

המדריך שלך לחיים עם סטומה



קולופלסט לשרותך תמיד 1-800-69-69-68



- צוות אחיות מקצועי
- מענה אנושי 24 שעות

שרות הלקוחות הטלפוני
שלנו מאויש על ידי צוות
אחיות מקצועי העומד
לרשותך לייעוץ והדרכה

לאחר ניתוח סטומה

חוברת זו נועדה לסייע לך במידע שימושי
לאחר ניתוח הסטומה.

תמצא בה עצות מועילות בנושאים כגון תזונה,
פעילות גופנית, חזרה לשגרה ומידע בנוגע
לסטומה שלך.

חזרה לשגרה

- 3 לאחר ניתוח סטומה
- 4 כיצד תשפיע הסטומה על חיי היומיום שלי?
- 6 מה לגבי דברי מזון ומשקאות?
- 7 למי עליי לספר על הסטומה?
- 8 האם אוכל ליהנות מחיי חברה?
- 10 האם מותר לי לעסוק בפעילות גופנית?
- 10 האם אוכל לשוב לעבודה?
- 12 האם אוכל לנסוע לטיולים?
- 13 האם אוכל לקיים יחסים אינטימיים?
- 13 האם אוכל להביא ילדים לעולם?

עובדות על סטומה

- 14 מה זו סטומה?
- 16 מהי קולוסטומיה?
- 17 מה זו אילאוסטומיה?
- 18 מהי אורוסטומיה?

כיצד תשפיע הסטומה על חיי היומיום שלי?

במהלך החלמתך מהניתוח ודאי תשאל את עצמך כיצד תשפיע הסטומה על חיי היומיום שלך.

הסטומה תשתנה בשבועות הראשונים שלאחר הניתוח, גם מבחינת הגודל וגם מבחינת סוג הפרשה. כמו כן ייתכן שמשקלך יירד או יעלה בשבועות האלה. אלו תופעות מוכרות וידועות.

חשוב שתשאל שאלות

במהלך ימי האשפוז בבית החולים, תסביר לך אחות הסטומה על אופן הטיפול בסטומה. יימסר לך מידע רב וייתכן שתרגיש שאינך מסוגל לקלוט הכול. עם זאת חשוב שתשאל את כל השאלות שיהיו לך כדי שתרגיש בטוח ביכולתך לטפל בסטומה לאחר שחרורך מבית החולים.



מה לגבי דברי מזון ומשקאות?

תזונה

אינך צריך לשמור על דיאטה מיוחדת אלא אם קיבלת הוראות מיוחדות, אך בני אדם שונים ונבדלים זה מזה ודברי מזון מסויימים עלולים לגרום לגזים או פשוט לא להתאים לך. חשוב להקפיד על לעיסת המזון לפני בליעתו.

אם נראה לך שמזון מסוים גורם לבעיות, הפסק לצרוך אותו לתקופה מסוימת וחזור לאכול אותו לאחר מכן. אם תחזור על כך שלוש פעמים לגבי מזון מסוים תוכל לדעת אם הוא הגורם לבעיות או לא. מומלץ להתייעץ עם דיאטנית או עם אחות הסטומה שלך.

מה לעשות במקרה של עצירות או אם ההפרשה משתנה?

עצירות

במקרה של עצירות שינוי בתזונה עשוי לסייע. אנשים שונים אלה מאלה כך שאתה יודע מה נחשב תקין לגביך.

צריכת כמויות גדולות יותר של נוזלים מסייעת במקרה של עצירות, אבל אם אתה מרגיש אי-נוחות או מודאג, פנה לאחות הסטומה. אם לא הייתה לך הפרשת צואה במשך 3-4 ימים, ייתכן שימליצו על תכשיר משלשל.

משקאות

כפי שהיה לפני הניתוח, כמות הנוזלים שתשתה תשפיע על מוצקות ההפרשה. עם זאת חשוב להקפיד לשתות די הצורך, כ-2 ליטרים ביום.

