



STOMA ÜNİTESİ HASTA BİLGİLENDİRME FORMU

EY.FR.10.301.08

STOMA NEDİR?

Stoma Yunancadan gelen bir kelime olup 'açıklık' veya 'ağız' anlamındadır. Barsak stoması, barsağın karın duvarına ağızlaştırıldığı açıklığa verilen isimdir. Stomalar geçici veya kalıcı olabilir. Geçici stomalar, stoma açılmasını gerektiren durum ortadan kalktıktan sonra kapatılırken, kalıcı stomalar yaşam boyu kalır. Stomada normal şartlarda ağrı duyusu yoktur. Barsak hareketleri bireyin isteği dışında gerçekleştiğinden stomalı hastalar gaz veya dışkı çıkışını kontrol edemezler.

Barsak stomaları ikiye ayrılmaktadır:

1. Kolostomi
2. İleostomi

KOLOSTOMİ NEDİR?

Kolostomi, ameliyatla kalın barsağın karın duvarına ağızlaştırılmasıdır. Kolostominin başlıca fonksiyonu, barsak içeriğinin dışarı atılmasını sağlamaktır. Kolostomiler kalın barsak üzerindeki yerlerine göre isimlendirilirler. Kolostomiler cerrahi teknik ve ağızlaştırma şekillerine göre de sınıflandırılabilirler (uç kolostomi, loop kolostomi gibi).

Stomanın açıldığı yere göre dışkının kıvamı değişmektedir. Stoma anüsten ne kadar uzakta ise dışkı o derece suludur. Kalın barsakta gaz oluşumu daha fazla olduğu için kolostomisi olan bireylerin filtreli torba kullanmaları gerekir.

İLEOSTOMİ NEDİR?

İleostomi; ince barsağın son bölümünün karın duvarına ağızlaştırılmasıdır . Değişik nedenlerle ileostomi açılabilir. İleostomiler geçici veya kalıcı olabilir. Kolostomide olduğu gibi ileostomide de dışkı çıkışı kontrol edilemez. İleostomide dışkı sıvı halde, yakıcı nitelikte ve fazla miktardadır. İleostomide uygun bakım yapılmazsa, yakıcı olan dışkının stoma çevresindeki deriyi tahriş etme riski yüksektir.

STOMALI HASTALARIN KARŞILAŞABİLECEKLERİ SORUNLAR:

Stomalı bireyler fizyolojik, sosyal ve psikolojik olmak üzere pek çok problemle karşılaşabilmektedir. Fizyolojik sorunlar arasında gaz ve koku oluşumu, dışkı sızıntısı, deri problemleri, yorgunluk, iştahsızlık, hazımsızlık, bulantı, ishal, kabızlık, ağrı yer almaktadır.

Bunların içinde hastalar en fazla koku ve dışkı sızıntısından rahatsızlık duymaktadır. Birçok hasta ameliyat öncesi yaptıkları sosyal aktiviteleri ameliyat sonrası yapmaktan vazgeçmişlerdir. Bireylerin aile ilişkileri de etkilenmektedir. Ayrıca bireylerin iş yaşantısı da olumsuz etkilenmekte ve ameliyat sonrası işi bırakma, çalışma saatlerini azaltma, iş veriminde azalma ve iş değiştirme görülmektedir.

Stomalı bireylerde fizyolojik ve sosyal sorunların yanı sıra psikolojik sorunlar da görülmektedir. Bunların arasında sosyal imajda değişme, depresyon, cinsel sorunlar vb. yer almaktadır. Ameliyat sonrasında hastaların stomaya uyumu uzun zaman alabilmektedir. Stomalı hasta kendini normal bir kişi olarak kabul etmeyebilir, işe yaramadığını ve artık normal bir yaşam sürdüremeyeceğini düşünebilir. Sosyal imajın etkilenmesi sonucu hasta, vücudunda olan değişikliği kabullenmez ve stomasını görmek istemez. Stomasının sızıntı ve kokuya neden olacağı korkusuyla insanlardan uzak durur, içe kapanır ve yalnız kalmak isteyebilir. Oysa stomalı bireylerin karşılaştıkları bu sorunlar uygun bakım ile önemli ölçüde azaltılabilmekte ve hatta zamanla tamamen önlenabilmektedir.

CİLT BAKIMI

Tıpkı poposu pişik olan bebekler gibi normalde dışkıya alışkın olmayan karın derisinin dışkıyla sürekli teması sonucu, stoma etrafındaki cilt tahriş olabilir. Buna dışkının içeriğindeki bazı kimyasal maddeler neden olmaktadır. Tahriş olan cildin bakımı iyi yapılmaz ise ciddi rahatsızlık verici boyutlara çıkabilir. Stoma çevresindeki deri ılık su ve yumuşak bir bezle yapılmalıdır. Torba söküldükten sonra cilt bakımı yapılmalı, cilt iyice kurulmalı, gerekirse özel bakım ürünleri kullanılmalıdır. Bakıma rağmen iyileşmeyen cilt tahrişlerinde stoma bakım ünitesine başvurularak profesyonel destek alınmalıdır. Kapaklı torba kullanımı cilt tahrişini bir miktar engelleyebilir.

