



Πρακτικές συμβουλές για την φροντίδα της στομίας

HELLESCC 
HELLENIC SOCIETY OF CROHN'S DISEASE'S AND ULCERATIVE COLITIS' PATIENTS
ΣΥΝΑΓΟΤΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN ΚΑΙ ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

Περιεχόμενα

- 03 Εισαγωγή
- 04 Πως λειτουργεί φυσιολογικά το πεπτικό σύστημα
- 05 Τι είναι η κολοστομία/ ειλεοστομία;
- 06 Γιατί πραγματοποιείται μια επέμβαση που καταλήγει σε στομία
- 07 Πριν την επέμβαση
- 08 Στο νοσοκομείο
- 09 Συστήματα συλλογής
- 10 Αλλαγή συστήματος συλλογής
- 12 Συνεχίστε με την καθημερινότητα σας
- 14 Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε
- 15 Συχνές ερωτήσεις

Ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε από ομάδα νοσηλευτριών με εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία στην φροντίδα και εξυπηρέτηση ασθενών με στομία. Σκοπός είναι να σας δώσει χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές και να απαντήσει σε βασικά ερωτήματα που πιθανώς να προκύψουν από την καθημερινή φροντίδα της στομίας σας. Οι πληροφορίες που περιέχονται στον οδηγό είναι για γενική χρήση και δεν είναι υποκατάστατο των υποδείξεων και οδηγιών που σας έχει δώσει ο γιατρός σας.

Εισαγωγή

Μια σοβαρή χειρουργική επέμβαση είναι πάντα ένας λόγος που προκαλεί ανησυχία. Είναι ακόμη πιο δύσκολο όταν μάθετε πως σαν αποτέλεσμα της επέμβασης αυτής, βασικές λειτουργίες του σώματός σας δεν θα είναι πλέον οι ίδιες, διότι έχετε πλέον μια στομία.



Μπορεί να μην έχετε ξανακούσει τους όρους ειλεοστομία και κολοστομία ή ίσως να έχετε μια πολύ αόριστη ιδέα για το τι είναι. Πιθανόν να νιώσετε φόβο, θυμό και ανησυχία με τα νέα. Ίσως πάλι νιώσετε ανακούφιση που βρίσκεται επιτέλους μια λύση που θα σας ανακουφίσει από τα εξουθενωτικά και χρόνια συμπτώματα. Οποια πάντως και να είναι η αντίδραση σας και τα αισθήματά σας, το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό σας κατανοεί και σας υποστηρίζει, όπως έχει κάνει και με άλλους συνανθρώπους σας που πέρασαν την ίδια εμπειρία με εσάς.

Αν η λειτουργία του εντέρου διαταράσσει σοβαρά την εργασία ή τις συνήθειες καθημερινές δραστηριότητές σας, η επέμβαση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας, όπως έχει κάνει με χιλιάδες οστομικούς σε όλον τον κόσμο.

Είναι φυσικό μετά από την επέμβαση να πιστεύετε ότι ίσως θα στερηθείτε τις χαρές μιας φυσιολογικής ζωής. Σταδιακά όμως θα ανακαλύψετε ότι μπορείτε να ζήσετε μια δραστήρια, φυσιολογική ζωή.

Σύντομα μετά την έξοδο σας από το νοσοκομείο θα είστε σε θέση να διαχειρίζεστε την στομία σας και θα μάθετε να αντιμετωπίζετε τις αλλαγές στο σώμα σας και τη στομία. Σιγά-σιγά η στομία σας θα παίζει όλο και λιγότερο σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητά σας.

Πως λειτουργεί φυσιολογικά το πεπτικό σύστημα

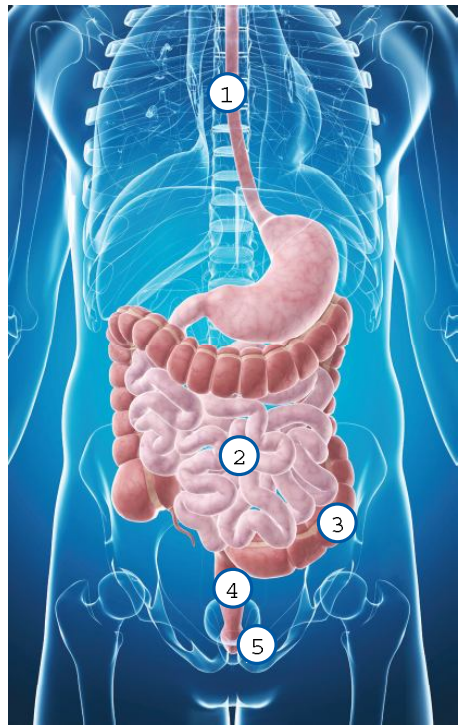
Η πέψη ξεκινά από το στόμα με το μάσημα της τροφής και με την κατάποση περνάει στο στομάχι μέσω του οισοφάγου (1)