אנשים רבים מרגישים שמשקאות תוססים גורמים להם גזים, אם כי הדבר שונה מאדם לאדם. שתיית אלכוהול אפשרית אם הדבר אינו מהווה בעיה עם התחופות שאתה נוטל.

שוחח עם החפא המטפל או עם אחות הסטומה אם יש לך שאלות או חששות.

שינויים בהפרשה

אם יש לך סטומה של המעי הגס (קולוסטומי) או של המעי הדק (איליאוסטומי), ייתכן שמדי פעם תסבול, בדומה לכל אדם אחר, מהתקף של שלשול או צואה דלילה. אל תיבהל. הגורם לכך עשוי להיות משהו שאכלת ופעמים רבות הבעיה נפתרת מעצמה. אולם אם היו לך שלושה התקפי שלשול רציפים או יותר, עליך להתייעץ עם אחות הסטומה מאחר שבמצב כזה קיים סיכון להתייבשות.

אם יש לך סטומה של השתן (אורוסטומי) וצבע השתן משתנה ייתכן שהתייבשת. גם דברי מזון שונים, לדוגמה סלק, עשויים לשנות את צבע השתן.

למי עליו לספר על הסטומה?

במקום העבודה

בדומה למה שנאמר על המשפחה והחברים, גם ההחלטה למי לספר ומה לספר במקום העבודה, היא שלך בלבד. אולם בדרך-כלל רצוי להבטיח שיהיה במקום העבודה אדם אחד לפחות שיודע שיש לך סטומה וזאת כדי שבמקרה שיתעוררו בעיות או קשיים, ימצא במקום מישהו שתוכל לשוחח אתו.

אנשים אחרים עם סטומה

חשוב שתדע שאינך לבד – יש עוד 1.9 מיליון אנשים בעולם עם סטומה.

חברות בארגון מקומי של בעלי סטומה היא דרך אחת לפגוש אחדים מהם ולקבל עצות מועילות, השראה ותמיכה.

ההחלטה למי לספר ומה לספר היא שלך בלבד. הדבר החשוב ביותר הוא שתרגיש בנוח עם החלטתך. ההחלטה מניתוח דורשת זמן, שיתוף אחרים במה שקורה לך עשוי להיות לעזר רב ולהקל עליך את ההסתגלות למצב החדש.

בני משפחה וחברים

פתיחות וגילוי לב כלפי הקרובים אליך עשויים לסייע לך לשוב לאורח החיים שקדם לניתוח הסטומה.

ילדים

אם יש לך ילדים או נכדים צעירים ייתכן שתחשוב שהם צעירים מכדי להבין. בכל אופן, ילדים מיטיבים להתמודד כאשר מוסרים להם מידע בדרך פשוטה.

האם אוכל ליהנות מחיי חברה?

דבר אינו צריך למנוע ממך מלהנות מכל האירועים החברתיים שהשתתפת בהם לפני הניתוח, בין אם זה ישיבה בנחת בבית קפה המקומי, ארוחה עם בן/בת זוגך או בילוי עם חברים.

מומלץ להציב לעצמך בתחילה מטרות פשוטות וברורות השגה. לדוגמה, משהו פשוט כמו כניסה בפעם הראשונה לשירותים ציבוריים, ביקור במסעדה או אצל קרוב משפחה או תכנון בילוי יום מחוץ לבית. עד מהרה, כבר תחשוב על הזמנת נופש או חופשה.

מה לגבי ארוחה במסעדה?

לאחר שתלמד להכיר את סוגי המזון המתאימים לך, אין כל סיבה שלא תוכל לשוב וליהנות מארוחה במסעדה. התחל ממסעדה מוכרת וממאכלים פשוטים.



האם מותר לי לעסוק בפעילות גופנית?

