδρόμου όσο πιο κοντά στις τουαλέτες σε ένα αεροπλάνο. Επιλέξτε το πίσω μέρος ενός λεωφορείου που διαθέτει εγκαταστάσεις τουαλέτας. Για άλλα μέσα μεταφοράς, όπως τα τρένα, σημειώστε απλώς το πού βρίσκονται οι τουαλέτες. Τα κρουαζιερόπλοια αποτελούν μια εύκολη επιλογή ταξιδιού για τους οστομικούς καθώς όλα έχουν και ιατρική υποστήριξη. Ωστόσο, ιατρική υποστήριξη δεν σημαίνει ότι θα βρείτε εκεί αποθέματα υλικών στομίας. Σε περίπτωση ανάγκης ο γιατρός του πλοίου θα χαρεί να εκδώσει ιατρική συνταγή για προμήθεια υλικών στο επόμενο λιμάνι, αλλά αυτό θα μπορούσε να είναι ημέρες μακριά.

ΠΑΡΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΠΑΝΤΑ και σε ποσότητες αρκετές για τις ανάγκες σας για διπλάσιο από τον προβλεπόμενο χρόνο του ταξιδιού σας.

Ποτέ μην βασίζεστε στο ότι μπορεί να είστε σε θέση να προμηθευτείτε υλικά κατά την διάρκεια του ταξιδιού.. Μια περίοδος διάρροιας μπορεί να απαιτήσει την κατανάλωση πολλών συσκευών! Η αλλαγή του κλίματος μπορεί επίσης να επηρεάσει την απόδοση της συσκευής.

Ζώντας με στομία

Οι ζώνες ασφαλείας στα αυτοκίνητα ή στα αεροπλάνα μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα αν πιέζουν την στομία σας. Αυτό μπορεί να είναι δυσάρεστο και η στομία να μην μπορεί αποστραγγίζει σωστά μέσα στην θήκη. Μπορεί να χρειαστεί να χαλαρώσετε τον ιμάντα, ή να τοποθετήσετε κάποιο μαξιλάρι μεταξύ της στομίας και της ζώνης για να εξομαλύνετε την πίεση.

Εάν θέλετε να κάνετε πεζοπορία και κατασκήνωση, πάρτε επαρκή ποσότητα πλαστικών σακουλών μαζί σας για την απόρριψη των χρησιμοποιημένων υλικών. Μην πετάτε ή θάβετε τις χρησιμοποιημένες συσκευές στο περιβάλλον!! Συσκευάστε όλα τα μη βιοδιασπώμενα απορρίμματα.

Οι ανάγκες σας σε νερό μπορεί να είναι μεγαλύτερες, οπότε προγραμματίστε από πριν για την προμήθεια επαρκούς ποσότητας.

Ένας επιπλέον μικρός φακός τσέπης (κάτι που μπορείτε να κρατήσετε με το στόμα σας έτσι ώστε τα χέρια σας να είναι ελεύθερα) ή ένας προβολέας κάμπινγκ μπορεί να είναι βολικό εάν πρέπει να φροντίσετε την στομία σας στο σκοτάδι.

Και ένα τελευταίο πράγμα... όχι, η τσάντα σας δεν πρόκειται να ανατινάξει αεροπλάνο. Αυτός είναι ένας μύθος, παιδιά. Δεν συμβαίνει.

Χρήση δημόσιων αποχωρητηρίων

Εάν πρέπει να αδειάσετε την συσκευή σας σε μια δημόσια τουαλέτα, κάντε το όπως θα κάνατε στο σπίτι. Όταν είστε έξω, είναι καλή ιδέα να έχετε μαζί σας ένα τσαντάκι με τα απολύτως απαραίτητα για μία αλλαγή. Αν πρέπει να αλλάξετε την συσκευή σας, μπορείτε να το κάνετε σε μια καμπίνα τουαλέτας, αν και η εύρεση κατάλληλων σημείων για να ακουμπήσετε τα πράγματά σας θα απαιτήσει κάποια εφευρετικότητα. Είναι ένας νόμιμος λόγος για να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα αναπήρων εάν χρειάζεται να αλλάξετε την συσκευή. Εάν έχετε αφήσει αρκετή μυρωδιά στην δημόσια τουαλέτα, ένα αποσμητικό σπρέι είναι ένα καλό πράγμα που πρέπει να κάνεις για τον επόμενο χρήστη, αλλά πραγματικά, πόσοι «κανονικοί» άνθρωποι το κάνουν;

Μην βιάζεστε ή αισθάνεστε ένοχοι για να αφιερώσετε επιπλέον χρόνο σε δημόσια τουαλέτα. Εσείς κάντε ό, τι χρειάζεται να κάνετε. Εάν νιώθετε ενοχές για την καθυστέρηση σε μια δημόσια τουαλέτα, σκεφτείτε αυτό: πριν κάνετε χειρουργική επέμβαση, πόσες φορές αφιερώσατε χρόνο για να περιμένετε τους άλλους; Οι πιθανότητες είναι ότι, το μόνο πρόσωπο που θα μπορούσε να έχει την ίδια ανάγκη με εσάς, να είναι ένας άλλος οστομικός. Οι άνθρωποι πραγματικά δεν ενδιαφέρονται για το τι κάνετε - αυτοί απλά θέλουν να κάνουν την δουλειά τους. Το ίδιο λοιπόν κάνετε και σεις.

J-Pouch Χειρουργική

Η ειλεοπρωκτική αναστόμωση με την μέθοδο δημιουργίας «δεξαμενής» J-Pouch (με ταυτόχρονη ολική ορθοκολεκτομή) είναι μία χειρουργική διαδικασία που συνιστάται για ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα όταν τα φάρμακα αποτυγχάνουν να ελέγξουν τα συμπτώματά τους.

Αυτή η χειρουργική επέμβαση περιλαμβάνει την κατασκευή μιας θήκης με την χρήση του ειλεού. Ο χειρουργός αφαιρεί το κόλον και το ορθό και χρησιμοποιεί το τέλος του λεπτού εντέρου, γνωστό ως ειλεός, για να σχηματίσει μια εσωτερική θήκη, η οποία συνήθως έχει σχήμα J.

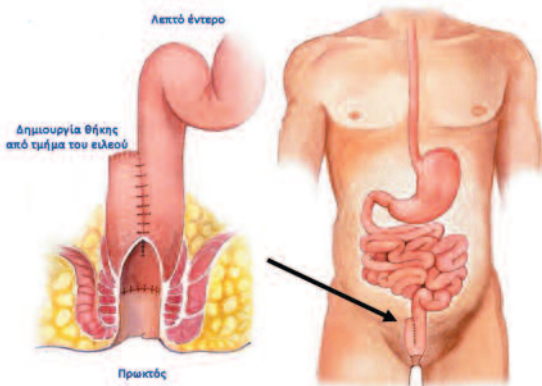
Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την χειρουργική επέμβαση J-Pouch

Αυτή η χειρουργική επέμβαση μπορεί να εκτελεστεί σε έως και τρία στάδια, αλλά γίνεται συνήθως σε δύο.