Στο στομάχι η τροφή αναμιγνύεται με τα πεπτικά ένζυμα μέχρι να γίνει ένας υδαρής χυλός και να περάσει στον ειλεό (ή λεπτό έντερο) (2)

Τα τοιχώματα του στομαχιού και του λεπτού εντέρου διαθέτουν μύες που διαστέλλονται και συστέλλονται και προκαλούν μια περισταλτική κίνηση που αναγκάζει την τροφή να προχωρήσει (αυτό ονομάζεται περίσπαση).

Κατά τη διάρκεια της «διαδρομής» της τροφής στο λεπτό έντερο τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα απορροφώνται από το σώμα αφήνοντας ένα αρκετά υγρό μίγμα αχώνευτης ύλης και νερού. Στην συνέχεια τα προϊόντα της πέψης περνούν σε ημι-υγρή μορφή στο παχύ έντερο (ή κόλον). Το παχύ έντερο (3) έχει ως σπουδαιότερη λειτουργία την απορρόφηση του νερού, αφήνοντας την αφυδατωμένη πλέον αχώνευτη ύλη (κόπρανα) σε ημιστερεά μορφή.

Στο τέλος του παχέως εντέρου τα κόπρανα αποθηκεύονται στο ορθό (4) από όπου και εξέρχονται οι κενώσεις μέσω του πρωκτού (5)



- 1 Οισοφάγος
- 2 Λεπτό έντερο (ειλεός)
- 3 Παχύ έντερο (κόλον)
- 4 Ορθό
- 5 Πρωκτός

Τι είναι η στομία;

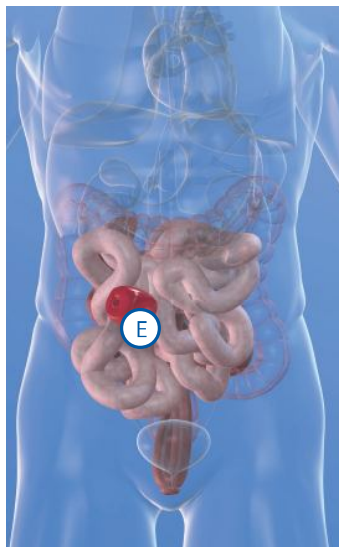
Υπάρχουν δυο διαφορετικοί τύποι στομίας: κολοστομία και ειλεοστομία.

Στην ειλεοστομία αφαιρείται, ή παρακάμπτεται προσωρινά, το κόλον και μερικές φορές το ορθό. Τα κόπρανα δεν αποβάλλονται πλέον από τον οργανισμό με τον συνήθη τρόπο. Για να απορριφθεί πλέον η αχώνευτη ύλη (κόπρανα) από τον οργανισμό, ο χειρουργός δημιουργεί ένα μικρό άνοιγμα στο εξωτερικό κοιλιακό τοίχωμα στο οποίο οδηγεί την άκρη του λεπτού εντέρου και την στερεώνει στο δέρμα. Αυτό είναι μια στομία και επειδή δημιουργείται χρησιμοποιώντας το λεπτό έντερο (ειλεός), ονομάζεται ΕΙΛΕΟΣΤΟΜΙΑ.

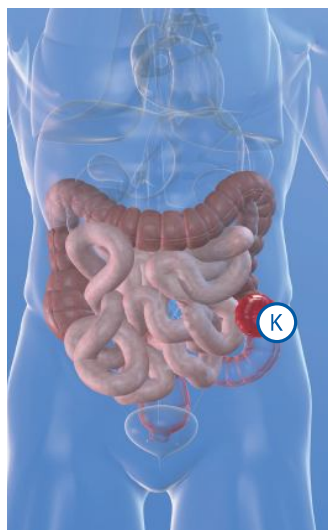
Στην κολοστομία αφαιρείται ή παρακάμπτεται προσωρινά μέρος του ορθού ή/ και του παχέως εντέρου. Ο χειρουργός επομένως δημιουργεί ένα άνοιγμα στο κοιλιακό τοίχωμα στο οποίο οδηγεί την άκρη του παχέως εντέρου. Καθώς χρησιμοποιείται το παχύ έντερο (κόλον), η στομία ονομάζεται ΚΟΛΟΣΤΟΜΙΑ.