פעילות גופנית טובה לכל אחד והעובדה שעברת ניתוח סטומה אינה סיבה להימנע מכך. סביר להניח שכל פעילות גופנית שהסבה לך הנאה לפני הניתוח תתאים לך לאחריו. יש בנמצא ציוד מיוחד לשימוש בעת שחייה או פעילות ספורטיבית אחרת, כך שאין כל סיבה להימנע מעיסוק בפעילויות כאלה. עליך רק לזכור שאם אתה מתחיל לעסוק בספורט כלשהו או שב לעסוק בספורט שעסקת בו בעבר, עליך לעשות זאת באופן הדרגתי. מובן שיהיה עליך להתחיל בפעילות קלה אבל עד מהרה תהיה מסוגל לעשות את כל מה שעשית בעבר ואפילו יותר. מומלץ להתייעץ בנושא עם אחות הסטומה שלך.

האם אוכל לשוב לעבודה?

- דרכים להקל על החזרה לעבודה**
- בדוק אם במקום עבודתך קיימים תנאים שיאפשרו לך להחליף שקיות.
 - ארוז לעצמך תיק החלפה קטן שתוכל לקחת אתך בצנעה לשירותים.
 - ערוך "חזרות בשטח" לפני החזרה לעבודה – ברר שאלות הקשורות לתזונה, לביגוד וכו'.

רוב האנשים יכולים לשוב לעבודה לאחר ההחלמה מהניתוח. שוחח עם מעסיקך על האפשרויות מוקדם ככל האפשר. ייתכן שהדרך הנוחה ביותר לשוב לעבודה היא להתחיל במשרה חלקית, דבר שיוותר לך זמן למנוחה ולהסתגלות לשגרה החדשה.



האם אוכל לנסוע לטיולים?

סטומה אינה סיבה להפסיק לנסוע לטיולים. עם זאת, ייתכן שיידרש לך זמן כדי להסתגל לעובדה שיש לך סטומה, בטרם תרגיש מוכן לצאת לדרך. התחל מנסיעות קצרות והחלט כיצד להמשיך.

בין אם אתה נוסע במכונית, באוטובוס, ברכבת או במטוס, חשוב שתהיה מוכן כראות. ארוז לעצמך תיק נסיעות קטן ובו כמות גדולה של הציוד בו הנך משתמש.

טיסה

ודא שיהיה ברשותך ציוד בכמות מספקת למשך הטיסה ולפרק הזמן שתימצא בנסיעות, קח אתך ציוד נוסף לכל מקרה. חלק את הציוד בין התיקים שאתה לוקח אתך, כולל בתיק היד איתו אתה עולה למטוס, למקרה שהמטען לא יגיע ליעדו או שהטיסה תתאחר.

זכור שאסור לקחת מספריים בתיק היד, לכן יש לחתוך את הבסיס לגודל הדרוש לפני הטיסה.

אל תחשוש מהתנפחות השקית בשל השינויים בלחץ האוויר בתא הנוסעים. שקיות סטומה מתוכננות לעמוד בשינויים כאלה בלחץ האוויר.

לפני צאתך לחופשה, ברר היכן תוכל לקבל סיוע רפואי מקצועי ביעדך, במקרה הצורך.

”הקפד שלא לאחסן את השקיות באור שמש ישיר או ליד מקור חום, מאחר שאלה עלולים לפגום בהן”

האם אוכל לקיים יחסים אינטימיים?

חשוב לשוחח עם בן/בת הזוג ולהשתדל שלא להרגיש אי-נוחות בגלל הניתוח. ייתכן שיידרש לך זמן כדי להתרגל לשינויים הגופניים וייתכן שעקב כך תרגיש פחות מושך. חשוב גם לשוחח עם אחות סטומה המנוסה בשיחות על נושאים עדינים אלה או להתייעץ עם הרופא שלך.

יחסים אינטימיים לאחר ניתוח סטומה תלויים בסוג הניתוח שעברת. בדרך כלל אפשר לחדש יחסים אינטימיים רגילים. אולם במקרה של כריתת הרקטום או שלפוחית השתן תיתכן אין-אונות ו/או אי-נוחות (הדבר עלול לקרות גם לנשים).

האם אוכל להביא ילדים לעולם?

