



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ HASTANELERİ

“Sağlıklı yaşam,mutlu bireyler,güler yüzlü toplum”

GENEL CERRAHİ ANABİLİM DALI STOMATERAPİ ÜNİTESİ STOMA EL KİTABI



STOMA

‘Açıklık’ veya ‘ağız’ anlamındadır. Barsak stoması, barsağın karın duvarına ağızlaştırıldığı yapay bir açıklıktır. Her yaş grubunda açılabilen stomalar, geçici veya kalıcı olabilir. Barsak stomaları üçe ayrılmaktadır:

1. Kolostomi
2. İleostomi
3. Ürostomi

KOLOSTOMİ

Kolostomi, ameliyatla kolonun (kalın barsağın) karın duvarına ağızlaştırılmasıdır..

İLEOSTOMİ

İleostomi; ince barsağın son bölümünün karın duvarına ağızlaştırılmasıdır .

ÜROSTOMİ

İdrar boruları idrar torbasından ayrılır ve karın duvarıyla ağızlaştırılmış bir barsak kanalına bağlanır.

DERİ BAKIMI

Dışkıda bulunan bazı kimyasal maddeler nedeniyle stomalı bireylerde bazı deri problemleri olabilir. Bu problemler; derinin tahriş olması, kullanılan torbalara bağlı alerjik reaksiyonlar, egzama gibi deri hastalıklarıdır. Bu durumlarda, ilk belirtiler genellikle kızarıklık ve isilik gibi kabartılardır. Uygun deri bakımı ile deri problemleri önlenabilir.

Deri problemlerini önlemek için aşağıda belirtilen uygulamaları yapınız.

-Stoma çevresindeki derinin bakımını ılık su ve yumuşak bir kağıt mendil veya gazlı bezle yapınız.

-Torbayı çıkardıktan sonra stoma ve çevresini siliniz.

-Stoma ve çevresini sildikten sonra iyice kurulayınız.

Bunlara rağmen deri problemleri gelişirse veya mevcut problemler gerilemezse, size önerilen yara örtüsü, merhem, losyon ve pudralar gibi ilaç ya da malzemeleri kullanmanız gerekebilir.

Ayrıca iki parçalı torbaların kullanılması deri problemlerini azaltabilir. Çünkü, vücuda yapıştırılan parça (adaptör), tek parçalı torbalarda olduğu gibi, hem torba değiştirildiğinde deriden çıkarılmayacağı için derinin tahrişini önler, hem de derinin dışkı veya idrarla temasını önler.

YEME – İÇME



Daha önce yediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz. Fakat, herkes gibi kabız veya ishal olabileceğinizi unutmayınız. Yetersiz ve uygun olmayan diyet, yetersiz sıvı alımı, hareketsizlik ve bazı ilaçlar kabızlığa neden olabilir. Kabızlığı önlemek için;

-Düzenli olarak yemek yiyiniz.

-Yediğiniz sebze ve meyve miktarını artırınız.

-Hafif egzersizler yapınız.

-Kepekli yiyecekler de kabızlığı önlemede yardımcı olur.

Diđer stomalı hastalara göre ileostomili hastalar daha çok suya ve tuza ihtiyaç duyarlar. Çünkü ileostomi yoluyla normalden fazla miktarda tuz, su ve diğer elektrolitler kaybedilir. Bazı lifli gıdaların fazla alımı ishale neden olabilir. Bu gıdalar; lahana, taze fasulye, portakal, marul, patlamış mısır, kereviz, ananas gibi gıdalardır. Lifli gıdaları yerken iyice iđnemeniz sindirimi kolaylaştıracaktır.

KOKU

Beslenmeniz de koku oluşumunu etkilemektedir. Koku oluşumunu artırdığı belirtilen bazı yiyecekler şunlardır: Balık, yumurta, soğan, sarımsak, yeşil sebzeler, salatalık, peynir, lahana, karnabakar, kuru baklagiller. Kokuyu baskılayabilecek bazı yiyecekler ise yoğurt, yayık ayranı ve nane şekeridir.