Το στόμιο είναι κόκκινο σε χρώμα και μοιάζει με το εσωτερικό του στόματος. Δεν έχει νευρικές απολήξεις και συνεπώς δεν υπάρχει αίσθηση. Η στομία δεν έχει σφιγκτήρα μυ και επομένως δεν υπάρχει έλεγχος των κενώσεων. Οι κενώσεις βγαίνουν πλέον από το στόμιο και συλλέγονται στον ειδικό σύστημα συλλογής το οποίο παραμένει συνεχώς πάνω στην στομία.

Στην ειλεοστομία, επειδή η αχώνευτη ύλη δεν έχει περάσει από το κόλον, μεγάλο ποσοστό του νερού δεν έχει ακόμη απορροφηθεί. Συνεπώς οι κενώσεις είναι συχνές και πολύ υδαρείς. Στην κολοστομία, το εναπομένον παχύ έντερο απορροφά το νερό από το περιεχόμενο του και έτσι η υφή των κενώσεων είναι συνήθως στέρεα.



E: Ειλεοστομία



K: Κολοστομία

Γιατί πραγματοποιείται μια επέμβαση που καταλήγει σε στομία;

Όπως και κάθε άλλη σοβαρή χειρουργική επέμβαση, η πραγματοποίηση μιας στομίας δεν είναι μια απλή απόφαση και οι γιατροί το συνηθίζουν μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο.

Αν και υπάρχουν διάφορες αιτίες, οι βασικοί λόγοι πραγματοποίησης μιας επέμβασης που θα καταλήξει στην δημιουργία μιας στομίας καλύπτονται από τον γενικό όρο «φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου» που περιλαμβάνει την ελκώδη κολίτιδα και την νόσο του Crohn.



Οι φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου έχουν διαφορετικό βαθμό σοβαρότητας και μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικά συμπτώματα. Το να έχει κάποιος φλεγμονώδη νόσο του εντέρου δεν σημαίνει πως θα κάνει και ειλεοστομία/κολοστομία. Μόνο στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, όπου ενήλικες ή παιδιά υποφέρουν από σοβαρά, χρόνια και εξουθενωτικά συμπτώματα ή όταν συντρέχει ανάγκη για επείγουσα χειρουργική επέμβαση, εξετάζεται η περίπτωση της στομίας.

Κάποιες φορές, η στομία μπορεί να είναι προσωρινό μέτρο, που επιτρέπει στο εναπομένον τμήμα του εντέρου να ξεκουραστεί και να θεραπευθεί, και μετά από κάποιο διάστημα να επανασυνδεθεί (αναστομωθεί). Ο χειρουργός σας θα συζητήσει μαζί σας για τις εναλλακτικές, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, καθώς και αν η στομία σας είναι προσωρινό μέτρο. Σε κάθε περίπτωση η καθημερινή φροντίδα της στομίας είναι ίδια.

Ανεξάρτητα από το λόγο δημιουργίας μιας στομίας, πολλοί οστομικοί ανακαλύπτουν πως μια στομία, και συνεπώς η αφαίρεση του παθογόνου τμήματος του εντέρου, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής και, για κάποιους, σημαίνει ελευθερία να προγραμματίζουν τη ζωή τους χωρίς το άγχος της διαθεσιμότητας μιας τουαλέτας.

Η στομία δεν θα αποτελέσει εμπόδιο για μια πλήρη και δραστήρια ζωή.

Πριν την επέμβαση

Το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό θα σας βοηθήσει στην προετοιμασία, θα σας συμβουλεύσει και θα απαντήσει στις ερωτήσεις σας. Θα σας εξηγήσει την διαδικασία και θα σας ενημερώσει αν η στομία σας θα είναι μόνιμη ή αν αποτελεί προσωρινό μέτρο.

Είναι πολύ πιθανό ότι δεν θα είστε σε θέση να κατανοήσετε όλες τις πληροφορίες που θα λάβετε από την πρώτη φορά. Ίσως σας βοηθήσει να σημειώσετε ότι απορίες έχετε, ώστε να θυμηθείτε τι θέλετε να ρωτήσετε.