בשלבים המתקדמים יותר של ההיריון, ייתכן שתידרש לך מראה בעת החלפת השקית. הלידה היא בדרך-כלל לידה רגילה.

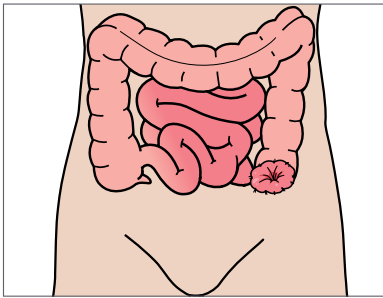
אישה בעלת סטומה יכולה לקיים היריון תקין וללדת בלידה רגילה. במהלך ההיריון, הסטומה עשויה להשתנות לפי צורתה המשתנה של הבטן הגדלה.

מה זו סטומה?

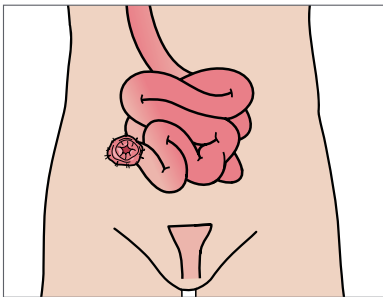
סטומה (פיום) היא פתח מלאכותי ליציאת צואה מהמעיים או שתן מדרכי השתן.

יש שלושה סוגי סטומה

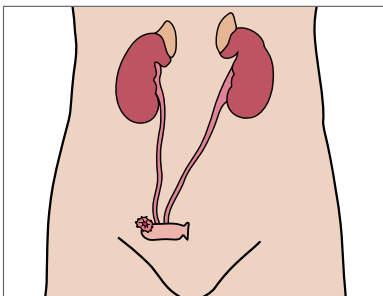
אופן השפעתה של הסטומה על הגוף תלוי במקום שהיא נמצאת בו. קולוסטומיה (פיום המעי הגס) ואילאוסטומיה (פיום המעי הדק) ישפיעו על מערכת העיכול. אורוסטומיה (פיום להוצאת שתן) תשפיע על מערכת השתן.



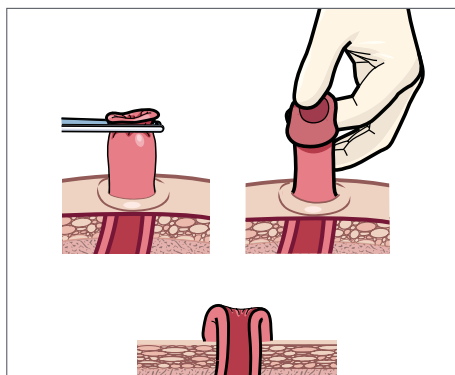
קולוסטומיה



אילאוסטומיה



אורוסטומיה



יצירת סטומה

במהלך הניתוח יוצר המנתח את הסטומה מקצה של מעי, המובא אל דופן הבטן כדי ליצור את הסטומה. לסטומה אין שרירים לשליטה על הפרשת הצואה – או על הפרשת השתן במקרה של אוחסטומיה – לכן יש לאסוף את ההפרשה בשקית סטומה.

כיצד היא נראית?

הסטומה תהיה בדרך-כלל לחה וצבעה ורדרד-אדמדם, והיא בולטת מעט מדופן הבטן.

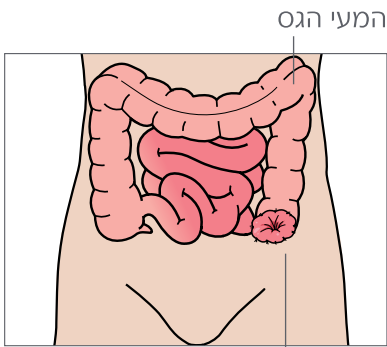


ייתכן ובימים שלאחר הניתוח הסטומה תהיה נפוחה מעט, אבל הנפיחות פוחתת עם הזמן, בדרך-כלל בתוך שישה עד שמונה שבועות.

