URDU

آپ اور آپ کا اسٹوما

استوما کیا ہے؟

اسٹوما یونانی لفظ ہے جس کا مطلب ہے 'ابتدائی کھلا ہوا حصہ' یا 'منہ'۔ عام طور پر اسٹوما کی تین اقسام ہیں:

- کولوسٹومی (Colostomy): بڑی آنت میں سے
- ایلیوسٹومی (Ileostomy): چھوٹی آنت میں سے
- یوروسٹومی (Urostomy): یوروسٹومی ایک طرح کا پیشاب سے متعلقہ متبادل راستہ ہے

میرا اسٹوما کیوں ہو رہا ہے؟

متعدد وجوہات کی بنا پر آپ کا آپریشن کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور آپ کے سرجن اور ماہر نرس اس بارے میں آپ کو وضاحت پیش کریں گے۔ کئی مختلف بیماریاں اور عوارض ہیں جن کے سبب اسٹوما کی ضرورت پیش آ سکتی ہے جیسا کہ:

- السریٹو کولائٹس
- کروہن کی بیماری
- ڈائیورٹیکولر کی بیماری
- فیسل انکانٹینینس (پوخانے کے کنٹرول سے قاصر ہونا)
- کینسر
- صدمہ
- خاندانی آڈینومیٹس پولی پاسس
- تابکاری کا نقصان
- پیدائشی پیچیدگیاں
- بلیڈر کی خرابی

آپ کی سرجری قبل

آپ کی سرجری سے قبل آپ کے پاس سرجن اور ماہر نرس سے ملنے کے ایک یا دو مواقع ہوں گے، جن میں آپ کو آپ کی سرجری کے تمام پہلوؤں کے بارے میں بتایا جائے گا، تحریری معلومات دی جائیں گی اور عین ممکن ہے کہ آپ کو مِدنظر رکھنے کے لیے مصنوعات دکھائی جائیں۔ آپریشن سے قبل اپائنٹمینٹس کے دوران آپ کے پاس سوالات پوچھنے اور آپ کی نگہداشت کے کسی بھی پہلو پر بات کرنے کا وقت ہو گا۔ ہو سکتا ہے آپ اپائنٹمینٹس سے قبل اپنے ساتھ لے جانے کے لئے چیزوں کی ایک فہرست بنانا چاہیں تا کہ آپ کوئی چیز پوچھنا بھول نہ جائیں۔

آپریشن سے قبل اپائنٹمینٹ میں اپنے خاندان کے کسی فرد یا نگہداشت کنندہ کو لے جانا ایک اچھا خیال ہے، کیونکہ یہاں سمجھنے کے لئے کافی معلومات ہوتی ہیں۔

آپ کے اس سفر کے دوران اسٹوما کئیر نرسنگ ٹیم کلیدی کردار رکھے گی اور آپ اور آپ کے خاندان/نگہداشت کنندگان کو مشورہ دینے اور مدد فراہم کرنے کے لئے دستیاب ہو گی۔

میرا اسٹوما کیسا نظر آئے گا اور کیسا محسوس ہو گا؟

یہ چھونے میں نرم، رنگت میں گلابی-سرخ اور نم؛ بلکہ آپ کے منہ کے اندرونی حصے جیسا ہو گا۔ اسٹوما میں احساس نہیں ہوتا اس لئے یہ درد نہیں کرتا۔ تاہم، اس میں خون کی فراہمی وافر ہوتی ہے اور اس سے وقتاً فوقتاً خون کا بہنا معمول کی بات ہے، خاص طور پر صفائی کے دوران۔ عین ممکن ہے ابتداء میں آپ کا اسٹوما سوج جائے اور اس کا سائز کم ہونے میں کچھ ہفتے لگیں۔ آپ کے اسٹوما کے کنارے پر چھوٹے ٹانکے لگیں گے جو کہ یا تو قابل تحلیل ہوں گے یا پھر اسٹوما کی نگہداشت کی نرس انہیں آپریشن کے ۱-۲ ہفتوں کے بعد نکال دے گا/گی۔

آپ کی سرجری کے بعد

جب آپ آپریشن کے بعد جاگیں گے، تو آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو گی۔ ایسا ممکن ہے کہ اس دوران اور اس کے کچھ عرصے بعد تک آپ ایک وسیع طرز کے جزبات کا تجربہ کریں۔ یہ مختلف ہوگا کیونکہ ہم سب مختلف ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کے ساتھ ڈرِپس یا ڈرین ٹیوبز منسلک ہوں، لیکن اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے- یہ خاصی معمول کی بات ہے۔ جب موزوں ہوا، بہت ہی کم دشواری کے ساتھ ان سب کو اتار دیا جائے گا۔

ہر اسٹوما مختلف ہوتا ہے اور اس کے چالو ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اپنے/اپنی اسٹوما کی نگہداشت کے/کی نرس کے ساتھ اس بارے میں بات کرنا بہترین ہو گا۔