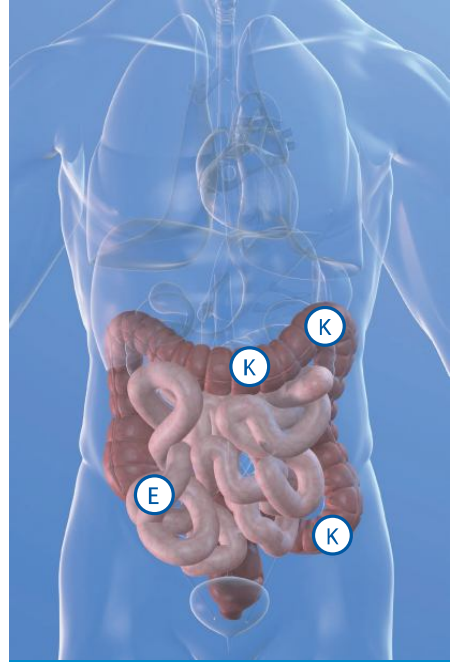
Τοποθεσία ειλεοστομίας

Η ειλεοστομία βρίσκεται συνήθως στην δεξιά πλευρά της κοιλιάς. Σε κάποιες περιπτώσεις, αν έχουν προηγηθεί άλλες επεμβάσεις που έχουν αφήσει σημάδια, η στομία τοποθετείται στα αριστερά.

Τοποθεσία κολοστομίας

Η κολοστομία μπορεί να δημιουργηθεί σε οποιοδήποτε σημείο του παχέως εντέρου και η ακριβής θέση εξαρτάται από την αιτία πραγματοποίησης της επέμβασης. Στις περισσότερες περιπτώσεις η κολοστομία βρίσκεται στην αριστερή πλευρά της κοιλιάς.

Πριν την επέμβαση θα πρέπει να αδειάσετε το έντερο σας και θα σας δοθεί κάποιο καθαρτικό- το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό θα σας ενημερώσει σχετικά.



E: Συνήθης Τοποθεσία Ειλεοστομίας

K: Συνήθης Τοποθεσία Κολοστομίας

Στο νοσοκομείο

Μετά την επέμβαση

Όταν ξυπνήσετε από την επέμβαση, θα είστε συνδεδεμένος με διάφορα σωληνάκια και ίσως αισθάνεστε αδυναμία και δυσφορία. Αυτό είναι αναμενόμενο μετά από οποιαδήποτε εγχείρηση.

Όλοι οι σωλήνες και οι παροχετεύσεις θα αφαιρεθούν σταδιακά στις επόμενες ημέρες, θα νιώσετε πιο δυνατοί και θα ξεκινήσετε να τρώτε και να πίνετε. Η στομιά σας θα αρχίσει να είναι ενεργή μέσα σε λίγες ημέρες.



Θα σας ενθαρρύνουν να βοηθήσετε με την φροντίδα της στομιάς σας το συντομότερο δυνατό. Στην αρχή το στόμιο θα είναι πρησμένο και με ράμματα και ο σάκος που θα χρησιμοποιηθεί σε αυτό το στάδιο θα είναι μάλλον διαφανής. Το πρήξιμο θα αρχίσει σιγά-σιγά να υποχωρεί και τα ράμματα θα απορροφηθούν ή θα αφαιρεθούν. Το στόμιο θα γίνει σταδιακά μικρότερο. Το στόμιο θα συνεχίσει να μικραίνει, ακόμη και αφού πάτε σπίτι σας και θα πρέπει να ελέγχετε ότι ο σάκος που φοράτε εξακολουθεί να εφαρμόζει καλά γύρω από την στομιά.

Για όσο διάστημα μένετε στο νοσοκομείο, εξειδικευμένο προσωπικό θα σας ενημερώσει για το πως να αλλάζετε τον σάκο, πως να μετράτε το στόμιο ώστε το κολλητικό υλικό του σάκου να έχει το σωστό άνοιγμα, και γενικά πως να φροντίζετε τη στομιά σας. Επίσης θα σας ενημερώσουν για τους διάφορους τύπους σάκων που υπάρχουν διαθέσιμοι.

Φεύγοντας από το νοσοκομείο

Όταν φύγετε από το νοσοκομείο θα σας δοθούν οδηγίες για την φροντίδα της στομιάς σας στο σπίτι. Ο γιατρός σας θα σας δώσει την απαραίτητη συνταγή/ γνωμάτευση με τα υλικά που θα χρειαστείτε.

Οι ποσότητες των προϊόντων που δικαιολογούνται είναι συγκεκριμένες και στην πλειοψηφία τους τα Ταμεία καλύπτουν το κόστος

Συστήματα συλλογής

Σύστημα συλλογής στην Ειλεοστομία

Οι κενώσεις στην ειλεοστομία είναι πολύ υδαρείς και η ποσότητα κυμαίνεται μεταξύ 300-700ml την ημέρα. Συνεπώς, στην ειλεοστομία χρησιμοποιείται ένας ανοικτός- αποστραγγιζόμενος σάκος, που κλείνει στο κάτω μέρος έτσι ώστε να μπορεί να ανοίγει (και να ξανακλείνει) και το περιεχόμενο να αδειάζει στην τουαλέτα όσες φορές είναι απαραίτητο στη διάρκεια της ημέρας. Ο σάκος αυτός αφαιρείται και αντικαθίσταται από νέο σάκο συνήθως μια φορά την ημέρα ή ανάλογα με τις οδηγίες του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού.

