

## Εσείς και η Στομία σας

### Τι είναι η στομία;

Στομία είναι μια ελληνική λέξη που σημαίνει «άνοιγμα» ή «στόμα». Υπάρχουν γενικά τρεις τύποι στομιών:

- Κολοστομία: Από το παχύ έντερο
- Ειλεοστομία: Από το λεπτό έντερο
- Ουροστομία: Η ουροστομία είναι ένας τύπος εκτροπής των ούρων

### Γιατί έχω μια στομία;

Η επέμβασή σας μπορεί να χρειαστεί να γίνει για διάφορους λόγους και ο Χειρουργός σας και η Ειδική Νοσηλεύτρια θα σας εξηγήσουν σχετικά. Υπάρχουν διάφορες ασθένειες και καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν στην ανάγκη για μια στομία όπως:

- Ελκώδης κολίτιδα
- Η νόσος του Crohn
- Εκκολπωματίτιδα
- Ακράτεια κοπράνων
- Καρκίνος
- Τραύμα
- Οικογενής αδενωματώδης πολυποδίαση
- Βλάβη από ακτινοβολία
- Συγγενείς ανωμαλίες
- Σημαντική δυσλειτουργία ουροδόχου κύστης

### Πριν από τη χειρουργική επέμβαση

Θα έχετε την ευκαιρία να συζητήσετε με τον Χειρουργό και την Ειδική Νοσηλεύτρια σας μία ή δύο φορές πριν από τη χειρουργική επέμβαση, όπου θα ενημερωθείτε για όλες τις πτυχές της χειρουργικής σας επέμβασης, θα λάβετε γραπτή πληροφόρηση και, κατά πάσα πιθανότητα, θα σας δείξουν προϊόντα για να τα λάβετε υπόψη σας. Κατά τη διάρκεια των προεγχειρητικών ραντεβού σας θα πρέπει να έχετε χρόνο να κάνετε ερωτήσεις και να συζητήσετε οποιαδήποτε πτυχή της φροντίδας σας. Ίσως θελήσετε να αρχίσετε να ετοιμάζετε μια λίστα με πράγματα που θέλετε να συζητήσετε πριν από τα ραντεβού σας για να την πάρετε μαζί σας, έτσι ώστε να μην ξεχάσετε να ρωτήσετε κάτι.

**Είναι καλή ιδέα να πάρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή τον φροντιστή σας στα προεγχειρητικά ραντεβού σας, καθώς υπάρχουν πολλές πληροφορίες που πρέπει να συζητήσετε.**

Η ομάδα νοσηλευτικής φροντίδας στομίας θα είναι καθοριστική καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας και θα είναι διαθέσιμη για να σας συμβουλεύσει και να υποστηρίξει τόσο εσάς όσο και την οικογένειά σας/τους φροντιστές σας.

### Πώς θα είναι η στομία και τι θα νιώθω;

Θα είναι μαλακή στην αφή, με ρόδινο-κόκκινο χρώμα και υγρή, μάλλον όπως το εσωτερικό του στόματός σας. Δεν υπάρχει αίσθηση στη στομία, έτσι δεν είναι επώδυνη. Ωστόσο, έχει πλούσια παροχή αίματος και είναι φυσιολογικό να αιμορραγεί λίγο κατά καιρούς, ειδικά όταν την καθαρίζετε. Η στομία σας είναι πιθανό να πρηστεί στην αρχή και θα χρειαστούν μερικές εβδομάδες για να μειωθεί το μέγεθος της. Θα υπάρχουν μικρά ράμματα γύρω από τα άκρα της στομίας σας, τα οποία θα είναι είτε διαλυτά, είτε η νοσοκόμα φροντίδας της στομίας θα τα αφαιρέσει σε 1-2 εβδομάδες μετά την επέμβασή σας.