Η πρώτη χειρουργική επέμβαση αφαιρεί το παχύ έντερο και το ορθό και διατηρεί τους μύες του πρωκτού και του πρωκτικού σφιγκτήρα. Ο ειλεός διαμορφώνεται σε μια θήκη σχήματος j και συνδέεται στην κορυφή της πρωκτικής διόδου.

Ταυτόχρονα συνήθως δημιουργείται μία προσωρινή ειλεοστομία για να δώσει τον χρόνο στην θήκη (J-pouch) να επουλωθεί. Ένας βρόγχος του λεπτού εντέρου σχηματίζει μέσα από ένα άνοιγμα στην κοιλιά μία στομία,

Ζώντας με στομία



ώστε να επιτρέπει στο εντερικό περιεχόμενο να αποβάλλεται από το σώμα σε έναν εξωτερικό σάκο στομίας.

Ακολουθεί δεύτερη χειρουργική επέμβαση, 8 έως 12 εβδομάδες αργότερα, μόλις επουλωθεί η θήκη (J-pouch).

Η δεύτερη χειρουργική επέμβαση θα αντιστρέψει την προσωρινή ειλεοστομία και θα επανασυνδέσει το λεπτό έντερο. Η εσωτερική θήκη θα συλλέγει στην συνέχεια τα απόβλητα και θα επιτρέπει στα κόπρανα να περάσουν από τον πρωκτό.

Ορισμένοι χειρουργοί επιλέγουν να εκτελέσουν αυτή την χειρουργική επέμβαση σε ένα μόνο στάδιο, χωρίς

Ζώντας με στομία

προσωρινή ειλεοστομία. Αυτό γίνεται λιγότερο συχνά από την διαδικασία δύο σταδίων λόγω αυξημένου κινδύνου μόλυνσης.

Η διαδικασία τριών σταδίων συνιστάται κυρίως σε ασθενείς που βρίσκονται σε κακή σωματική υγεία, σε υψηλές δόσεις στεροειδών ή εάν απαιτείται να υποβληθούν σε επείγουσα χειρουργική επέμβαση για την αποκατάσταση αιμορραγίας.

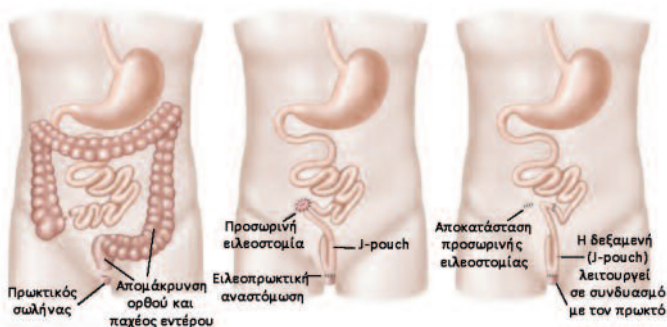
Στην διαδικασία τριών σταδίων, η πρώτη χειρουργική επέμβαση απομακρύνει το κόλον και δημιουργεί ειλεοστομία. Στην δεύτερη χειρουργική επέμβαση, το ορθό απομακρύνεται και ο ειλέος σχηματίζεται σε σακουλάκι (J-pouch) και συνδέεται με τον πρωκτό. Η τρίτη χειρουργική επέμβαση διενεργείται 8 έως 12 εβδομάδες μετά, για την αναστροφή της ειλεοστομίας και την επανασύνδεση του λεπτού εντέρου.

Υποψήφιοι για χειρουργική επέμβαση J-pouch

Οι συνήθεις υποψήφιοι για την χειρουργική επέμβαση J-pouch είναι αυτοί που πάσχουν από ελκώδη κολίτιδα, οικογενή πολυποδίαση ή καρκίνο του παχέος εντέρου. Ο κατάλληλος υποψήφιος πρέπει:

- να έχει το πρωκτικό κανάλι άθικτο
- να έχει άθικτους σφιγκτήρες πρωκτού
- να είναι αρκετά ισχυρός οργανισμός ώστε να αντέχει μέχρι και τρεις χειρουργικές επεμβάσεις σε σχετικά σύντομη χρονική περίοδο

Ακατάλληλοι για χειρουργική επέμβαση J-pouch



Τα στάδια της χειρουργικής J-pouch

Οι ασθενείς στους οποίους δεν συνιστάται αυτή η χειρουργική επέμβαση είναι όσοι:

- έχουν άλλες ιατρικές καταστάσεις που κάνουν την αναισθησία και την χειρουργική επέμβαση υπερβολικά επικίνδυνη
- έχουν ακράτεια ή έχουν κακό μυϊκό τόνο του σφιγκτήρα, ή έχουν προηγούμενο τραυματισμό σφιγκτήρα
- έχουν διάγνωση της νόσου του Crohn
- έχουν υποστεί μερική αφαίρεση του λεπτού εντέρου
- είναι παχύσαρκοι
- είναι ηλικιωμένοι

Τι περιμένουμε μετά την επέμβαση J-Pouch

Το σώμα θα χρειαστεί χρόνο για να προσαρμοστεί στην θήκη μετά την χειρουργική επέμβαση. Μερικοί ασθενείς εμφανίζουν αυξημένο αριθμό κενώσεων, μερικές φορές μέχρι και 12 φορές την ημέρα. Αυτό συνή-

Ζώντας με στομία

θως μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

Μερικοί άνδρες μπορεί να εμφανίσουν σεξουαλική δυσλειτουργία ως αποτέλεσμα βλάβης των νεύρων. Οι γυναίκες μπορεί να αναπτύξουν ουλώδη ιστό που περιβάλλει τις ωοθήκες και τις σάλπιγγες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε υπογονιμότητα.

Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες πρέπει να συζητούν με τον χειρουργό και να ρωτούν πότε είναι ασφαλές να ξαναρχίσουν την σεξουαλική δραστηριότητα.

Πιθανές Επιπλοκές

Ενώ η επέμβαση j-rouch είναι συχνά επιτυχημένη στην θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας, υπάρχουν κάποιες επιπλοκές που απαιτούν συνεχή θεραπεία. Απαιτείται άμεση ιατρική βοήθεια εάν συντρέχει κάποια από τις παρακάτω συνθήκες.

Φλεγμονή J-rouch

Η φλεγμονή της θήκης είναι η συνηθέστερη επιπλοκή της χειρουργικής επέμβασης j-rouch και εμφανίζεται σε ποσοστό έως και 50% των ασθενών, συνήθως εντός των πρώτων δύο ετών. Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτικά.