Σύστημα συλλογής στην Κολοστομία

Στην κολοστομία οι κενώσεις είναι συνήθως στέρες (σχηματισμένα κόπρανα) και έτσι χρησιμοποιείται κλειστός σάκος. Ο σάκος αντικαθίσταται με έναν νέο σάκο δυο φορές την ημέρα ή όπως σας έχει υποδείξει το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό. Η ποσότητα των κενώσεων εξαρτάται από το σημείο στο οποίο έχει γίνει η στομία. Αν οι κενώσεις είναι υδαρείς (και συνεπώς αυξημένης ποσότητας) πολλοί κολοστομικοί επιλέγουν ανοικτό σάκο ώστε να μπορούν να τον αδειάσουν.

Εναλλακτικές

Υπάρχουν δυο διαφορετικά συστήματα συλλογής. Οι αυτοκόλλητοι σάκοι και το σύστημα δυο τεμαχίων.

- Οι **αυτοκόλλητοι σάκοι** είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς καθώς είναι διακριτικοί, ελαφριοί και εύκολοι στην χρήση. Σάκος συλλογής και κολλητικό τμήμα αποτελούν ένα ενιαίο σύστημα. Οι σάκοι τοποθετούνται γύρω από το στόμιο με την βοήθεια του κολλητικού υλικού/τμήματος.
- Στο **σύστημα 2 τεμαχίων** ο σάκος συλλογής και το κολλητικό τμήμα (ή βάση) αποτελούν δυο ξεχωριστά τμήματα. Η βάση εφαρμόζει γύρω από το στόμιο και στην συνέχεια ο σάκος εφαρμόζει πάνω στην βάση.

Οι σάκοι μπορεί να είναι διαφανείς ή αδιαφανείς και διατίθενται σε διαφορετικά μεγέθη/σχήματα και διαμετρήματα κολλητικού και χωρητικότητας. Υπάρχουν επίσης επιλογές για το είδος του κολλητικού. Αξίζει επομένως να πειραματιστείτε και να βρείτε αυτό που σας βολεύει και ταιριάζει καλύτερα στο δέρμα σας και στον τρόπο ζωής σας.



Αλλαγή συστήματος συλλογής

Αλλαγή κλειστού σάκου

Ο κλειστός σάκος αλλάζει μετά από την κένωση του εντέρου συνήθως 2 φορές ανά ημέρα, ενώ αν χρησιμοποιείται σύστημα δυο τεμαχίων, η βάση αλλάζει κάθε 3 ημέρες (ή όπως σας έχει υποδείξει το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό).

Αλλαγή ανοικτού σάκου

Ο ανοικτός/αποστραγγιζόμενος σάκος μπορεί να αδειάσει όσες φορές είναι απαραίτητο στη διάρκεια της ημέρας. Οι σάκοι αλλάζουν συνήθως μία φορά την ημέρα και η βάση στο σύστημα δυο τεμαχίων κάθε 3 ημέρες (ή όπως σας έχει υποδείξει το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό).

Αδειασμα του ανοικτού σάκου

Μπορείτε είτε να καθίσετε, είτε να σκύψετε, είτε να σταθείτε δίπλα στην τουαλέτα. Ανοίξετε το κάτω μέρος του σάκου (ενσωματωμένο κλείστρο) και αδειάστε το περιεχόμενο στην τουαλέτα). Στην συνέχεια καθαρίστε την έξοδο του σάκου με λίγο χαρτί ή ένα μαντηλάκι και ξανακλείστε την.

Αφαίρεση του κολλητικού τμήματος (αυτοκόλλητο ή βάση)

Σιγουρευτείτε πως έχετε ότι χρειάζεστε πριν ξεκινήσετε την αφαίρεση του συστήματος συλλογής. Πρώτα αδειάστε τον σάκο από τις κενώσεις (στους αποστραγγιζόμενους σάκους). Στην συνέχεια απομακρύνετε το κολλητικό τμήμα τραβώντας το μαλακά προς την αντίθετη κατεύθυνση. Προσοχή: απότομες κινήσεις μπορεί να πληγώσουν το δέρμα και να το ερεθίσουν.

Αν ο σάκος είναι κλειστός μπορείτε να τον κόψετε στην κορυφή και να τον αδειάσετε στην τουαλέτα πριν τον απορρίψετε.



