आप और आपका स्टोमा

स्टोमा क्या है?

स्टोमा एक युनानी शब्द है जिसका अर्थ है 'सुराख' या 'मुँह।' आमतौर पर स्टोमा तीन प्रकार के होते हैं:

- कोलोस्टोमी: बडी आँत से
- इल्योस्टोमी: छोटी आँत से
- यूरोस्टोमी: यूरोस्टोमी एक प्रकार का मूत्रीय फिराव (यूरिनरी डायवर्जन) होता है

मुझे स्टोमा क्यों है?

कई कारणों से आपका ऑपरेशन करना पड़ सकता है और इसके बारे में आपको आपके सर्जन और स्पेशलिस्ट नर्स समझाएंगे। कई प्रकार के विभिन्न रोगों और स्थितियों के कारण स्टोमा की आवश्यकता पड़ सकती है जैसे कि:

- उल्सरेटिव कोलाईटिस
- क्रोहन रोग
- विपुटीय रोग
- मल असंयम
- कैंसर
- अभिघात
- फ़ैमिलियल ऐडेनोमैटियस पौलिपोसिस
- विकिरण क्षति
- जन्मजात असामान्यताएं
- मूत्राशय का विफल होना

आपकी सर्जरी से पहले

आपको आपके सर्जन और विशेषज्ञ नर्स के साथ सर्जरी से पहले एक या दो बार मिलने का अवसर प्राप्त होगा, जहाँ आपको आपकी सर्जरी के सभी पहलुओं के बारे में बताई जाएगी, आपको लिखित जानकारी दी जाएगी और हो सकता है कि आपके विचाराधीन उत्पादन आपको दिखाए जाएँ। आपके ऑपरेशन से पूर्व की अपॉइंटमेंट में आपको प्रश्न पूछने और आपकी देखभाल किए जाने के बारे में चर्चा करने के लिए काफी समय होगा। अपॉइंटमेंट से पहले आप उन सभी चीजों की एक सूची बनानी आरम्भ कर दें जो आप अपने साथ ले जाएंगे ताकि आप पूछी जाने वाली किसी भी चीज़ को न भूल पाएँ।

ऑपरेशन से पूर्व की अपॉइंटमेंट में आप अपने परिवार के किसी सदस्य या देखभाल करने वाले को साथ ले जाएँ तो बहेतर होगा, क्योंकि बहुत सारी जानकारी प्राप्त करनी होगी।

स्टोमा की देखभाल करने वाली नर्सिंग टीम पूरे समय आपके लिए महत्वपूर्ण होगी और आपको और आपके परिवार के सदस्यों/देखभाल करने वालों को सलाह और सहायता देने के लिए उपलब्ध होगी।

मेरा स्टोमा कैसा दिखेगा और कैसे महसूस होगा?

यह छूने में नर्म होगा, लाल-गुलाबी रंग का होगा और नम होगा जैसे की आपका मुँह अन्दर से होता है। स्टोमा में कोई संवेदना नहीं होती है इसलिए दर्दनाक नहीं होता है। हालाँकि, खून का बहाव प्रचुर मात्रा में होता है और समय-समय पर इसमें से थोड़ा सा खून का बहना स्वाभाविक होता है, खासकर सफाई के समय। हो सकता है कि पहले

salts HEALTHCARE

CE ®Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2019. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. For further details, please visit www.salts.co.uk

आपके स्टोमा में सूजन हो और इसके आकार को कम करने में कुछ सप्ताह लग सकते हैं। आपके स्टोमा के इर्द-गिर्द टाँके लगे होंगे जो आपके ऑपरेशन के बाद या तो घुलने वाले होंगे या आपकी स्टोमा की देखभाल करने वाली नर्स इन्हें 1-2 सप्ताहों में निकाल देगी।

आपकी सर्जरी के बाद

ऑपरेशन के बाद जब आप जागेंगे, तो आपको थकान महसूस होगी। हो सकता है कि आप इस समय और कुछ समय बाद भी कई प्रकार की भावनाओं का अनुभव करें। यह भिन्न हो सकता है क्योंकि हम सभी भिन्न हैं।

आपके शरीर पर ड्रिप या नालियाँ लगी हों, परन्तु घबराने की आवश्यकता नहीं हैं – यह काफ़ी आम बात होती है। वक्त आने पर इन्हें बहुत ही कम असुविधा के साथ निकाल दिया जाएगा। ।