מה התחושה בסטומה?

למחת שהסטומה אדומה, אין בה כל תחושה ולכן היא אינה כואבת. הסטומה עלולה לדמם מעט כשנוגעים בה. זו תופעה רגילה והדימום נפסק בדרך-כלל כשאין נוגעים בה.

מהי קולוסטומיה?



החלק התחתון של המעי הגס והחלחולת נכרתים

קולוסטומיה היא סטומה של המעי הגס. צורתה בדרך-כלל עגולה או אליפטית והיא בולטת כ-0.5 עד 1.0 ס"מ מעל פני העור. את הקולוסטומיה יוצרים בדרך-כלל בצדה השמאלי של הבטן.

ההפרשה מהקולוסטומיה יכולה להיות מוצקה, בדומה לצואה רגילה, או מעט יותר דלילה.

מאחר ואין שליטה על ההפרשות סטומה מחייבת שימוש בשקית לאיסוף הצואה.

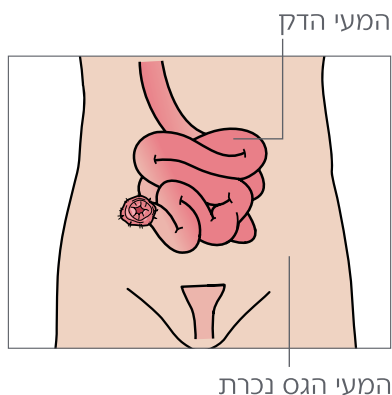


הפרשה מקולוסטומיה

לאחר הניתוח, ההפרשה תהיה נוזלית וייתכן שתדיף ריח חזק, זאת מאחר והמעיים לא פעלו במשך זמן מה. אל דאגה, הצואה תתמצק מעט והריח ייחלש כשתשוב לתזונה מאוזנת יותר.

בתחילה, סביר להניח שתשיים לב לנפיחות (או הצטברות גזים) מהסטומה – תופעה זו הינה נורמאלית לחלוטין. גם תחושת הצורך להשתמש בשירותים כמקודם היא דבר רגיל וצורך זה אמור לפחות עם הזמן. אם יש לך עדיין פי טבעת, ייתכן שיפריש מעט הפרשה רירית.

מה זו אילאוסטומיה?



אילאוסטומיה היא סטומה של המעי הדק הנקרא אילאום. יוצרים אותה בדרך-כלל לאחר כריתה או ניתוק של המעי הגס או במקרה של מחלה בקצה המעי הדק.

צורתה בדרך-כלל עגולה או אליפטית והיא בולטת כ-2.0 עד 3.0 ס"מ מעל פני העור. את האילאוסטומיה יוצרים בדרך-כלל בצד הימני של הבטן.

הפרשה מהאילאוסטומיה היא בדרך-כלל צואה דלילה ומימית.

מאחר ואין שליטה על הפרשות אילאוסטומה מחייבת שימוש בשקית לאיסוף הצואה.

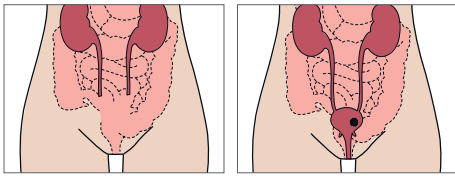
הפרשה מאילאוסטומיה

הפרשה תהיה בתחילה נוזל מימי וייתכן שתדיף ריח חזק, מאחר שהמעיים לא פעלו במשך זמן מה. אל דאגה, הצואה תתמצק מעט והריח ייחלש כשתשוב לתזונה מאוזנת יותר.



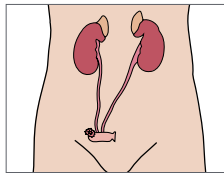
בתחילה, סביר להניח שתשים לב לנפיחות (או הצטבחות גזים) מהסטומה – תופעה זו הינה נורמאלית לחלוטין. גם תחושת הצורך להשתמש בשירותים כמקודם היא דבר רגיל וצורך זה אמור לפחות עם הזמן. אם יש לך עדיין פי טבעת, ייתכן שיפריש מעט הפרשה רירית.