BESLENME

Stomalı bireyler istedikleri her şeyi yiyebilirler. Ancak beslenmenin iyi dengelenmiş olması gerekmektedir. Aşırı kilo alma, yetersiz beslenme, gaz, koku problemleri ile karşılaşmamak için beslenmede dikkat edilmesi gerekli bazı noktalar vardır. Stoma hastası zaman içinde kendine rahatsızlık veren beslenme öğelerini anlar. Hasta beslenmesini buna göre düzenlemelidir. Kilo değişimleri stomanın fiziksel durumunu da etkileyip, çökme, fıtıklaşma gibi durumlara yol açabileceğinden bundan kaçınılmalıdır. Stoma varlığı kabızlık ya da ishal olmasını etkilemez, bu nedenle düzenli ve dengeli beslenme önemlidir.

İleostomide de özel bir diyetle ihtiyacınız yoktur. Ancak ileostomili hastalar daha çok suya ve tuza ihtiyaç duyarlar. Çünkü ileostomi yoluyla normalden fazla miktarda tuz ve su kaybedilir. Bazı lifli gıdaların fazla alımı ishale neden olabilir. Bu gıdalar; lahanalar, taze fasulye, portakal,

marul, patlamış mısır, kereviz, ananas gibi gıdalardır. Bu gıdaları mümkün olduğunca az miktarda tüketmeye ve günde en az 1,5–2 litre su içmeye özen gösterilmelidir.

KOKU

Stomalı bireylerin çoğu, stomalarından hoş olmayan kokunun çıkacağı endişesini taşırlar. Günümüz teknolojisinde üretilen torbalar gaz ve koku sorununu önemli ölçüde çözmektedir. Eğer kullandığınız torbayı iyi yerleştirdiyseniz koku normalde dışarı çıkmaz, sadece torbayı değiştirirken dışarı çıkar. Filtreli torba kullanımı ve filtrelerin size önerilen sürede (genellikle 12 saatte bir) değiştirilmesi de koku çıkışını engellemektedir.

Ayrıca balık, yumurta, soğan, sarımsak, yeşil sebzeler, salatalık, peynir, lahana, karnabahar, kuru baklagiller gibi bazı besinlerin kokuyu arttırdığı bildirilmiştir. Yoğurt, yayık ayranı ve nane şekeri de kokuyu azaltırlar.

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

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

DİNLENME VE SPORİF 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 birkaç hafta içinde hastalanmadan önce yapabildiğiniz tüm fiziksel aktiviteyi yapabilirsiniz. Boks, güreş, ağırlık kaldırma gibi sert spor aktiviteleri uygun olmayabilir. Tenis, basketbol, voleybol, golf, futbol oynayabilir, su kayağı yapabilirsiniz. Terleme, sıcak ve banyo gibi etkenler torbanın yapışıklığını azaltabileceğinden yedek torba almanız önerilir.

İŞE DÖNME VE SOSYAL YAŞAM

Ameliyattan 6-8 hafta sonra çalışma hayatına başlayabilirsiniz. Günün büyük bir bölümünün işyerinde geçirildiğiniz düşünüldüğünde, işyerinin tuvaletinde stoma temizliğinde kullanılan bazı malzemeleri bulundurmanız size stoma bakımında rahatlık sağlar.

Mümkün olan en kısa sürede sosyal yaşama dönmeniz tavsiye edilmektedir. Bu fiziksel açıdan toparlandığınız zamandır. Uygun ürünler kullanıldığında başınıza gelmesinden

korktuğunuz olayların olma şansını neredeyse yok edersiniz ve arkadaş şevrenize daha şabuk dönebilirsiniz. Seyahat etme konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. İyileştiğiniz, stomanızın bakımını yapabildiğiniz sürece istediğiniz yere, istediğiniz araçla gidebilirsiniz. Uçakla yolculuk ettiğiniz zaman kabin basıncı dolayısıyla daha çok gaz oluşabilir.

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 şamaşırları ile torbayı örtebilirsiniz.
- Cinsel ilişkidenden önce torbanızı boşaltınız.
- İlişi sırasında stoma kepi takmayı tercih ediniz.

Ancak bazı tip ameliyatlar sonucunda sinirlerde herhangi bir hasar oluşmuşsa, çeşitli problemlerle karşılaşılabiliyorsunuz. Bunlar; kadınlarda cinsel ilişki sırasında ağrı, 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. Bebeği emzirmeden önce stoma torbasının boşaltılması, bebeğin torba üzerine yaratacağı basınçla sızıntı olma olasılığını azaltmaktadır.

Stomalı kadınlar gebelikten korunmak için doğum kontrol hapi 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.

Daha Fazla Bilgi İçin

UÜTF Genel Cerrahi Anabilim Dalı
Stoma Bakım Ünitesi – Bursa
Tel:0 224 295 20 40-295 20 48