Αλλαγή συστήματος συλλογής

Καθαρισμός περιστομικής περιοχής

Καθαρίστε την περιστομική περιοχή με νερό και γάζες, με απαλές κινήσεις. Στεγνώστε την περιοχή ταμπονάροντας την με στεγνές γάζες και προσέξτε να μην τρίβετε το δέρμα. Το δέρμα πρέπει να είναι απόλυτα στεγνό πριν την εφαρμογή του νέου κολλητικού.



Προσαρμογή κολλητικού υλικού

Μετρήστε το μέγεθος του στόμιου χρησιμοποιώντας τον ειδικό μετρητή και προσαρμόστε το κολλητικό τμήμα στο μέγεθος και το σχήμα του στομίου με το ειδικό ψαλιδάκι.



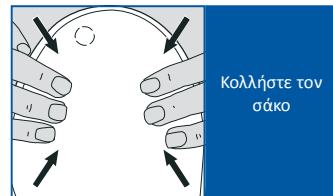
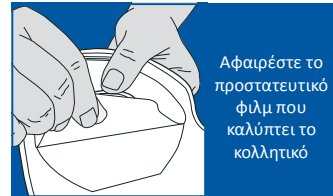
Αλλαγή του συστήματος συλλογής

Πριν αφαιρέσετε το φιλμ που καλύπτει το κολλητικό τμήμα, ζεσάνετε το κρατώντας το ανάμεσα στα χέρια σας ή τοποθετήστε το πάνω στο δέρμα σας για 5' περίπου.

Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σεσουάρ σε χαμηλή θερμοκρασία. Η θερμοκρασία θα βοηθήσει στην καλύτερη εφαρμογή του κολλητικού πάνω στο δέρμα.



Βεβαιωθείτε πως δεν υπάρχουν πτυχώσεις ανάμεσα στο δέρμα και το κολλητικό (αν υπάρχουν τεντώστε το δέρμα). Αφού εφαρμόσετε το κολλητικό πιέστε το ελαφρά πάνω στο δέρμα με τα δάκτυλα σας (σαν να κάνετε ελαφρύ μασάζ). Περιμένετε μερικά λεπτά ώσπου το κολλητικό να κολλήσει σταθερά στο δέρμα.



Συνεχίστε με τις καθημερινές ασχολίες σας

Διατροφή

Όταν αναρρώσετε από την επέμβαση και επανέλθετε στους καθημερινούς σας ρυθμούς, ίσως ανακαλύψετε πως η όρεξη σας είναι καλύτερη από πριν.

Έχετε υπόψη σας πως κάποια φαγητά μπορεί να σας προκαλέσουν δυσπεψία, αλλά αυτό ισχύει είτε έχετε στομία είτε όχι. Δεν χρειάζεται να τρώτε συγκεκριμένα φαγητά, αλλά θα πρέπει να προσέχετε την διατροφή σας- σταδιακά θα δείτε ποιες τροφές σας προκαλούν προβλήματα (πχ. αέρια ή δυσκοιλιότητα).

Πειραματιστείτε, και αν παρατηρήσετε πως μια τροφή σας προκαλεί προβλήματα, μην την φάτε για μερικές εβδομάδες και μετά ξαναδοκιμάστε σε μικρές ποσότητες.

Κάποια φαγητά παράγουν περισσότερα αέρια (πχ φασόλια, κρεμμύδια) και πολλοί επιλέγουν να τα αποφεύγουν. Τα καρυκεία και κάποιες άλλες τροφές μπορούν να προκαλέσουν ελαφριά διάρροια. Είστε ο καλύτερος κριτής για το ποιες τροφές σας πειράζουν και ποιες όχι.

Σε κάθε περίπτωση, η στομία δεν πρέπει να σας κόψει την όρεξη και η διατροφή σας πρέπει να έχει ποικιλία. **Ωστόσο αν ακολουθούσατε μια συγκεκριμένη δίαιτα πριν την επέμβαση πρέπει να την συνεχίσετε και μετά- εκτός και αν σας δώσει άλλες οδηγίες ο γιατρός σας.**

Πίνετε υγρά

Αν έχετε ειλεοστομία πιθανώς να νιώθετε πως διψάτε περισσότερο και θα έχετε την ανάγκη να πίνετε περισσότερα υγρά από πριν. Αυτό συμβαίνει γιατί χάνετε περισσότερα υγρά από πριν (το κόλον δεν είναι πλέον εκεί για να μπορεί να απορροφήσει υγρά και μεταλλικά στοιχεία από τις κενώσεις του πεπτικού σας). Επομένως καλό είναι να πίνετε πολλά υγρά (εκτός και αν έχετε άλλες οδηγίες από τον γιατρό σας).