Τα συμπτώματά της μπορεί να περιλαμβάνουν:

Διάρροια

Κράμπες - κοιλιακός πόνος

Αυξημένη συχνότητα κενώσεων

Πυρετός

Αφυδάτωση

Πόνος στις αρθρώσεις

Απόφραξη του εντέρου

Αυτή είναι μια λιγότερο συνηθισμένη επιπλοκή στην χειρουργική επέμβαση j-pouch που μπορεί να αναπτυχθεί λόγω συμφύσεων, οι οποίες είναι ινώδεις ταινίες που μπορεί να εμφανιστούν μεταξύ ιστού και οργάνων μετά την επέμβαση. Περίπου στα δύο τρίτα των ανθρώπων που αναπτύσσουν απόφραξη του λεπτού εντέρου, αυτή αποκαθίσταται με ανάπαυση του εντέρου, με ειδική δίαιτα για λίγες μέρες, και ενδοφλέβια υγρά κατά την διάρκεια σύντομης παραμονής στο νοσοκομείο. Άλλοι μπορεί να χρειαστούν χειρουργική επέμβαση για να αντιμετωπισθεί η απόφραξη.

Τα συμπτώματά της μπορεί να περιλαμβάνουν:

Κράμπες - κοιλιακός πόνος

Ναυτία

Έμετος

Έλλειψη κοπράνων και αερίων

Ακράτεια ή διαρροή κοπράνων

Τόσο η τυχόν ακράτεια όσο και η διαρροή κοπράνων, καταστάσεις που μπορεί να υπάρχουν μετά την επέμβαση J-pouch, συνήθως βελτιώνονται με τον χρόνο καθώς τα κόπρανα πυκνώνουν, και οι σφιγκτήρες σας γίνονται ισχυρότεροι.

Το να κοιμάστε με υποσέντονο που μπορεί να απορροφήσει διαρροές και το να αποφύγετε τρόφιμα που συμβάλλουν στην παραγωγή διαρροϊκών κενώσεων, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των καταστάσεων αυτών.

Ζώντας με στομία

Άλλες επιπλοκές

Άλλες επιπλοκές που απαιτούν πρόσθετη θεραπεία ή χειρουργική επέμβαση μπορούν να εμφανισθούν, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης συριγγίων.

Η χειρότερη ίσως επιπλοκή είναι η αποτυχία ενσωμάτωσης του J-rouch, η οποία εμφανίζεται μόνο σε ένα πολύ μικρό ποσοστό ασθενών, και η οποία απαιτεί χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση της θήκης και την δημιουργία μόνιμης πλέον ειλεοστομίας.

Διατροφικές συμβουλές

Με την επιστροφή στο σπίτι οι ασθενείς μπορούν να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα, ένα κάθε φορά, για να εξασφαλιστεί η σωστή προσαρμογή σε μια κανονική διατροφή.

Οι ασθενείς με J-rouch πρέπει να χρησιμοποιούν κοινή λογική και προσοχή με την δίαιτά τους, όπως κάποιος με μια κανονική ειλεοστομία.

Γενικές οδηγίες:

- Η κατανάλωση περισσότερου νερού είναι πολύ σημαντική επειδή το παχύ έντερο, το οποίο απορροφά ξανά το νερό, έχει απομακρυνθεί
- Μικρά συχνά γεύματα ώστε να υπάρχει κάποια τροφή στο στομάχι όλη την ώρα. Τα αέρια αυξάνονται σε ποσότητα όταν τα έντερα είναι κενά.
- Τηρήστε μια ισορροπημένη διατροφή
- Φάτε αργά και μασήστε καλά τα φαγητά σας
- Αν επιμένετε στην κατανάλωση καρπών με κέλυφος, σπόρων ή ποπ κορν, κάντε το ΜΕΤΡΟ

Σεξουαλική επαφή και εγκυμοσύνη

Η σεξουαλικές επαφές θα πρέπει να αποφεύγονται από τις γυναίκες για έξι εβδομάδες μετά την χειρουργική επέμβαση J-rouch, για να δοθεί χρόνος στη δεξαμενή να θεραπευτεί, καθώς ο κόλπος και το ορθό είναι πολύ κοντά.

Υπάρχουν μερικές γυναίκες που έχουν περιστασιακό πόνο κατά την συνουσία. Ωστόσο, αυτό επηρεάζει συχνότερα τις ηλικιωμένες γυναίκες.

Το πρωκτικό σεξ είναι απαγορευμένο γιατί μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή να οδηγήσει σε υποχωρήσεις και σχηματισμό συρίγγιου.

Οι γυναίκες που επιθυμούν να μείνουν έγκυες θα πρέπει να το συζητήσουν με τους χειρουργούς πριν από την χειρουργική επέμβαση J-rouch. Γενικώς θα πρέπει να εξεταστούν και να αξιολογηθούν οι κίνδυνοι για πρόκληση βλάβης στη πυελική δεξαμενή ή/και στους πρωκτικούς σφιγκτήρες κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού.

Αν και η στειρότητα αναφέρεται ως επιπλοκή μετά από αυτό το είδος χειρουργικής επέμβασης, υπάρχουν αναφορές ότι ορισμένες γυναίκες ήταν σε θέση να έχουν επιτυχημένη εγκυμοσύνη και τοκετό. Οι περισσότερες γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική J-rouch, γεννούν με καισαρική τομή, αλλά υπάρχουν και αναφορές για φυσιολογικούς τοκετούς μετά από αυτή την χειρουργική επέμβαση.

Ειδικές Ομάδες

ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

Οι ηλικιωμένοι με στομία μπορεί να αντιμετωπίσουν πρόσθετες προκλήσεις, από τις οποίες δεν υπάρχει τουλάχιστον φόβος απώλειας της ανεξαρτησίας τους. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι ηλικιωμένοι ασθενείς (και οι οικογένειές τους, ει δυνατόν) να λαμβάνουν επαρκείς οδηγίες και καθοδήγηση σχετικά με την διαχείριση των υλικών στομίας πριν φύγουν από το νοσοκομείο.

Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι είναι εξίσου ικανοί να διαχειριστούν μια στομία, όπως οι πολύ νεότεροι, αλλά ίσως χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να μάθουν την διαδικασία, αλλά και να προσαρμοστούν στην νέα ρουτίνα στην ζωή τους.

Καθώς μεγαλώνουμε, το δέρμα μας χάνει την ελαστικότητα και γίνεται λεπτότερο και ξηρότερο, με αποτέλεσμα να είναι επιρρεπές στην δημιουργία ρυτίδων αλλά και στους ερεθισμούς. Αυτό μπορεί να είναι πρόβλημα για αυτούς που πρέπει να φέρουν μια συσκευή κολλημένη στο σώμα τους. Για την καλύτερη εφαρμογή της φλάντζας, καθώς το δέρμα γίνεται πιο “τσαλακωμένο”, πρέπει να γίνεται προσπάθεια κατά την αλλαγή της συσκευής ώστε το δέρμα να είναι τεντωμένο.

