

Siz ve Stomanız

Stoma nedir?

Stoma, Yunancada “açıklık” veya “ağız” anlamına gelen bir kelimedir. Stomanın genellikle üç türü vardır:

- Kolostomi: Kalın bağırsaktan
- İleostomi: İnce bağırsaktan
- Ürostomi: Ürostomi bir idrar diversiyonu türüdür

Vücutuma neden stoma açılacak?

Operasyonunuz farklı nedenlerden dolayı gerekiyor olabilir; Cerrahınız ve Uzman Hemşireniz bu nedenleri size açıklayacaktır. Stoma açılmasını gerektirebilen bir dizi farklı hastalık ve koşul mevcuttur; örneğin:

- Ülseratif Kolit
- Crohn Hastalığı
- Divertiküler Hastalık
- Dışkı tutamama
- Kanser
- Travma
- Familial Adenomatöz Polipozis
- Radyasyon hasarı
- Doğumsal anomaliler
- İdrar kesesi rahatsızlığı

Cerrahi işleminizden önce

Cerrahi işleminizden önce Cerrahınızla ve Uzman Hemşirenizle bir ya da iki kez görüşme fırsatınız olacaktır ve bu görüşmelerde, size cerrahi işlem tüm yönleriyle anlatılacak, yazılı bilgi verilecek ve büyük ihtimalle değerlendirmeniz için ürünler gösterilecektir. Operasyon öncesi randevularınızda sorular sorma ve bakımınızla ilgili her tür konuyu konuşma fırsatınız olacaktır. Sorularınızı unutmamak için, konuşmak istediğiniz konuların listesini önceden hazırlayıp randevulara bu listeyle gitmek isteyebilirsiniz.

Anlaşılmaması gereken pek çok bilgi söz konusu olacağından, operasyon öncesi randevularınıza ailenizden biriyle veya bakımınızı sağlayacak kişiyle birlikte gitmeniz iyi bir fikir olacaktır.

Yaşayacağınız bu süreç boyunca stoma bakımı hemşire ekibi son derece önemli role sahiptir ve bu ekip hem size hem de ailenize/bakımınızı sağlayacak kişilere önerilerde bulunmaya ve destek vermeye hazır olacaktır.

Vücutumda açılacak stomanın görünümü ve yapısı nasıl olacak?

Ağzınızın iç kısmı gibi, yumuşak ve nemli bir yapıya sahip olacak, renk olarak pembemsi kırmızı görünecektir. Stoma duyu hissine sahip olmadığından acı hissettirmeyecektir. Ancak stoma zengin bir kan kaynağı olduğundan, zaman zaman, özellikle de temizlenirken biraz kanaması normaldir. Stomanız başlangıçta şişkin duracaktır ancak birkaç hafta içinde boyutu küçülecektir. Stoma ucunuzun etrafına küçük dikişler uygulanacaktır; bu dikişler ya kendi kendine atan dikişlerden olacaktır ya da operasyonunuzdan 1-2 hafta sonra stoma bakım hemşireniz tarafından alınacaktır.

Cerrahi işleminizden sonra

Operasyon sonrası uyandığınızda kendinizi yorgun hissedeceksiniz. Uyandığınızda ve sonrasında bir süre daha, bir dizi farklı duyu hissetmeniz mümkündür. Hepimiz farklı olduğumuzdan bu durum da farklılık gösterebilir.

Vücutunuza serumlar ve drenler bağlanmış olabilir ancak paniklemeden gerek yoktur, bu durum gayet normaldir. Bunların hepsi uygun zaman geldiğinde çıkarılacaktır ve çıkarma işlemi çok küçük bir rahatsızlık hissettirecektir.

Her stoma farklıdır ve işler duruma gelmesi biraz zaman alabilir. Bunu stoma bakım hemşirenizle görüşmeniz daha uygun olacaktır.

Cildinizin bakımı

Cildinizin bakımını yapmak, stoma bakımınızın önemli bir kısmını oluşturur.

Cerrahi işleminizin hemen sonrasında stomanız ve etrafındaki cilt bölgesi şişkin görünebilir ve hatta biraz rahatsızlık hissi verebilir. Bunların hepsi operasyon sonrasında beklenen durumlardır ve iyi bir bakımla görünüm zaman içinde daha iyi olacaktır.

Stomanızın boyutundaki ve şeklindeki değişiklikler nedeniyle ürün gereksinimleriniz de değişebilir. Stoma şablonunuz değişecektir ve ilk 8 hafta boyunca en az haftada bir olmak üzere ya da bilhassa delikten fazlaca sağlıklı cilt bölgesi görünüyorsa kontrol edilmelidir.

Hassaslaşma riskini önlemek ve azaltmak için stomanızın etrafındaki cilt bölgesine sürekli olarak bakım yapılması ve ilgi gösterilmesi gerekir. Cildiniz hassaslaşmaya, rahatsızlık hissettirmeye veya hatta pürüzsüzlüğü bozulup açılmaya başlarsa uygun tedavi önerisi ve alternatif ürün ihtiyacı için hemen Stoma Bakım Hemşireniz ile iletişime geçin.

Stoma ile yaşamak

Hastaneden yeni çıktığınızda kendinizi yorgun hissedeceksiniz ve duş almak gibi günlük işler bile size çok yorucu gelecektir. Bu durum normaldir ve zaman içinde daha iyi olacaktır. Cerrahi işlem sonrasında toparlanırken başlangıçta biraz ağrı ve rahatsızlık hissedebilirsiniz. Bu, toparlanmanın normal bir parçasıdır. Bu dönemde karnınız hassas ve şişkin olabileceğinden dar kıyafetler giymekten kaçının.

Büyük bir cerrahi işlem sonrasında kendinizi duygusal hissetmeniz normaldir, bu yüzden başlangıçta kimi günler “moraliniz bozuk olursa” veya “ağlıyorsanız” endişelenmeyin. Ailenizle ve arkadaşlarınızla konuşmak işe yarayabilir; bunun üstesinden tek başınıza gelmeniz gerektiğini düşünmeyin. Stoma Bakım Hemşireniz size destek olacaktır, ayrıca yine yardım alabileceğiniz hasta destek grupları da vardır.

Yardım istemekten korkmayın.

Stoma torbanızı değiştirmek başlangıçta uzun sürecektir ancak işlemi tekrarladıkça ve kendinize güveniniz arttıkça bu işlem günlük olağan rutininizin bir parçası haline gelecektir.