GAZ SORUNU

Besinlerin sindirimi esnasında gaz meydana gelir. Stomalı bireyler gaz çıkışını kontrol edemezler. Çünkü stomada anüste bulunan büzücü kaslar (sfinkter) bulunmaz.

Fazla gaz oluşumunu engellemek için:

-Düzenli olarak yemek yiyiniz.

-Yiyecekleri iyice iđneyiniz.

-Yemek yerken konuşmayınız.

-Asitli içeceklerden kaçınınız (kola, soda, bira, portakal suyu).

-Gaz yapan yiyeceklerden kaçınınız (karnıbahar, mısır, salatalık, bezelye, nohut, fasulye, lahana, ıspanak).

İSHAL

İshalde öncelikle nedeni bulmak önemlidir. Bazı yiyecekler, bazı ilaçlar (örneğin antibiyotikler), iyi yıkanmamış sebze ve meyve, temiz olmayan suyun içilmesi herkeste olabileceği gibi stomalı hastada da ishale neden olabilir.

-İshal olduğunuzda doktorunuza başvurunuz.

-Bol su içiniz.

-Başka bir probleminiz yoksa tuz alımını artırınız.

-İshal süresince dışkıyı sıvılaştıran yiyecek ve içecekleri tüketmeyiniz (üzüm, üzüm suyu, yeşil fasulye, bezelye, erik, baharatlı yiyecekler, bira, alkollü içecekler, taze meyveler ve çikolata).

-İshal olduğunuz sürece dışkıyı katılaştıran besinleri tüketiniz (muz, şeftali, elma, peynir, yoğurt, pirinç lapası, şehriye, patates püresi).

BANYO YAPMA VE GİYİNME



Stoma torbanız takılı iken ya da torbanızı çıkartarak banyo yapabilirsiniz. Kolostomi torbaları suya karşı dayanıklı olup suda bile yapışık olarak kalabilmektedir.

Denize girerken erkeklerin şort tipi mayo, kadınların ise tek parçalı desenli mayoları tercih etmeleri ve torba yerine stoma kepi takmaları önerilmektedir.

Normal günlük kıyafetlerinizi giyebilirsiniz. Normalden büyük beden giymenize gerek yoktur. Çünkü stoma torbaları yapılarından dolayı vücudunuza uyum sağlar ve giysilerin üzerinden şişkinlik yapmaz.

DİNLENME VE SPORTİF FAALİYETLER

Kolostomi ve ileostomi spor yapmanıza engel bir durum değildir. Ameliyata neden olan hastalık ve geçirilen ameliyattan dolayı genel bir halsizlik hissetmeniz normaldir. Ameliyattan sonra hastalanmadan önce yapabildiğiniz tüm fiziksel aktiviteyi doktorunuza danışarak yapabilirsiniz. Boks, güreş, ağırlık kaldırma gibi sert spor aktiviteleri uygun olmayabilir. Öneriler;

-Tennis, basketbol, voleybol, golf, futbol oynayabilir, su kayağı yapabilirsiniz.

-Spora başlamadan ve özellikle yüzmeden önce torbanızı boşaltınız.

-Spor yaparken mayo veya şort tercih ediniz.

-Banyo ve sauna gibi sıcak yerlerde torba yapışkanı gevşeyebilir, önlem olarak yedek torba alınız.

İŞE DÖNME VE SOSYAL YAŞAM



Cerrahi ve medikal tedaviniz tamamlandıktan sonra çalışma hayatına başlayabilirsiniz. Günün büyük bir bölümünün işyerinde geçirildiğiniz düşünüldüğünde, işyerinizde stoma temizliğinde kullanılan bazı malzemeleri bulundurmanız (örneğin tuvalet kağıdı, sabun, ağız kapaklı çöp kutusu gibi) size stoma bakımında rahatlık sağlar.