Το δέρμα σε ολόκληρο το σώμα τείνει να λερώνεται πιο εύκολα και να θεραπεύεται πιο αργά καθώς γερνάμε. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να είναι πιο προσεκτικοί όταν αφαιρούν την συσκευή. Χρησιμοποιήστε και τα δύο



χέρια για να ξεκολλήσετε την φλάντζα -με το ένα κρατήστε το δέρμα προς τα κάτω, ώστε να μην τεντώνεται άσκοπα, και με το άλλο τραβήξετε την φλάντζα. Τα βοηθητικά υγρά αφαίρεσης μπορεί να σας βοηθήσουν. Η αρθρίτιδα και η ελαττωμένη επιδεξιότητα μπορεί να κάνουν πιο δύσκολο το κόψιμο της φλάντζας και ειδικότερα αυτής της βάσης του συστήματος δύο τεμαχίων, η οποία γενικώς είναι πιο σκληρή και πιο παχιά από την φλάντζα του σάκου ενός τεμαχίου. Όπως και να 'χει, αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η ζωή δεν τελειώνει με μία στομία. Αντιθέτως, η στομία μάς δίνει μία δεύτερη ευκαιρία για ποιοτικότερη ζωή.

ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Οι ίδιοι γενικοί κανόνες ισχύουν για την διαχείριση της στομίας στα βρέφη και στα παιδιά, με την διαφορά ότι οι συσκευές οι οποίες απευθύνονται σε αυτές τις ηλικίες είναι φυσικά μικρότερες.

Ερευνήστε την αναγκαιότητα της χρήσης των προϊόντων περιποίησης και προφύλαξης (πάστες, κρέμες, κ.λπ.) καθώς το δέρμα του μωρού σας είναι τρυφερό και ίσως δεν χρειάζεται αυτά τα προϊόντα, ούτως ή άλλως. Πρέπει να ελέγχετε το μωρό σας σε κάθε αλλαγή της πάνας, για να διασφαλίσετε ότι δεν έχει διαρρεύσει τίποτα ή δεν έχει γλιστρήσει η φλάντζα.

Μπορείτε να κάνετε μπάνιο το μικρό σας χωρίς την συσκευή, εκτός από την περίπτωση ουροστομίας, όπου πρέπει να πάρετε οδηγίες από τον γιατρό σας σχετικά με την βύθιση του μωρού σας στο νερό με ακάλυπτη την στομία. Παιδικές λοσιόν, κρέμες και πούδρες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στο δέρμα γύρω από την στομία. Μπορείτε να βάζετε την θήκη μέσα ή έξω από την πάνα του μωρού, ανάλογα με την θέση της στομίας. Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους για να βρείτε τι λειτουργεί καλύτερα.

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις μπορεί να είναι η προσπάθεια αλλαγής της συσκευής σε ένα ζωντανό βρέφος! Αν μπορείτε, σχεδιάστε την αλλαγή όταν το μωρό σας είναι πιο ήσυχο, ίσως το πρωί ή μετά από μπάνιο. Επιλέξτε μια ώρα που ξέρετε ότι η στομία είναι λιγότερο ενεργή. Εάν το μωρό σας είναι αναστατωμένο



και κλαίει, περιμένετε λίγο. Αγκαλιάστε το και δώστε του χρόνο για να ηρεμήσει. Όταν είναι ευτυχισμένο, όλη η διαδικασία θα κυλήσει περισσότερο ομαλά και για τους δυο σας!

Η παρουσία του συζύγου ή ενός μεγαλύτερου αδελφού θα αποδειχθεί ευεργετική, καθώς μπορεί να χρειαστούν επιπλέον χέρια, αλλά κυρίως γιατί ένα άλλο άτομο μπορεί να διασκεδάσει ή να αποσπά την προσοχή ενός ενεργού μωρού κατά την διάρκεια της αλλαγής της θήκης. Τα μωρά και τα μικρά παιδιά είναι εκ φύσεως περίεργα και μπορεί να “παίζουν” ή να τραβούν την συσκευή μόλις την ανακαλύψουν. Ένα κομμάτι υφάσμα σαν ζώνη μπορεί να βοηθήσει στην αποθάρρυνση αυτής της “εξερεύνησης”.

Ζώντας με στομία

ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΥΠΟ ΧΗΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το ποια φάρμακα χημειοθεραπείας θα αποφασίσει ο ογκολόγος σας ότι πρέπει να λάβετε, θα εξαρτηθεί από το στάδιο του καρκίνου και τον τύπο του. Εσείς θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης πιθανών παρενεργειών.

Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα μπορεί να μην έχουν καμία επίδραση στο δέρμα ή στην στομία σας. Μπορεί όμως και να βιώσετε μερικές αλλαγές:

Περιστοματικές δερματικές αντιδράσεις

- Το δέρμα είναι πιο δύσκολο να θεραπευτεί λόγω αυξημένης ή μειωμένης παροχής αίματος. Προσέξτε ιδιαίτερα όταν αφαιρείτε την φλάντζα - χρησιμοποιήστε και τα δύο χέρια

- Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει βαθύ κόκκινο ή μωβ αποχρωματισμό του δέρματος κάτω από την θήκη. Ενδέχεται να εμφανιστούν μικρά κόκκινα στίγματα λόγω μειωμένου αριθμού αιμοπεταλίων, όπως και σε άλλες περιοχές του δέρματος. Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν αυτό συμβεί.

Αντιδράσεις της στομίας

- Μικρά έλκη μπορεί να εμφανιστούν στην επιφάνεια της στομίας όπως και στα υπόλοιπα σημεία του γαστρεντερικού σωλήνα.

- Λόγω μειωμένης παρουσίας αιμοπεταλίων η στομία μπορεί να αιμορραγεί λίγο περισσότερο.

- Το περιστοματικό δέρμα μπορεί να είναι πιο επιρρεπές σε λοίμωξη.

ΚΟΛΟΣΤΟΜΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΛΕΟΣΤΟΜΙΕΣ

Διάρροια

- Πιθανή αντίδραση στην χημειοθεραπεία. Παρακολουθήστε την ποσότητα των κοπράνων και ενημερώστε τον γιατρό σας αν αυξηθεί σημαντικά πάνω από το φυσιολογικό.

- Πίνετε επαρκή ποσότητα υγρών. Η ναυτία μπορεί μερικές φορές να κάνει αρκετά δύσκολη την πρόσληψη υγρών. Εάν έχετε πρόβλημα, το αντιμετωπίζετε με φάρμακο κατά της ναυτίας.

- Φάτε τρόφιμα τα οποία ευνοούν την “πήξη” των κοπράνων, δηλαδή: μήλα, τυρί, λευκό ρύζι, μπανάνες, φυσικοβούτυρο, απλό τσάι και βραστό γάλα.

- Αποφύγετε τα λιπαρά τρόφιμα, τα πολλά καρυκεύματα και τα τρόφιμα ή ποτά που προκαλούν αέρια.

- Το κάλιο που αποβάλλεται με τις διάρροιες πρέπει να αντικατασταθεί. Τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο είναι: χυμός πορτοκαλιού, πατάτες, μπανάνες, σόγια, αβοκάντο, βερίκοκα, ρόδια, και γογγύλια, καθώς και τα “ενεργειακά” ποτά, τα οποία δεν έχουν μεν μεγάλες ποσότητες καλίου, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμα αν αυτά είναι τα μόνα που μπορείτε να καταναλώσετε. Υπάρχουν επίσης και φαρμακευτικά σκευάσματα που περιέχουν κάλιο και μπορεί να είναι χρήσιμα για την αντικατάσταση του ηλεκτρολύτη.

