

તમે અને તમારું સ્ટોમા

સ્ટોમા શું છે?

સ્ટોમા ગ્રીક શબ્દ છે જેનો અર્થ થાય છે ‘ખુલતું’ અથવા ‘મોઢું’. સામાન્યરીતે સ્ટોમા ત્રણ પ્રકારના હોય છે:

- કોલોસ્ટોમી: મોટી બાઉલમાંથી
- ઇલેઓસ્ટોમી: નાની બાઉલમાંથી
- યુરોસ્ટોમી: યુરોસ્ટોમી મુત્રાશયનું ડાયવર્ઝન છે

મને સ્ટોમા શા માટે થયું છે?

તમારે વિવિધ કારણોસર ઓપરેશન કરાવવું પડશે અને તમારા સર્જન તથા સ્પેશ્યાલીસ્ટ નર્સ આ બધું તમને સમજાવશે. ઘણા બધા રોગો અને પરિસ્થિતિઓ હોય છે જેને સ્ટોમાની જરૂરમાં પરિણામે છે જેવા કે:

- અલ્સરેટીવ કોલાઈટીસ
- ક્રોહનનો રોગ
- ડાયવર્ટીક્યુલર રોગ
- ફાએકલ ઇનકન્ટીનન્સ
- કેન્સર
- ટ્રોમા
- ફેમીલીઅલ એડેનોમાટોસ પોલીપોસીસ
- રેડીયેશન નુકશાન
- કન્જેન્ટીઅલની અસામાન્યતા
- મુત્રાશય કામ કરતું બંધ થઈ જવું

તમારી સર્જરી પહેલાં

તમને તમારી સર્જરી પહેલાં તમારા સર્જનને તથા સ્પેશ્યાલીસ્ટ નર્સને એક કે બે વખત મળવાની તક હશે. જ્યાં તમને તમારી સર્જરીના બધા પાસાઓ વિશે જણાવવામાં આવશે, લેખિત માહિતી આપવામાં આવશે અને સૌથી વધુ શક્યતા કે વિચારણા કરવા પ્રોડક્ટસ બતાવવામાં આવશે. તમારી ઓપરેશન માટેની મુલાકાત પહેલાં, તમને તમારી સારવારના કોઈપણ પાસાના સવાલો પૂછવાનો અને ચર્ચા કરવાનો સમય હોવો જોઈએ. તમારી એપોઈનમેન્ટ પહેલાં, તમે આ બાબતોની ચર્ચા કરવા માટે, જે તમે તમારી સાથે લઈ જઈ શકો, જેથી તમે કઈક પૂછવાનું ભૂલી ન જાઓ, તેવી એક સુચિ બનાવવાની શરૂઆત કરવાનું ઈચ્છશો.

આ એક સારો વિચાર છે કે પ્રિ-ઓપરેટીવ એપોઈન્ટમેન્ટમાં તમારા કુટુંબના એક સભ્યને અથવા સંભાળ રાખનારને તમારી સાથે લઈ જાઓ, કારણકે ઘણી બધી માહિતી લેવાની હોય છે.

સ્ટોમાની સંભાળ લેતી નર્સીંગ ટીમ તમારી મુસાફરી દરમિયાન એક ચાવી બની રહેશે અને તે તમને તથા તમારા કુટુંબ/સંભાળ રાખનારાઓને સલાહ તથા સહાય આપવા માટે ઉપલબ્ધ હશે.

સ્ટોમા કેવું દેખાશે અને મને કેવું લાગશે ?

તે અડકવામાં સુંવાળું હશે, રંગમાં ગુલાબી – લાલ તથા ભીનું; તમારા મોઢાના અંદરના ભાગ જેવું કદાચ. સ્ટોમામાં સંવેદનાશીલતા હોતી નથી તેથી તે પીડાદાયક નથી. તેમાં જો કે ભરપૂર લોહીનો પૂરવઠો હોય છે, તેથી સમયાંતરે થોડું લોહી નીકળવું સામાન્ય છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેને સાફ કરતા હોઈએ ત્યારે. પ્રથમ તો તમારું સ્ટોમા સોજી જઈ શકે તે શક્યતા છે અને સાઈઝ ઘટવામાં થોડો સમય લાગશે. તમારા સ્ટોમાની ધારની આસપાસ નાના ટાંકા હશે જે પીગાળી જશે અથવા તમારી સ્ટોમા કેર નર્સ ઓપરેશન પછી તેને 1-2 અઠવાડિયામાં દૂર કરશે.

તમારી સર્જરી પછી

તમે જ્યારે તમારા ઓપરેશન પછી જાગશો, તમે થાકેલા હો તેવું લાગશે. એ શક્ય છે કે તમે આ સમય દરમિયાન તથા તે પછી થોડો સમય શ્રેણીબદ્ધ ઉદવેગ અનુભવશો. આ અલગ પડશે કારણકે અમે બધા જુદા જ છીએ.