### Μετά τη χειρουργική επέμβαση

Όταν ξυπνήσετε μετά τη χειρουργική επέμβαση, θα νιώσετε κουρασμένοι. Είναι πιθανό να

αντιμετωπίσετε μια σειρά από συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και για κάποιο διάστημα στη συνέχεια. Αυτό θα διαφέρει, καθώς όλοι είμαστε διαφορετικοί.

Μπορεί να έχετε σωληνάκια και σωλήνες παροχέτευσης συνδεδεμένα στο σώμα σας, αλλά δεν υπάρχει κανένας λόγος να ανησυχείτε - αυτό είναι φυσιολογικό. Όλα αυτά θα αφαιρεθούν όταν θα είναι η ώρα και με πολύ μικρή δυσφορία.

Κάθε στομία είναι διαφορετική και ίσως χρειαστεί λίγος χρόνος για να αρχίσει να λειτουργεί. Θα είναι καλύτερα να το συζητήσετε με τη νοσοκόμα φροντίδας της στομίας σας.

### **Φροντίδα για το δέρμα σας**

Η φροντίδα για το δέρμα σας αποτελεί ουσιαστικό μέρος της φροντίδας της στομίας σας.

Αμέσως μετά τη χειρουργική επέμβαση, η στομία σας και το περιβάλλον δέρμα μπορεί να φαίνονται πρησμένα και ακόμη και λίγο ερεθισμένα. Αυτό είναι αναμενόμενο μετά την επέμβαση και με καλή φροντίδα θα πρέπει να βελτιωθεί η εμφάνισή της με την πάροδο του χρόνου.

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι οι απαιτήσεις του προϊόντος σας ενδέχεται να μεταβληθούν λόγω των αλλαγών στο μέγεθος και το σχήμα της στομίας σας. Το πρότυπο της στομίας σας θα μεταβληθεί και θα πρέπει να ελέγχεται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για τις πρώτες 8 εβδομάδες, ή ιδιαίτερα εάν φαίνεται πολύ υγιές δέρμα μέσα από την τρύπα.

Η περιοχή του δέρματος γύρω από τη στομία σας χρειάζεται συνεχή φροντίδα και προσοχή για την πρόληψη και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης πόνου. Εάν αρχίσετε να αναπτύσσετε επώδυνη, ερεθισμένη ή ακόμα και σπασμένη επιδερμίδα, μην καθυστερείτε να έρθετε σε επαφή με τη Νοσηλεύτρια Φροντίδας Στομίας για κατάλληλες συμβουλές σχετικά με τη θεραπεία και την ανάγκη για εναλλακτικά προϊόντα.

### **Η ζωή με την στομία**

Όταν βγείτε αρχικά από το νοσοκομείο, θα αισθάνεστε κουρασμένοι και θα οι καθημερινές δραστηριότητες, όπως να κάνετε ένα ντους, θα σας φαίνονται εξαντλητικές. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να αντιμετωπίσετε κάποιο πόνο και δυσφορία αρχικά, ενώ αναρρώνετε από τη χειρουργική σας επέμβαση. Αυτό είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ανάρρωσης. Αποφύγετε τα στενά ρούχα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, καθώς η κοιλιά σας μπορεί να πονά και να έχει πρηστεί.

Είναι φυσιολογικό να είστε ευσυγκίνητοι μετά από μεγάλη χειρουργική επέμβαση, οπότε μην ανησυχείτε αν αρχίσετε να έχετε «πεσμένες» ή «λυπημένες» μέρες. Η συζήτηση με την οικογένεια και τους φίλους μπορεί να είναι χρήσιμη - μην αισθάνεστε ότι πρέπει να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας. Η νοσηλεύτρια φροντίδας της στομίας είναι εκεί για να σας υποστηρίξει και υπάρχουν ομάδες υποστήριξης ασθενών που μπορούν να σας βοηθήσουν.

Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια.

Η αλλαγή της σακούλας της στομίας σας θα είναι αργή αρχικά, αλλά με την πρακτική και καθώς εξοικειώνεστε, αυτό θα γίνει μέρος της κανονικής καθημερινής σας ρουτίνας.