Ζώντας με στομία

Δυσκοιλιότητα

- Μια περιστασιακή αντίδραση στη χημειοθεραπεία (μπορεί επίσης να είναι και αντίδραση σε μερικά φάρμακα για τον πόνο όπως η κωδεΐνη)
- Πίνετε επαρκείς ποσότητες υγρών, όπως παραπάνω.
- Φάτε τρόφιμα με καθαρτική δράση, δηλαδή: ωμά φρούτα και λαχανικά, σοκολάτα, καφέ, δημητριακά, πίτουρο, ψωμί ολικής άλεσης, αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς. (Θυμηθείτε να είστε προσεκτικοί όταν τρώτε αποξηραμένα φρούτα, καρύδια ή ωμά τρόφιμα. Ξεκινήστε με μικρές ποσότητες και μασήστε ΠΟΛΥ.)
- Μην πάρετε ισχυρά καθαρτικά

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ελέγξτε προσεκτικά για λοιμώξεις του δέρματος από μύκητες με συμπτώματα την πολύ φαγούρα και με εξανθήματα, κόκκινες κηλίδες, ή δάκρυσμα σε ερεθισμένες περιοχές. Ο γιατρός σας θα ελέγξει το δέρμα σας εάν υποψιάζεστε ότι έχετε μολυνθεί από μύκητα. Η χημειοθεραπεία μπορεί να αλλάξει το χρώμα των ούρων - μην ανησυχείτε.

Η αδριαμικίνη κάνει τα ούρα κόκκινα, η μεθοτρεξάτη κίτρινα. Εάν παρατηρήσετε αίμα στα ούρα ενημερώστε αμέσως τον γιατρό σας..

Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας χρειάζονται επιπλέον υγρά για να καθαριστούν επαρκώς από τα νεφρά. Πίνετε πολύ νερο.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Μπορώ να κάνω μπάνιο και ντους; Πρέπει να φορώ την συσκευή; Μπορώ να κάνω ζεστό μπάνιο στην μπανιέρα;

ΝΑΙ! Μπορείτε να κάνετε μπάνιο και ντους. Μπορείτε είτε φορώντας την συσκευή είτε όχι.

Το ντους είναι καλό για την κυκλοφορία του αίματος και σας κάνει να αισθάνεστε υπέροχα, καθαρά. Επιπλέον, είναι το καλύτερο μέσο για τον καθαρισμό της περιοχής της στομίας, γεγονός που διευκολύνει πολύ την σωστή εφαρμογή της νέας συσκευής.

Εάν η κεφαλή του ντους έχει ρυθμιστεί σε ένα δυνατό σπρέι, μπορεί να αισθάνεσθε άβολα στο περιτοματικό δέρμα και ίσως χρειαστεί να ρυθμίσετε το σπρέι σε μια πιο ήπια ροή. Αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν θα βλάψετε την στομία σας αν την “χτυπήσει” το σπρέι. Μπορείτε βεβαίως να καλύψετε την στομία με το χέρι σας ή να στηρίξετε το ντους σε τέτοια θέση ώστε η στομία σας να βρίσκεται έξω από την “γραμμή πυρός”.

Τι πρέπει να κάνω εάν η στομία αρχίσει να “αποβάλλει” ενώ βρίσκομαι στο ντους;

Μην ανησυχείτε γι 'αυτό. Ξεπλυθείτε καλά και ξεπλύνετε και την μπανιέρα. Ρίξτε λίγο περισσότερο νερό κατ'ευθείαν στο σιφώνι.

Μπορείτε να παρατείνετε την διάρκεια του μπάνιου σας, αλλά να ξέρετε ότι με ειλεοστομία και ουροστομία

Ζώντας με στομία

δύσκολα θα αποφύγετε κάποια ανεπιθύμητη “έξοδο”. Φορώντας βέβαια την συσκευή σας δεν διατρέχετε αυτόν το κίνδυνο. Αλλά πρέπει να έχουμε υπόψη ότι η φλάντζα θα αρχίσει να φθείρεται όσο περισσότερο βρίσκεστε στο νερό και μπορεί να χρειαστεί να αντικατασταθεί όταν βγείτε. Επίσης πρέπει να σφραγίζουμε το φίλτρο του σάκου με τα ειδικά αυτοκόλλητα ώστε να συνεχίσει να λειτουργεί και μετά το μπάνιο.

Όλοι οι οστομικοί μπορούν να πάρουν ένα ζεστό μπάνιο και στην μπανιέρα επίσης, αλλά καλό είναι να ενισχύουν τις άκρες της φλάντζας με τις ειδικές ταινίες σφράγισης, αν θέλουν να αποκλείσουν την πιθανότητα απρόοπτου “ατυχήματος”.

Τι γίνεται με το κολύμπι; Κατάδυση;

Οποσδήποτε ΝΑΙ. Πάντα όμως φορώντας την συσκευή μας. Εάν η συσκευή σας έχει φίλτρο, αυτό θα πρέπει να σφραγίσει με το ειδικό αυτοκόλλητο.

Εάν έχετε αλλάξει τον σάκο σας λίγο πριν, καλύτερα να περιμένετε μία ώρα ώστε να είστε βέβαιοι ότι η φλάντζα έχει κολλήσει σωστά.

Αν φορέσετε οποιοδήποτε είδος στολής για θαλάσσια σπορ, θα πρέπει φυσικά να αδειάσετε την συσκευή πριν την τοποθέτηση της στολής και ίσως χρειαστεί να γυρίσετε πίσω νωρίτερα από τους συντρόφους σας, για να αδειάσετε ξανά τον σάκο.

Δεν πρέπει απαραίτητα να αγοράσετε ειδικά μαγιό για να κολυμπήσετε. Ένα ολόσωμο μαγιό είναι ικανό για

να καλύψει την συσκευή σας. Ένα κομμάτι ύφασμα περιφερειακά στο ύψος της στομίας, μπορεί να κάνει την συσκευή σας “αόρατη”. Για τους άνδρες, ένα ψηλοκάβαλο σορτς είναι ίσως η ιδανική λύση. Μία συντηρητική λύση είναι να κολυμπήσετε φορώντας ένα ελαφρό αμάνικο μπλουζακι.

Θυμηθείτε ότι η μεγάλη πλειοψηφία των «φυσιολογικών» ανθρώπων έχουν εξογκώματα, χτυπήματα και ατέλειες στο σώμα τους -πολύ λίγοι είναι μοντέλα- και κανείς δεν θα ασχοληθεί με εμάς.