© .Salts Healthcare Ltd کا رجسٹرڈ ٹریڈمارک۔ Salts Healthcare Ltd 2019 ®. Salts Healthcare Ltd کی مصنوعات اور ٹریڈمارکس برطانیہ اور غیر ملکی پیٹنٹس، رجسٹرڈ ڈیزائنز اور ٹریڈمارکس کی جانب سے محفوظ شدہ ہیں۔
مزید تفصیلات کے لئے، براہ کرم www.salts.co.uk ملاحظہ کریں۔

اپنی جلد کی نگہداشت کرنا

اپنے اسٹوما کا خیال رکھنے کا ایک اہم جزو اپنی جلد کی نگہداشت کرنا ہے۔

آپ کی سرجری کے فوری بعد، ہو سکتا ہے کہ آپ کے اسٹوما اور اس کے ارد گرد کی جگہ پر سوجن نظر آئے اور کچھ جلن بھی محسوس ہو۔ یہ سب کچھ ہونے کا امکان آپریشن ہونے کے بعد ہے اور اچھی نگہداشت کی مدد سے وقت گزرنے کے ساتھ اس کی ظاہری شکل میں بہتری آئے گی۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ کی مصنوعہ کی ضروریات آپ کے اسٹوما کے سائز اور شکل بدلنے سے تبدیل ہو گئی ہیں۔ آپ کی اسٹوما ٹمپلیٹ تبدیل ہو جائے گی اور ابتدائی ۸ ہفتوں تک ہر ہفتے اس کی جانچ ہونی چاہئیے، یا خاص طور پر اگر سوراخ کے ذریعے بہت صحت مند جلد دیکھی جاسکے۔

زخم ہونے کے خطرے سے بچاؤ اور اس میں کمی کے لئے آپ کے اسٹوما کے ارد گرد کی جگہ کو مسلسل نگہداشت اور توجہ کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ زخم، جلن یا پھٹی ہوئی جلد کا ہونا محسوس کرتے ہیں، تو علاج سے متعلق مناسب مشورے اور متبادل مصنوعات کی ضرورت کے لئے اپنے اسٹوما کئیر سینٹر سے رابطہ کرنے میں دیر نہ کریں۔

اسٹوما کے ساتھ رہنا

جب آپ کو ہسپتال سے ڈسچارج کیا جائے گا تو آپ تھکاوٹ محسوس کریں گے اور روزمرہ کے کام جیسا کہ نہانے کو مشکل پائیں گے۔ یہ معمول کی بات ہے اور وقت کے ساتھ اس میں بہتر ی آئے گی۔ سرجری سے بحالی کے دوران ابتداء میں آپ کچھ درد اور تکلیف محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ بحالی کا ایک معمول کا حصہ ہے۔ اس عرصے کے دوران تنگ فٹنگ والے کپڑوں سے اجتناب کریں کیونکہ آپ کے پیٹ پر زخم اور سوجن ہو سکتی ہے۔

ایک بڑی سرجری کے بعد جذباتی محسوس کرنا معمول کی بات ہے، تو اگر شروع میں آپ کے دن 'آبدیدہ' اور 'بوجھل' ہوں تو فکر مت کریں۔ اہلِ خانہ اور دوستوں سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مت سمجھیں کہ آپ کو اکیلے ہی اس سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا/کی اسٹوما کی نگہداشت کی/کا نرس آپ کی مدد کے لئے موجود ہے، اور یہاں مریضوں کے لئے سپورٹ گروپ بھی ہیں جو کہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

مدد کے لئے پوچھنے سے مت ڈریں۔

آپ کے اسٹوما بیگ کی تبدیلی ابتداء میں آہستہ ہو گی، لیکن مشق کے ساتھ اور جیسے جیسے آپ کو اعتماد حاصل ہو گا، یہ آپ کے روزمرہ معمول کا حصہ بن جائیں گی۔

اپنا سامان حاصل کرنا

آپ کو ہسپتال سے بیگ اور کسی اضافی سامان جس کی آپ کو ضرورت ہوسکتی ہے اس کے ساتھ ڈسچارج کیا جائے گا۔ آپ کی/کا اسٹوما کئیر نرس آپ کا اندراج آپ کی اسٹیٹ میں کسی ایسے اوسٹومی سینٹر میں کروا دے گی/گا جہاں سے آپ کو اپنے ماہانہ سامان کی فراہمی ہو سکتی ہے۔ اس کی ممبرشپ فیس ہو گی تاہم یہ ایک ایسی بات ہے جس کے لئے آپ کو اپنی ایسوسی ایشن کے ساتھ بات چیت کرنے کی ضرورت ہوگی۔

© Salts Healthcare Ltd. کا رجسٹرڈ ٹریڈمارک. 2019 Salts Healthcare Ltd ®. Salts Healthcare Ltd کی مصنوعات اور ٹریڈمارکس برطانیہ اور غیر ملکی پیٹنٹس، رجسٹرڈ ڈیزائنز اور ٹریڈمارکس کی جانب سے محفوظ شدہ ہیں۔
مزید تفصیلات کے لئے، براہ کرم www.salts.co.uk ملاحظہ کریں.