Sağlığınıza kavuşur kavuşmaz daha önceki sosyal yaşantınıza dönebilirsiniz (arkadaş-akraba ziyaretleri, davetlerde bulunma, sinemaya gitme vb.). Koku ve/veya gaz çıkarma korkusuyla sosyal yaşantınızı sınırlamayınız. Eğer stomanıza özenle bakıp, uygun malzemeler kullanırsanız, bu tür problemlerle karşılaşmanız en aza inecektir. Sizi seven ve önem veren arkadaş ve akrabalarınızla aynı ortamı paylaşmak sadece sosyal yönden değil, ruhsal yönden de kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

TATİLE ÇIKMA



Seyahat etme konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. İyileştığınız, stomanızın bakımını yapabildiğiniz sürece istediğiniz yere, istediğiniz araçla gidebilirsiniz. Uçakla yolculuk ettiğiniz zaman kabin basıncı dolayısıyla daha çok gaz oluşabilir. Tatile çıkarken şu noktaları göz önünde tutmalısınız:

Yolculuğa çıkmadan önce torbanızı boşaltınız.

-Yolculuk boyunca gazlı/asitli içecek içmeyiniz.

-Stoma malzemelerini, yanınızda bulunduracağınız bir el çantasında taşıyınız.

-Yanınızda yeteri kadar malzeme bulundurmaya özen gösteriniz. Gittiğiniz yerde malzeme bulamayabilirsiniz. Eğer varsa, tatile gittiğiniz yerde malzemeleri temin edebileceğiniz adresleri öğreniniz.

-Gideceğiniz yer sıcak bir iklime sahipse, bol su içmeye özen gösteriniz. Sakıncası yoksa tuz alımını artırınız.

-İshal olma ihtimaline karşı doktorunuz ile konuşunuz.

-Gittiğiniz yerde çeşme suyu içmeyiniz. Stomanızı temizlerken bile şişe suyu kullanınız.

-İyi yıkanmamış veya açıkta satılan yiyecekleri yemeyiniz.

CİNSEL YAŞAM

Stoma normal cinsel hayatınızı sürdürmeye engel olmaz. Ancak cinsel yaşantınızın normale dönmesi için biraz zamana ihtiyacınız vardır. Çok acele etmeyiniz ve kendinize zaman tanıyınız. Ostomi ameliyatı her iki eşi de etkileyeceğinden anlayış ve iletişimin en önemli unsur olduğunu unutmayınız. Daha rahat bir cinsel yaşam için aşağıdaki önerileri dikkate alınız;

-Torbanın görüntüsünden rahatsızlık duyuyorsanız torba kılıfları veya bazı iç çamaşırları ile torbayı örtebilirsiniz.

-Cinsel ilişkiden önce torbanızı boşaltınız.

-İlişki sırasında stoma kepi takmayı tercih ediniz.

Ancak bazı tip ameliyatlar sonucunda sinirlerde herhangi bir hasar oluşmuşsa, çeşitli problemlerle karşılaşabilirsiniz. Bunlar; kadınlarda cinsel ilişki sırasında ağrı, kuruluk hissi cinsel organın iç yüzeyinde sertleşme ve organın daralması, erkeklerde sertleşmede zorluk (impotans) gibi durumlardır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda doktorunuza başvurunuz. Unutmayınız ki kolostomi hayatınızı kurtarmak amacıyla yapılan bir uygulamadır.

HAMİLELİK

Stomalı kadınlar, eğer isterlerse ve başkaca nedenlerle tıbbi bir sakınca yoksa hamile kalabilirler. Ancak büyüyen karın dolayısıyla stomanın genişliği artabilir, ayrıca stomayı görmek zorlaşabilir. Böyle bir durumda stomayı görmek için ayna kullanabilir veya birinden yardım alabilirsiniz.



Stomalı bir kadının emzirmemesi için de hiçbir neden yoktur. Bebeđi emzirmeden önce stoma torbasının boşaltılması, bebeğin torba üzerine yaratacağı basınçla sızıntı olma olasılığını azaltmaktadır.