Τι γίνεται αν η στομία αφήνει “θορυβώδη” αέρια;

Δεν υπάρχει τρόπος να σταματήσετε την στομία σας να αποβάλλει αέρια. Οι ειλεοστομίες και οι κολοστομίες θα εκπέμπουν αέρια, τα οποία μπορεί ή όχι να ακουστούν από τους άλλους. Τα άνετα ρούχα μπορούν να δράσουν ως ηχομονωτικά απέναντι σε μια θορυβώδη στομία. Μία εύκολη λύση είναι με το ένα χέρι να καλύψουμε την στομία μας.

Οι θόρυβοι της στομίας συχνά ακούγονται σαν τους ήχους του στομαχιού και καθώς ο ήχος έρχεται από το μπροστινό μέρος του σώματος, συχνά οι άλλοι υποθέτουν ότι είναι το στομάχι σας που “θορυβεί”. Οι θόρυβοι του περιβάλλοντος και των ρούχων, συνήθως, καλύπτουν την όποια “μουρμούρα” της στομίας σας, αλλά αν σας ενοχλεί, σκεφτείτε να περικόψετε την κατανάλωση τροφίμων ή ποτών που παράγουν αέρια. Αυτό που σε σας ακούγεται δυνατά μπορεί να μην είναι

Ζώντας με στομία

αντιληπτό από άλλους.

Σε κάθε περίπτωση ένα ευγενικό «Με συγχωρείτε» δεν είναι κακό!

Μερικές φορές η στομία ματώνει - Τι να κάνω;

Η στομία θα αιμορραγήσει αν καθαριστεί με σκληρό πανί ή χαρτί, ή αν η συσκευή δεν έχει εφαρμοστεί κατάλληλα, ή αν κατά λάθος ξυθεί με νύχι ή άλλο αντικείμενο.

Αυτό είναι φυσιολογικό και το αίμα σ' αυτές τις περιπτώσεις αφήνει μικρές κηλίδες. Θα πρέπει να σταματήσει σύντομα, εάν "ταμπονάρετε" απαλά τις κηλίδες με μία γάζα.

Μερικοί οστομικοί αιμορραγούν πιο εύκολα από άλλους, και ορισμένα φάρμακα (όπως ασπιρίνη ή αντιπηκτικά αίματος) μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα αιμορραγίας. Παρατεταμένη αιμορραγία, αυξημένη ποσότητα αίματος ή η αιμορραγία με το παραμικρό, μπορεί να υποδηλώνουν άλλα προβλήματα και πρέπει να αναφέρονται στον γιατρό.

Εάν η αιμορραγία προέρχεται από την περιστοματική περιοχή του δέρματος, θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε άμεσα με την βοήθεια ειδικού, ώστε να αποφύγετε περαιτέρω ερεθισμούς και μολύνσεις του δέρματος.

Επίσης, εάν παρατηρήσετε αίμα να εξέρχεται από την στομία, άμεσα πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό σας για οδηγίες.

Τίποτα δεν έχει βγει όλη την ημέρα - Πάει κάτι στραβά;

Ακριβώς όπως οι άνθρωποι με άθικτο σύνολο εντέρων μπορούν να πάθουν δυσκοιλιότητα, έτσι μπορεί να συμβεί και σε σας αν έχετε **κολοστομία**. Εφόσον αισθάνεστε καλά, η περιοδική αδράνεια δεν σημαίνει ότι κάτι πάει στραβά. Πίνετε χυμό σταφυλιού ή άλλο στραγγισμένο χυμό εάν δεν υπάρχει εξέλιξη σε περίοδο 24 ωρών. Περπατήστε. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας πριν καταφύγετε σε καθαρτικά, και εάν το κάνετε, χρησιμοποιείτε τα προϊόντα αυτά με φειδώ.

Παρατεταμένη έλλειψη παραγωγής από **ειλεοστομία** ή **ουροστομία** ΔΕΝ είναι φυσιολογική και θα πρέπει να αναφέρονται στον γιατρό για άμεση αντιμετώπιση.

Μπορώ να φορέσω τα ίδια ρούχα όπως πριν;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ναι!

Γενικώς οι στομίες βρίσκονται σε σημεία που δεν ενοχλούνται από τα ρούχα. Μετά την επέμβαση μπορεί να χρειαστεί να φοράτε ρούχα με χαλαρή μέση. Το αρχικό πρήξιμο στην κοιλιά υποχωρεί και στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ασθενείς μπορούν να επιστρέψουν στην ντουλάπα που τους άρεσε πριν από το χειρουργείο. Αν σας άρεσε να φοράτε παντελόνια ή άλλα σφιχτά ρούχα, δυστυχώς είναι καλύτερα να τα αποχωριστείτε. Φορέματα που είναι πολύ σφιχτά πάνω στην στομία δεν θα επιτρέψουν τα απόβλητα να πέσουν σωστά στην τσάντα. Ανάλογα με τον τύπο του σώματος, ορισμένοι οστομι-

Ζώντας με στομία

κοί ενδέχεται να πρέπει να φορούν την ζώνη τους ψηλότερα από ό,τι πριν. Αν αυτό συμβαίνει με εσάς, μπορείτε να επιλέξετε να φορέσετε παντελόνια ή φούστες με ψηλότερη μέση. Ή μπορείτε να ακολουθήσετε την αντίθετη προσέγγιση και να φορέσετε τα ρούχα σας χαμηλότερα στους γοφούς με ένα πουκάμισο τυλιγμένο στην μέση.

Κάποιοι βρίσκουν τις τιράντες να είναι μια καλή προσθήκη στην ντουλάπα τους

Πότε μπορώ να επιστρέψω στην εργασία;

Ο γιατρός σας είναι ο καλύτερος κριτής για το πότε είστε ικανοί να επιστρέψετε στην εργασία σας. Εάν η δουλειά σας απαιτεί βαριά σωματική δραστηριότητα, πρέπει να ενημερώστε τον γιατρό σας έτσι ώστε να μπορέσει να σας συστήσει τυχόν αλλαγές τα καθήκοντά σας, που μπορεί να είναι απαραίτητες.

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι ασθενείς μπορούν να ξαναρχίσουν την απασχόληση χωρίς προβλήματα. Μπορεί να χρειαστούν μήνες για να ξανακερδίσουμε την δύναμη και την αντοχή που είχαμε πριν, και γι' αυτό πρέπει να δούμε την δυνατότητα λιγότερων ωρών εργασίας ή την μερική απασχόληση για τις πρώτες εβδομάδες μετά από την έξοδό μας από το νοσοκομείο. Πρέπει να γνωρίζετε ότι είναι πιθανό να χρειαστεί να επισκέπτεστε περισσότερες φορές την τουαλέτα από πριν. Ή είναι πιθανό επίσης να μη χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα τόσο συχνά όσο και πριν!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΠΑ

- Η καλύτερη συμβουλή για την αλλαγή συσκευής σε μια ειλεοστομία, είναι η καλή προετοιμασία και οργάνωση πριν ξεκινήσετε, ώστε να κάνετε την αλλαγή σας όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται. Όλα τα απαραίτητα υλικά πρέπει να είναι τακτοποιημένα κοντά σας και άμεσα προσβάσιμα, η τρύπα στην φλάντζα να έχει κοπεί από πριν στο σωστό μέγεθος, η φλάντζα να έχει την κατάλληλη θερμοκρασία για την σωστή πρόσφυση.
- Για να περιορίσετε την παραγωγή της ειλεοστομίας συνηθίστε να κάνετε τις αλλαγές σας αρκετές ώρες μετά από ένα ελαφρό γεύμα.
- Βεβαιωθείτε ότι η περιστοματική σας επιδερμίδα (το δέρμα γύρω από την στομία) έχει στεγνώσει εντελώς πριν εφαρμόσετε την φλάντζα. Δώστε στο δέρμα σας αρκετό χρόνο για να στεγνώσει καλά μετά το μπάνιο.
- Μερικές σταγόνες λιπαντικού μέσα στον σάκο και στο επάνω μέρος, βοηθά στην αποφυγή «συρρίκνωσης» των κοπράνων γύρω από την στομία. Οι περισσότεροι κατασκευαστές διαθέτουν τέτοια λιπαντικά. Ζητήστε δείγμα.
- Χρησιμοποιήστε δύο χέρια για να αφαιρέσετε την φλάντζα - το ένα για να κρατήσετε το δέρμα προς τα κάτω και το άλλο για να ξεκολλήσετε απαλά την φλάντζα. Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε το τράβηγμα και με την βοήθεια αποκολλητικών υλικών.

Ζώντας με στομία

- Γράψτε την ημέρα που αλλάζετε την συσκευή με μελάνι στο εξωτερικό της, ώστε να θυμάστε πότε πρέπει να αλλάξετε πάλι, ή κρατήστε ένα ημερολόγιο στο μπάνιο για το σκοπό αυτό.
- Εάν χρησιμοποιείτε πιστολάκι μαλλιών για να επιταχύνετε την ξήρανση του περιστοματικού δέρματος κατά την διάρκεια μια αλλαγής, ρυθμίστε την ένταση στην χαμηλή ένδειξη. Υψηλή θερμοκρασία μπορεί να κάψει τους ιστούς της στομίας.
- Εάν το σωληνάριο πάστας έχει γίνει πολύ σκληρό για να συμπιεστεί, βάλτε το σε ένα ποτήρι με ζεστό νερό για 20 λεπτά.
- Εάν πρόκειται να μπειτε σε νοσοκομείο για εξετάσεις ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο, πάρτε μαζί σας τις δικές σας προμήθειες στομίας! Το νοσοκομείο μπορεί να μην έχει απόθεμα που να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες σας. Ακόμα κι αν το νοσοκομείο έχει αυτό που χρειάζεστε, ίσως χρειαστεί λίγος χρόνος για να το εντοπίσετε.
- Εάν ξυρίζετε τις τρίχες στο περιστοματικό δέρμα, χρησιμοποιήστε ένα άδειο ρολό τουαλέτας ως ασπίδα γύρω από την στομία. Ξυρίστε προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης τριχών.
- Το πλιγούρι βρώμης αν προστεθεί στο μπάνιο σας μπορεί να ανακουφίσει την φαγούρα του δέρματος. Ρίξτε πλιγούρι βρώμης σε μια υφασμάτινη σακούλα και βάλτε το στο νερό του μπάνιου. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την ίδια υφασμάτινη σακούλα σαν

σφουγγάρι για να απαλύνει το ερεθισμένο δέρμα.

- Χρησιμοποιήστε μη-αλκοολικά αποκολλητικά για να απομακρύνετε τα κατάλοιπα από το περιστοματικό δέρμα. Περιορίστε την χρήση αλκοόλ στον καθαρισμό.
- Μη χρησιμοποιείτε την ίδια φλάντζα για πολύ καιρό. Το σχήμα και το μέγεθος της στομίας, τα περιγράμματα του σώματος και ο τύπος των αποβλήτων, επηρεάζουν την αντοχή της σφραγίδας. Δεν είναι σκόπιμο να αφήσετε μια συσκευή στη θέση της για περισσότερες από 7 ημέρες, καθώς μπορεί να υπάρχει "κρυφή" διαρροή κάτω από την φλάντζα. Μπορείτε να παρατείνετε το χρόνο χρήσης μόνο εάν το δέρμα σας είναι σε πολύ καλή κατάσταση και δεν υπάρχει καμία ένδειξη διαρροής.
- Εάν χρησιμοποιείτε στεγανωτικό φιλμ για το δέρμα, βεβαιωθείτε ότι έχει στεγνώσει εντελώς πριν εφαρμόσετε την φλάντζα.
- Δώστε μεγάλη προσοχή στα προβλήματα του δέρματος. Παρακολουθήστε τυχόν ενδείξεις ερεθισμού και αντιμετωπίστε αμέσως. Αν δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε, καλέστε τον γιατρό σας.
- Μην αφήνετε την θήκη να γεμίζει. Το υπερβολικό βάρος μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την αποσυναρμολόγηση ενός συστήματος δύο τεμαχίων και θα ασκήσει πάρα πολύ πίεση στο φράγμα του δέρματος προκαλώντας πιθανώς πολλαπλά προβλήματα. Αδειάστε όταν είναι περίπου κατά το ένα τρίτο γεμάτο, ή και νωρίτερα.

Ζώντας με στομία

- Δεν χρειάζεται να φοράτε γάντια για να αλλάξετε ή να αδειάσετε την συσκευή σας. Δεν είναι απαραίτητη η χρήση τους για την διατήρηση της προσωπικής υγιεινής σας. (Όταν είχατε παιδιά; Φορούσατε γάντια όταν αλλάζατε την πάνα του μωρού σας; Φυσικά και όχι. Δεν είστε περισσότερο ακάθαρτος απ' ό,τι ήταν το μωρό) Πλύνετε τα χέρια σας μετά την αλλαγή ή την εκκένωση.
- Εάν χρειαστεί να συλλέξετε ούρα για ανάλυση, πρέπει να γνωρίζετε ότι ένα αποστειρωμένο δείγμα πρέπει να ληφθεί απ' ευθείας από την στομία σας και όχι από την θήκη. Τα βακτήρια συσσωρεύονται γρήγορα στη σακκούλα και το δείγμα μπορεί να δώσει ψευδή αποτελέσματα. Κάντε τα εξής:
 1. αφαιρέστε την θήκη σας
 2. καθαρίστε την στομία
 3. συλλέξτε τα ούρα σε ένα αποστειρωμένο κύπελλο
- Μια ζώνη στομίας μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την συσκευή σας σταθερή και ασφαλή αν έχετε πρόβλημα στην διατήρησή της.
- Δοκιμάστε τις συμβουλές άλλων οστομικών αλλά να θυμάστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός. Ό,τι λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για ένα άλλο, αλλά αξίζει να δοκιμάσετε.
- Ίσως η πιο σημαντική συμβουλή είναι να μην κατηγορείτε τον εαυτό σας αν κάνετε λάθη! Όλοι έχουμε κάνει λάθη και μερικές φορές εξακολουθούμε να κάνουμε. **Μάθετε από τυχόν λάθη που μπορεί να κάνετε και συνεχίστε να προχωράτε.**

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Επιστροφή στο σπίτι!