מהי אורוסטומיה?



השתן שלפוחית

שלפוחית שתן נגועה במחלה



יצירת אורוסטומיה

אם שלפוחית השתן או מערכת השתן שלך ניזוקה או נפגעה ממחלה ואינך מסוגל להטיל שתן באופן רגיל, תזדקק למעקף להפרשת שתן. מעקף כזה נקרא אורוסטומיה.

חלק מבודד של המעי הדק מובא אל שטח הפנים של החלק הימני של הבטן לצורך יצירת סטומה הבולטת כ-2 ס"מ מעל פני השטח והקצה האחר של חלק זה של המעי נפתר במהלך הניתוח. מנתקים את השופכנים משלפוחית השתן ומחברים אותם לקטע המבודד של המעי הדק.

מאחר שקטע זה של המעי קטן מכדי לשמש כמאגר, ומאחר שאין שריר או שסתום לשליטה על הטלת שתן, תידרש לך שקית אורוסטומיה לאיסוף השתן.

הפרשות מהאורוסטומיה

לאחר ניתוח אורוסטומיה, הסטומה תהיה פעילה מיד. הצינורות המוכנסים במהלך ניתוח האורוסטומיה נשארים במקומם למשך שבעה עד עשרה ימים. בתחילה יהיה לשתן גוון אדום, אבל עד מהרה ישוב צבעו לצבע הרגיל.

בשתן שיופרש מהסטומה יימצא גם ריר. זה דבר רגיל לחלוטין מאחר שהאורוסטומיה נוצרת מקטע של מעי. קטע זה של המעי מוסיף לתפקד כבעבר ולהפריש ריר המשמש כחומר סיכה למעייים.



סנסורה בסיס לאיכות חיים

סדרת מוצרי קולופלסט לטיפול בבעלי סטומה

בסיסי סנסורה לסטומה מבטיחים שילוב של בטחון מרבי ונוחות הודות להרכב ייחודי של דבק דו שכבתי. השכבה התחתונה מבטיחה ספיגה אופטימאלית של לחות מהעור והופכת את הבסיס לידידותי לעור. בעוד השכבה העליונה מגינה על הדבק והעור מפני הפרשות הסטומה.



שכבת הגנה

שכבה עמידה בפני ארוזיה (שחיקה)
שכבה זו מגינה על העור והבסיס מהפרשות הסטומה



שכבה ידידותית לעור

שומרת על עור בריא על ידי ספיגה של לחות יתר

חיבור השקית לבסיס מתבצע בקלות בעזרת טבעת **ונעילה** המעניקה למשתמש בטחון נוסף.



בכל שאלה ניתן לפנות 24 שעות ביממה
לחברת קולופלסט 1-800-69-69-68

הסיפור של קולופלסט מתחיל בשנת 1954. אליס סורנסן היא אחות. אחותה עברה רק לאחרונה ניתוח סטומה והיא נמנעת מלצאת מהבית, מחשש שהסטומה תדלוף כשתימצא בין אנשים. אליס הטתה אוזן לבעיותיה של אחותה ומצאה להן פתרון – היא יצרה את שקית הסטומה הנדבקת הראשונה בעולם. שקית שאינה דולפת, שנותנת לאחותה – ולא לפי אנשים כמוה – אפשרות לשוב לחייהם הרגילים. פתרון פשוט ועם זאת משמעותי ביותר.

תחומי העיסוק שלנו כיום כוללים מוצרים ואביזרים לבעלי סטומה, מוצרים לסובלים מאי שליטה וחבישות לריפוי פצעים קשיי ריפוי. אבל בניהול העסקים אנחנו מוסיפים לפעול לאור הדוגמה של אליס: אנחנו מטים אוזן ומגיבים במוצרים ובשירותים המקלים על חייהם של אנשים הזקוקים לפתרונות לבעיות בריאות אינטימיות.