Ταξίδια

Τα ταξίδια δεν είναι πρόβλημα και η στομία δεν θα σας εμποδίσει να ταξιδέψετε είτε στο εσωτερικό και το εξωτερικό. Να έχετε μαζί σας ένα τσαντάκι ταξιδιού που θα περιέχει: σύστημα συλλογής, ψαλιδάκι, γάζες, υλικά περιποίησης και πλαστικές σακουλίτσες. Μπορείτε να αδειάσετε ή να αλλάξετε τον σάκο σας όπου υπάρχει πρόσβαση σε τουαλέτα. Εάν ταξιδεύετε με αεροπλάνο πάρτε τα περισσότερα υλικά μαζί σας καθώς υπάρχει πάντα η πιθανότητα να χαθούν οι αποσκευές σας.

Ερωτική ζωή

Μετά από μια τέτοια σημαντική χειρουργική επέμβαση είναι βέβαιο ότι θα σας πάρει κάποιο χρόνο αν ξαναβρείτε τους κανονικούς σας ρυθμούς. Μην βιαστείτε να έρθετε σε σεξουαλική επαφή, πάρτε τον χρόνο σας.

Σε κάποιες περιπτώσεις, μετά την επέμβαση, μπορεί να υπάρχει τοπική βλάβη στα νεύρα που μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες. Συχνά το πρόβλημα επιλύεται μόνο του με την πάροδο του χρόνου και με την απαιτούμενη κατανόηση.

Ακόμη και αν κάποιες δυσκολίες παραμείνουν, υπάρχουν πολλοί τρόποι να απολαύσετε την ερωτική σας ζωή. Εάν έχετε προβλήματα ή ξεκινάτε μια νέα σχέση και θέλετε συμβουλή, μπορείτε να απευθυνθείτε σε ειδικούς που θα σας βοηθήσουν.

Αντισύλληψη

Η στομία δεν θα επηρεάσει απαραίτητα την γονιμότητα σας. Για τις γυναίκες με ειλεοστομία, τα αντισυλληπτικά χάπια δεν είναι η καλύτερη λύση καθώς μπορεί να μην απορροφηθούν εντελώς από τον οργανισμό σας. Συζητήστε σχετικά με τον γιατρό σας.

Εγκυμοσύνη

Πολλές γυναίκες με στομία είχαν επιτυχημένες εγκυμοσύνες. Εάν θέλετε να δοκιμάσετε να κάνετε παιδιά θα πρέπει να συζητήσετε με τον γιατρό σας.



Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε

Επιφανειακή αιμορραγία από το στόμιο

Εάν παρατηρήσετε λίγο αίμα όταν καθαρίζετε το στόμιο σας, μην ανησυχήσετε, είναι φυσιολογικό. Το στόμιο είναι πολύ ευαίσθητο και μπορεί να ματώσει με την πίεση που μπορεί να ασκηθεί κατά την καθαριότητα.

Αιμορραγία από το εσωτερικό του στόμιου

Αυτό δεν είναι φυσιολογικό και θα πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας

Αλλαγή στο χρώμα του στομίου

Αν παρατηρήσετε αλλαγή στο χρώμα του στόμιου, π.χ έχει γίνει πιο σκούρο, ελέγξτε αν το στόμιο πιέζεται από κάτι (πχ ζώνη, κολλητικό) και ενημερώστε το γιατρό σας.

Δυσκοιλιότητα

Αν έχετε δυσκοιλιότητα να πίνετε επιπλέον υγρά, θα βοηθήσει σημαντικά. Αν το πρόβλημα είναι έντονο και συμβαίνει συχνά, ενημερώστε τον γιατρό σας

Διάρροια

Η διάρροια μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Πίνετε αρκετά υγρά για να αναπληρώσετε αυτά που χάνετε. Αν νομίζετε πως κάποιο φαγητό σας επηρέασε, αφαιρέστε το από την διατροφή σας για μερικές εβδομάδες- και ξαναδοκιμάστε μετά από κάποιο διάστημα. Αν έχετε έντονη ή συχνή διάρροια (ή εμετούς) επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Ερεθισμένο δέρμα

Ελέγξτε αν η οπή του κολλητικού σας έχει το σωστό άνοιγμα και είναι σωστά τοποθετημένη. Να αλλάζετε το κολλητικό υλικό σύμφωνα με τις οδηγίες που σας έχουν δοθεί, αργά και προσεκτικά ώστε να μην πληγώσετε το δέρμα. Το δέρμα πρέπει να είναι στεγνό και καθαρό πριν την τοποθέτηση του νέου σάκου. Υπάρχουν πολλά βοηθητικά υλικά για το ερεθισμένο δέρμα, ζητήστε συμβουλή.