Θα επιστρέψετε στο σπίτι σας από το νοσοκομείο αφού ο γιατρός σας είναι βέβαιος ότι έχετε ανακάμψει επαρκώς από την χειρουργική επέμβαση και αφού κατανοήσετε τα βασικά της διαχείρισης της στομίας.

Χωρίς αμφιβολία, θα χαρείτε να βρίσκεστε ξανά σε ένα οικείο περιβάλλον, αλλά το να επιστρέψετε στο σπίτι με μια νέα στομία μπορεί να είναι μια δύσκολη στιγμή. Η συνειδητοποίηση του τι έχει συμβεί μπορεί να χτυπήσει την πόρτα σας μόλις βγείτε από το νοσοκομείο, μακριά από την καθημερινή ρουτίνα της αίθουσας και μόλις λείψουν οι επισκέπτες και τα λουλούδια.

Η επιστροφή μπορεί να είναι ένα σοκ και να ανακαλύψετε ότι αισθάνεστε χειρότερα συναισθηματικά, τις πρώτες ημέρες στο σπίτι. Και θα είσαι ο μόνος που θα αισθάνεται έτσι...

Δώστε στον εαυτό σας χρόνο. Θα νιώσετε αδύναμος και άβολα κατά την διάρκεια των πρώτων εβδομάδων ή και μηνών. Μπορεί να αναρωτιέστε αν θα νιώσετε ποτέ σαν τον παλιό σας εαυτό. Το καθήκον της καθημερινής φροντίδας της στομίας σας μπορεί να σας φαίνεται βαρύ, και ίσως να αισθάνεστε απογοητευμένος από όλα αυτά τα νέα πράγματα που θα πρέπει να κά-

Ζώντας με στομία

νετε και να θυμάστε. Μπορεί να αντιμετωπίσετε θλίψη, απογοήτευση, θυμό ή κατάθλιψη - όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και όλοι μας τα περάσαμε στην αρχή. Όπως χρειάζεται χρόνος για το σώμα για να θεραπευτεί, ακριβώς έτσι παίρνει χρόνο και για την συναισθηματική ισορροπία μετά από αυτό το είδος χειρουργικής επέμβασης.

Είναι κοινό για όλους τους ασθενείς να έχουν αρνητικά συναισθήματα και είναι πολύ καλύτερα αυτά να απελευθερώνονται και να εξωτερικεύονται με τα δάκρυα ή με την έκφραση από το να τα κρατάμε φυλακισμένα μέσα μας. Δεν πρέπει να αφήσουμε τα αρνητικά συναισθήματα και την απομόνωση να γίνει ένας νέος τρόπος ζωής για μας.

Χρειάζεται μία θεμελιώδης διαχείριση για την αποδοχή των νέων εμπειριών και την αντιμετώπιση των τυχόν προβλημάτων που μπορεί να εμφανιστούν.

Καθώς μαθαίνετε την νέα σας κατάσταση και αποκτάτε τις δεξιότητες που απαιτούνται για την διαχείριση της στομίας σας, θα αρχίσει να επανέρχεται σιγά σιγά η εμπιστοσύνη στον εαυτό σας..

Δεν χρειάζεται να σας αρέσει η στομία σας. Πρέπει όμως να μάθετε το πώς να ζήσετε μαζί της. Και πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι αυτή σας δίνει μια νέα ευκαιρία να συνεχίσετε την ζωή σας με αξιοπρέπεια.

Οι ασθενείς με στομία μπορεί στην αρχή να φοβούνται και να αποφεύγουν τον “νέο σύντροφο” ή να τους προκαλεί θλίψη. Εχουμε όλοι αισθανθεί τον φόβο ότι θα χά-



σουμε την ανεξαρτησία μας, την αυτοπεποίθησή μας και την αξιοπρέπειά μας. Τέτοιες αντιδράσεις είναι κοινές για όλους μας και δικαιολογημένες σε ένα βαθμό. Είναι σημαντικό, ωστόσο, για τον νέο οστομικό να συνειδητοποιήσει ότι το πώς βλέπει αυτός τον εαυτό του θα είναι ο καθρέφτης για τους άλλους.

Εάν αισθάνεστε ντροπή για την στομία σας και δεν θέλετε να εξωτερικεύσετε τις σκέψεις σας και τα αισθήματά σας, οι άλλοι θα το εκλάβουν ως αδυναμία και σταδιακά θα σας θεωρούν ανίκανο. Έχετε την υποχρέωση στον εαυτό σας να ζήσετε πλήρως την ζωή σας και να προβάλετε στους άλλους τον θρίαμβό σας απέναντι στις αντιξοότητες, το θάρρος σας απέναντι στην απελπισία και την υπερηφάνεια σας για ό,τι καταφέρνετε.

Δεν υπάρχει απάντηση στο "Γιατί εγώ;" Καμία ασθένεια ή τραυματισμός δεν είναι δίκαιη. Σκεφτείτε περισσότερο από αυτήν την ερώτηση, το πώς θα ζήσετε την ζωή σας από δω και στο εξής, αφού έχετε το "προνόμιο" μιας δεύτερης ευκαιρίας.

Δεν επιστρέφουν όλοι οι ασθενείς από το νοσοκομείο στο σπίτι τους. Εσείς, το κάνετε!

Ζώντας με στομία

Σύζυγοι, οικογένεια και φροντιστές

Η στομία είναι μια αλλαγή στη ζωή σας. Οι αγαπημένοι σας μπορεί να αντιμετωπίσουν καλά την νέα κατάστασή σας και να επανέλθουν πολύ γρήγορα στις προηγούμενες δραστηριότητες και την στάση απέναντί σας. Κάποιοι μπορεί να χρειαστούν λίγο περισσότερο χρόνο. Δεν υπάρχει χρονοδιάγραμμα. Όλοι προσαρμοζόμαστε με την δική μας ταχύτητα.

Είναι όμως σημαντικό, για έναν νέο ασθενή να ξαναρχίσει την κανονική ρουτίνα του όπως και πριν, και να μάθει να διαχειρίζεται μόνος του την στομία του. Δείξτε στους δικούς σας ότι αποκτάτε σιγά σιγά την ανεξαρτησία σας και ότι δεν βασίζεστε σε αυτούς για την αυτοεξυπηρέτησή σας. Η ανεξαρτησία σας είναι ζωτικής σημασίας για την επανάκτηση της αυτοεκτίμησής σας. Για τα μέλη της οικογένειάς σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα είναι δυσκολότερο να εξοικειωθούν με την στομία σας απ'ό,τι εσείς. Δώστε τους τον χρόνο τους, αλλά κρατήστε μακριά σας αυτούς που εκπέμπουν αρνητικότητα και έχουν μοιρολατρική αντιμετώπιση απέναντι σε σας και την νέα σας κατάσταση.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟΥ

Ζώντας με στομία

ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