

### مجرا چیست؟

مجرا (Stoma) یک کلمه لاتینی است که به معنای "باز کردن" یا "دهان" می‌باشد. عموماً سه نوع مجرا وجود دارد:

- کولوستومی: (Colostomy) در روده های بزرگ
- ایلئوستومی: (Ileostomy) در روده های کوچک
- یوروستومی: (Urostomy) یوروستومی یک نوعی از انحراف مسیر ادرار است

### چرا من دارای مجرا می‌باشم؟

عملیات شما به چند دلیل باید انجام شود و جراح و نرس متخصص شما این دلایل را به شما تشریح خواهد کرد. شماری از امراض و حالاتی وجود دارند که منجر به نیاز به مجرا میشوند، مانند:

- شوک روحی
- غده لحمی فامیلی
- آسیب شعاعی
- نابهنجاری های مادر زادی
- معیوبیت گرده
- کولیت زخمی
- مرض التهاب روده ها
- مرض آماسی
- مرض بی اختیاری دفع فضله
- سرطان

### قبل از عملیات تان

قبل از عملیات تان فرصت خواهید داشت تا یک یا دو بار با جراح یا نرس متخصص تان ببینید، و در این بازدید ها به شما همه جنبه های جراحی گفته شده و معلومات کتبی به شما داده شده و به احتمال زیاد محصولاتی که باید مد نظر بگیرید، به شما نشان داده خواهد شد. در جریان بازدید های قبل - از عملیات شما وقت کافی دارید تا سوالات خود را مطرح نموده و هر جنبه مراقبتی تان را که میخواهید در مورد اش صحبت نمایید. قبل از ملاقات با داکتر موارد لست شده را که میخواهید در مورد آن صحبت نمایید درست کنید، به این ترتیب هیچ سوالی فراموش تان نمیشود.

**بهرتر است تا در بازدید های قبل - از عملیات یک تن از اعضای فامیل یا مراقبت کننده تان را با خود بیاورید، زیرا معلومات زیادی است تا در مورد اش بدانید.**

تیم نرس مراقبتی مجرا در طول معالجه تان خیلی حیاتی می‌باشند و جهت مشوره دهی و فراهم سازی پشتیبانی به شما و فامیل/مراقبت کننده های تان، قابل دسترس می‌باشند.

### مجرا من چگونه به نظر خواهد رسید و من چگونه احساسی خواهم داشت؟

لمس آن نرم، دارای رنگ سرخ مایل به-شیرچایی و خیس می‌باشد؛ مانند داخل دهان تان. حسی در مجرا وجود ندارد بنابراین این دردناک نیست. هرچند، مجرا دارای یک مخزن تدارکاتی غنی خون است و گهگاه خونریزی آن عادی می‌باشد، به ویژه هنگام پاک کاری. مجرا شما ممکن در اول بلعیده شود و چند هفته زمان میگیرد تا اندازه آن کوچک گردد. کوک های کوچک در اطراف حاشیه های مجرا تان قرار خواهد داشت که یا خود به خود از بین میرود یا نرس مراقب مجرا شما آنرا در 1-2 هفته پس از عملیات تان، برطرف میکند.

### پس از عملیات تان

پس از عملیات تان هنگامیکه بیدار میشوید، احساس خستگی میکنید. در این هنگام و تا مدتی پس از آن، امکان دارد که یک سلسله احساس خاصی را تجربه نمایید. این احساس مختلف خواهد بود زیرا همه ما متفاوت هستیم.

سرم ها و قتیله های زخم در بدن تان نصب خواهد بود، اما این نباید شما را مضطرب بسازد - این خیلی معمول و عادی است. در وقت مناسب با اندکی احساس ناراحتی، اینها از بدن تان کشیده خواهند شد.

هر مجرا متفاوت بوده و اندکی زمان میگیرد تا فعالیت شان را آغاز کنند. بهتر است تا این مسئله را با نرس مراقب مجرا تان در میان بگذارید.

### مراقبت برای جلد تان

مراقبت برای جلد تان یکی از بخش های حیاتی مراقبت مجرا تان میباشد.

فوراً پس از عملیات تان، مجرا تان و اطراف جلد مانند یک پندیدگی و حتی تورم کوچک به نظر میرسد. پس از عملیات، انتظار وقوع همه این اتفاقات می رود و با مراقبت درست ظاهر جلد با مرور زمان بهتر میشود.

متوجه خواهید شد که نیازمندی ها به محصولات به سبب تغییرات در اندازه و شکل مجرا تان، تغییر خواهند کرد. قالب مجرا تان تغییر نموده و حداقل هر هفته در 8 هفته نخست، یا مشخصاً تا زمانی که دانه ها بروی جلد سالم در وسط سوراخ دیده شوند، باید معاینه شوید.

مواضع جلدی پیرامون مجرای تان نیاز به مراقبت و توجه مداوم دارد تا مانع خطر درد شده و آنرا کاهش دهد. در صورت بروز درد، تورم یا حتی خراشیدگی جلد، در تماس با نرس مراقبت مجرا تأخیر نکنید تا مشوره مناسب در مورد معالجه و نیاز تان به محصولات ثانوی دیگر، برای تان گفته شود.

### زندگی با مجرا

هنگام مرخص شدن از شفاخانه شما احساس خستگی نموده و کارهای روزمره را مانند گرفتن شاور، خسته کننده میدانید. این عادی بوده و با گذشت زمان بهتر میشود. ممکن شما در آغاز هنگام بهبودی پس از عملیات، درد و ناراحتی را احساس نمایید. این یک بخش عادی روند بهبودی وضعیت است. در جریان این زمان، از پوشیدن لباس های تنگ خودداری نمایید زیرا شکم تان ممکن ورم کرده یا بیندند.

پس از یک عملیات بزرگ، احساساتی شدن یک وضعیت عادی است، بنابراین این در سپری نمودن روز های "افسرده" یا "اشک آلود" که آغاز میکنید، نگران نباشید. صحبت با فامیل و دوستان میتواند کمک کننده باشد - احساس تنهایی در مبارزه با این مشکلات را نکنید. نرس مراقب مجرا شما برای کمک موجود است، و گروه های کمک به مریضان نیز وجود دارند تا به شما کمک کنند.

برای دریافت کمک، ترسی نداشته باشید.

کیسه مجرا شما در آغاز بطی خواهد بود، اما با تمرین و اعتماد به نفس، این بخشی از کارهای عادی روزمره تان خواهد شد.