Διαρροές από το κολλητικό

Δεν πρέπει να έχετε διαρροές από το κολλητικό. Βεβαιωθείτε ότι η οπή του κολλητικού υλικού είναι σωστά κομμένη/προσαρμοσμένη στο σχήμα και το μέγεθος της στομίας σας. Μην ανέχεστε αυτό το πρόβλημα, ζητήστε συμβουλή.

Αέρια και φούσκωμα του σάκου

Τα αέρια συχνά επιδεινώνονται από ορισμένες τροφές και είναι κάτι που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Το γιαούρτι συνήθως βοηθά. Πειραματιστείτε ώστε να δείτε ποια φαγητά σας προκαλούν αέρια, όπως π.χ. φασόλια, αγγούρι, αεριούχα αναψυκτικά, ξηροί καρποί.

Μη ύπαρξη κενώσεων σε συνδυασμό με πόνο

Ζητήστε ιατρική συμβουλή.

Μικροκενώσεις από τον πρωκτό

Εάν δεν έχει αφαιρεθεί το ορθόν, μπορεί να έχετε έκκριση μικρής ποσότητας βλεννών από τον πρωκτό. Αυτό είναι φυσιολογικό, αλλά αν γίνεται συχνά ενημερώστε το γιατρό σας. Αιμορραγία ή άλλου είδους κενώσεις πρέπει επίσης να αναφερθούν στο γιατρό σας.

Συχνές ερωτήσεις

Θα μπορούν οι άλλοι να καταλάβουν πως έχω στομία;

Η απάντηση είναι ΟΧΙ – οι σύγχρονοι σάκοι είναι πολύ λεπτοί και διακριτικοί. Να ντύνεστε όπως σας αρέσει και όπως νιώθετε άνετα. Εσείς παρατηρήσατε ποτέ κάποιον που να νομίζατε πως έχει στομία;

Τι γίνεται με την άθληση;

Κανένα πρόβλημα –συνεχίστε να κολυμπάτε, να χορεύετε, να συμμετέχετε σε παιχνίδια, να ασχολείστε με τον κήπο σας και ότι άλλο σας ευχαριστεί (εκτός και αν έχετε διαφορετικές οδηγίες από το γιατρό σας). Ρούχα με έντονα σχέδια καλύπτουν μικρά εξογκώματα. Οι άντρες προτιμούν συνήθως φόρμες με ψηλή μέση. Τα φαρδιά t-shirts, ιδίως πάνω από φορμάκι γυμναστικής για τις γυναίκες, είναι επίσης μια καλή λύση.

Σε ποιόν πρέπει να το πω;

Είναι εξ ολοκλήρου δική σας, προσωπική, απόφαση.

Οι οσμές θα είναι πρόβλημα;

Ακριβώς όπως με την κανονική κένωση από τον πρωκτό, θα υπάρξουν οσμές όταν αλλάζετε τον σάκο (υπάρχουν ειδικά αποσμητικά που θα σας βοηθήσουν). Αν ο σάκος μυρίζει και σε άλλες περιπτώσεις, ελέγξτε το σύστημα συλλογής και αν χρειάζεται επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας. Το φαγητό που τρώμε μπορεί να επηρεάσει την οσμή που παράγεται.

Μπορώ να κάνω μπάνιο και ντους;

Ναι, είτε φορώντας τον σάκο, είτε- όταν το στόμιο δεν βγάζει κενώσεις- χωρίς τον σάκο.

Μπορώ να παίρνω φάρμακα;

Ναι, αλλά να υπενθυμίσετε στον γιατρό σας, πως έχετε στομία- κάποια χάπια μπορούν να απορριφθούν από τον οργανισμό όπως τα πήρατε.

Σύνδεσμοι που μπορούν να βοηθήσουν

Ο Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδους Κολίτιδας είναι πάντα κοντά σας για να σας παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και υποστήριξη.

HELLESCC

HELLENIC SOCIETY OF CROHN'S DISEASE'S AND ULCERATIVE COLITIS' PATIENTS
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN ΚΑΙ ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

Ιστοσελίδα:

www.crohnhellas.gr

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:

info@crohnhellas.gr

Ταχυδρομική Διεύθυνση:

Τ.Θ 80229, Τ.Κ 18510

Πειραιάς

Τηλέφωνα:

694 402 5788

690 760 5369

Χορηγός:



Γενική Χημικών
800 500 5150