Stomalı kadınlar gebelikten korunmak için doğum kontrol hapı kullanabilirler. Ancak ileostomisi olan bireylerde bu hapın emilemeden dışkı ile atılacağı düşünöldüğünden başka yöntemler kullanılması önerilir. Stomalı bir erkeğin baba olmasında da hiçbir sakınca yoktur.

İLAÇ KULLANIMI

Toplumdaki diğer bireyler gibi stomalı bireyin de çeşitli nedenlerden dolayı ilaç kullanması gerekebilir. Ancak doktor önerisi olmadan hiçbir ilaç kullanmayınız. Herhangi bir nedenle size ilaç başlandığında doktorunuza stomanız olduğunu hatırlatınız. Kullandığınız ilaçların özelliklerini iyice öğreniniz. Bazı ilaçlar kabızlığa (örneğin allerji için kullanılan ilaçlar), bazıları ise ishale (örneğin antibiyotikler) neden olabilir. Aldığınız bazı ilaçlar ise stomanızdan gelen dışkınızın rengini değiştirebilir. Örneğin antibiyotikler dışkının rengini yeşil/gri, demir ilaçları ise siyah yapabilir.



TORBA-ADAPTÖR SİSTEMİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ

Günümüzde çeşitli şekillerde torba üretilmektedir. Ancak stomanıza en uygun torba modelinin kullanımı konusunda Stomaterapi hemşiresinin önerilerini dikkate alınız.

İki Parçalı Torba/Adaptör Sistemini Değiştirme Malzemeler:

- Yeni Kolostomi torbası ve adaptörü
- Kıvrık uçlu makas
- Stoma çapı ölçüm cetveli
- İhtiyacınız olan yardımcı bakım ürünleri(pasta,pudra,cilt bariyeri vb.)
- Ilık su
- Temizleme malzemesi (kağıt havlu, kesilmiş gazlı bez, alkolsüz ıslak mendil vb.)
- Çöp poşeti /atık koyma kabı

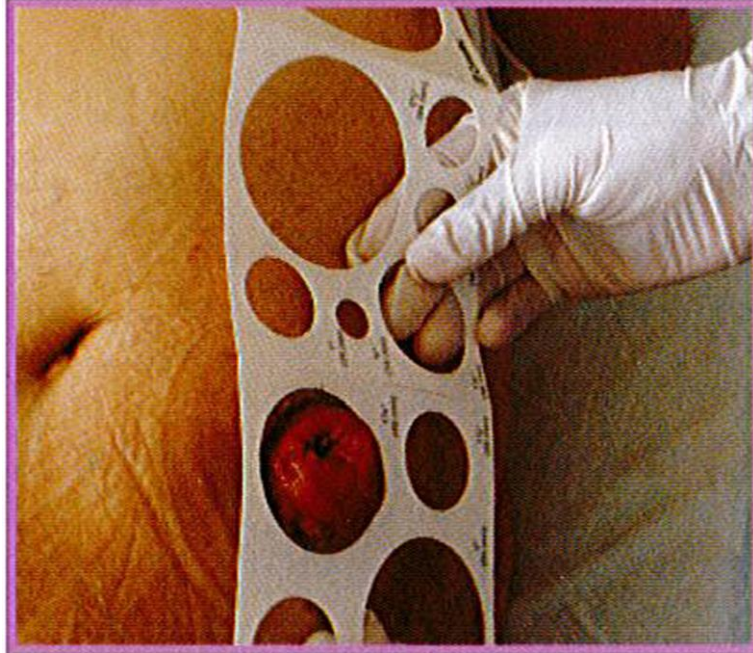


İşlem basamakları:

1. Öncelikle size uygun rahat edebileceğiniz bir ortam hazırlayıp malzemelerinizi kolay ulaşabileceğiniz bir yere koyun
2. Adaptörü yukarıdan aşağıya doğru deriden ayırın
3. Eğer adaptörü deriden ayırmakta zorlanıyorsanız adaptörün çevresini ılık suyla ıslatarak daha kolay ayrılmasını sağlayabilirsiniz
4. Stoma çevresini ılık suyla ıslattığınız bez parçası veya gazlı bez ile siliniz.