हरेक स्टोमा भिन्न होता है और इसे कार्यरत होने में कुछ समय लग सकता है। यह अच्छा होगा कि इसके बारे में आप अपने स्टोमा की देखभाल करने वाली नर्स से बात करें।

अपने त्वचा की देखभाल करना

अपने त्वचा की देखभाल करना अपने स्टोमा की देखभाल करने का एक आवश्यक भाग है।

आपकी सर्जरी के तुरंत बाद, आपका स्टोमा और आस-पास की त्वचा सूजी हुई दिख सकती है और हो सकता है इसमें थोड़ी खुजली हो। ऑपरेशन के बाद यह सब होना अपेक्षित है और समय के साथ अच्छी देखभाल के द्वारा इसकी दिखावट में सुधार आ सकता है।

आपके स्टोमा के आकार और दिखावट में बदलाव के कारण आपको अपनी उत्पाद आवश्यकताओं में परिवर्तन महसूस होगा। आपके स्टोमा का आकार बदलेगा और पहले 8 सप्ताह में इसकी कम से कम साप्ताहिक जाँच होनी चाहिए या विशेष रूप से सुराख के द्वारा काफ़ी स्वस्थ त्वचा दिखाई दे।

सूजन के खतरे की रोकथाम करने के लिए आपके स्टोमा के आस-पास की त्वचा की निरंतर देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यदि आपकी त्वचा में सूजन आने लगे, उसमें खुजली हो या वह टूटी हुई हो, तो इलाज पर उचित सलाह और वैकल्पिक उत्पादों की जरूरत के लिए आपको अपनी स्टोमा की देखभाल करने वाली नर्स से सम्पर्क करने में देरी नहीं करनी चाहिए।

स्टोमा के साथ जीना

जब आपको अस्पताल से पहली बार छुट्टी मिलेगी तो आपको थकान महसूस होगी और शॉवर लेने जैसे रोज़मर्रा के काम भी थकावह लगेंगे। यह एक आम बात होती है और समय के साथ इसमें सुधार होगा। अपनी सर्जरी से ठीक होने के दौरान शुरू में आप कुछ दर्द और परेशानी का अनुभव कर सकते हैं। यह ठीक होने के आम लक्षण है। इस समय के दौरान चुस्त फिटिंग वाले कपड़े मत पहनें क्योंकि आपके पेट में खराश और सूजन हो सकती है।

बड़ी सर्जरी के बाद आप भावुक महसूस कर सकते हैं यह एक आम बात है, इसलिए यदि आप आरम्भ में कुछ दिन 'उदास' या 'रोता हुआ' महसूस करें तो चिंता न करें। परिवार और मित्रों के साथ बातचीत करना सहायक हो सकता है – आप अकेले ही सह लेंगे ऐसा महसूस न करें। आपकी स्टोमा की देखभाल करने वाली नर्स आपको सहायता देने के लिए मौजूद है, और सहायता देने के लिए रोगी सहायता समूह भी हैं।

salts HEALTHCARE
CE ®Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2019. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. For further details, please visit www.salts.co.uk

सहायता मांगने से घबराएँ नहीं।

पहले आपके स्टोमा के थैले को बदलना धीमा होगा, परन्तु अभ्यास के साथ और जैसे-जैसे आप आत्म-विश्वास हासिल करेंगे, यह आपके लिए रोज़मर्रा का काम बन जाएगा।

अपनी सामग्रियों को प्राप्त करना

थैलों की आपूर्ति और जो भी अतिरिक्त उपकरण जो आपको चाहिए होंगे उनके साथ आपको अस्पताल से छुट्टी दे दी जाएगी। आपकी स्टोमा की देखभाल करने वाली नर्स ने आपको अपने राज्य की एक ओस्टियोमी एसोसिएशन के साथ साइन अप किया होगा जहां से आप अपनी मासिक आपूर्तियां प्राप्त कर सकते हैं। फिर भी एक सदस्यता शुल्क होगा जिसके बारे में आप अपने ऐसोसिएशन से बात कर सकते हैं।

salts HEALTHCARE

CE ®Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2019. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. For further details, please visit www.salts.co.uk