તમારા શરીરમાં ડ્રીપ અને ડ્રેઈન નળીઓ જોડેલી હશે પરંતુ આકસ્મિકતાથી ભય પામવાની જરૂર નથી – આ એક સામાન્ય બાબત છે. આ બધી ઠીક થઈ જશે ત્યારે કાઢી નાંખવામાં આવશે અને થોડીક અસુવિધા સાથે.

દરેક સ્ટોમા જુદા જુદા હોય છે અને તેને કામ શરૂ કરવામાં થોડો સમય લાગે છે. તમારા સ્ટોમા કેર નર્સ સાથે આની ચર્ચા કરવી સૌથી ઉત્તમ રહેશે.

તમારી ત્વચાની સંભાળ

તમારી ત્વચાની સંભાળ લેવી તે સ્ટોમાની સાર સંભાળ લેવાનો એક આવશ્યક ભાગ છે.

તમારી સર્જરી પછી તુરત જ તમારો સ્ટોમા અને આજુબાજુની ત્વચા સોજી ગઈ હોય તેવી લાગશે અને થોડીક બળતરા પણ થશે. આ બધું ઓપરેશન પછી અપેક્ષિત છે અને સમય જતાં સારી સાર સંભાળથી તેનાં દેખાવમાં સુધારો થશે.

તમને જણાશે કે તમારી પ્રોડક્ટની જરૂરિયાતમાં તમારા સ્ટોમાના કદ અને આકારમાં ફેરફારને કારણે પરિવર્તન આવશે. તમારાં સ્ટોમા ટેમ્પ્લેટમાં પરિવર્તન થશે અને પ્રથમ 8 અઠવાડિયા દરમિયાન ઓછામાં ઓછું અઠવાડિયે એક વખત ચેક કરવું જોઈએ અથવા ખાસ કરીને કાણામાં તંદુરસ્ત ત્વચા દેખાય ત્યારે.

તમારા સ્ટોમાની આસપાસની ત્વચાના વિસ્તારમાં પીડાના જોખમને અટકાવવા અને સાર-સંભાળ ચાલુ રાખવાની અને ધ્યાન રાખવાની જરૂર રહે છે. જો તમને પીડા થવાનું શરૂ થાય, બળતરા કે ચામડી ફાટે તો તમારા સ્ટોમા કેર નર્સનો સારવાર અને અવેજી પ્રોડક્ટની જરૂરિયાત માટે યોગ્ય સલાહ લેવા સંપર્ક સાધવામાં મોડું કરતા.

સ્ટોમા સાથે જીવવું

જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાંથી પ્રથમ છૂટા થશો ત્યારે તમે થાકેલા જણાશો અને રોજીંદા કાર્યોમાં જાણે કે વાયુનો ફૂવારો છૂટતો હોય તેવું લાગશે. આ સામાન્ય છે અને સમય જતાં સુધરશે. શરૂઆતમાં તમે જ્યારે તમારી સર્જરીમાંથી સાજા થતા હશો ત્યારે થોડી પીડા અને અસુવિધા અનુભવશો. આ રીકવરીનો એક સામાન્ય ભાગ છે. આ સમય દરમિયાન ટાઈટ ફીટીંગના કપડા નિવારો કારણકે તમારું પેટ પીડા કરતું હશે અને સોજી ગયું હશે.

મોટી સર્જરી પછી ઉદવેગ થવો તે સામાન્ય છે તેથી જો તમારે ઉદાસ કે અશ્રુપુર્ણ દિવસો હોય તો ચિંતા ન કરતા. પરિવાર અને મિત્રો સાથે વાત કરશો તો મદદ બનશે – એવું ન માનો કે તમારે એકલાએ જ મુકાબલો કરવાનો છે. તમારું સ્ટોમાની કેર નર્સ તમને સહાય કરવા ત્યાં જ છે અને પેશન્ટ સપોર્ટ ગ્રૂપ પણ છે જે તમને મદદ પણ કરી શકે.

સહાય માટે પૂછવામાં ગભરાઓ નહિં.

તમારા સ્ટોમા બેગ બદલવી પ્રથમ ધીમી હશે, પરંતુ પ્રેક્ટીસથી અને જેમ તમે આત્મવિશ્વાસ મેળવશો તેમ આ તમારા સામાન્ય રોજીંદા જીવનનો ભાગ બની જશે.

તમારો પુરવઠો મેળવવો.

તમને હોસ્પિટલમાંથી બેગનો પુરવઠો અને કોઈક વધારાના સાધનો જેની તમને જરૂર પડે તે સાથે છૂટા કરવામાં આવશે. તમારી સ્ટોમા કેર નર્સે તમારા રાજ્યમાં કોઈ ઓસ્ટોમી એસોસિએશન સાથે સહી કરાવી આપ્યા હશે જ્યાંથી તમે તમારો માસિક પૂરવઠો મેળવી શકો છો. ત્યાં સભ્ય ફી હશે, જો કે તમારે તમારા એસોસિએશન સાથે ચર્ચા કરવાની જરૂર છે, તેવું છે.