5. Stoma çevresini iyice kurulayınız. Stoma çevresinin kuru olması adaptör/torbanın cilde daha kolay yapışmasını sağlar
6. Stomanızın çapının kaç mm olduğunu stoma cetveli yardımıyla ölçün



7. Uygun olan ölçü torbanın kenarı ile stoma arasında 2 mm boşluk olmasıdır. Bu mesafe önemlidir çünkü çok dar olursa stoma adaptörü bası yaparak stomayı tahriş eder, geniş olursa stoma etrafındaki deri açıkta kalır ve dışkı deriye bulaşarak tahrişe yol açar.

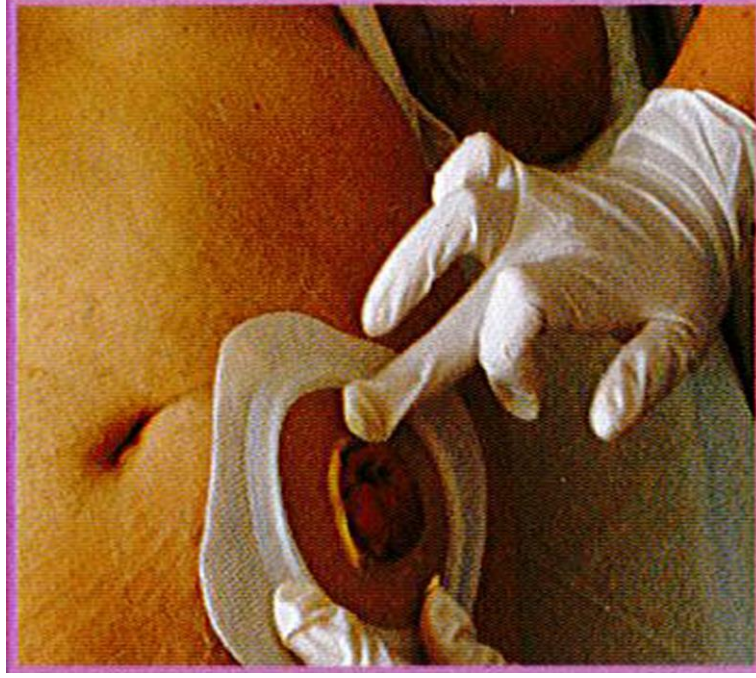
8. Eğer kesilebilir adaptör kullanıyorsanız stomanızın ölçtüğünüz çapına göre ucu eğri bir makas yardımıyla adaptörü kesiniz.



9. Kestiğiniz adaptörün yapışkan kısmındaki kağıdı çıkarın ve iç kısmına pasta sürün.



10.Pasta stomayla torba arasında engel olup deriyi dışkıdan korur ve sızıntıyı önler.



11.Ortakı delik stomayı içine alacak şekilde adaptörü cilde yerleştirin.



12.Elinizin ısıyla adaptörün daha iyi yapışmasını sağlayacağınızdan, parmağınızı yarım dakika adaptörün üzerinde gezdirin. Adaptör vücut ısısına ulaştıkça yumuşayacak ve daha kolay şekillenecektir.

13.Adaptörünüze uygun stoma torbasını bir noktadan başlayarak dairevi hareketle adaptöre yerleştirin.



14.Torbayı yerleştirdikten sonra torbanın klempini takınız.



15.Torbayı kendinize hafifçe çekerek adaptöre iyice yerleşip yerleşmediğini kontrol ediniz.

Stomaterapi Ünitesi Başvuru Telefon

269 6000-269 6001
5529

Randevu alarak başvurabilirsiniz.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler için
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Uniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr