

## أنت و عملية الفغر (الستوما)

### ما المقصود بالفغر؟

كلمة الفغر "باللاتينية (ستوما Stoma) تعني "الفتحة" أو "الفم". وبصفة عامة، هناك ثلاثة أنواع من الفغر:

- ◀ كولوستومي (فغر القولون) : من الأمعاء الغليظة
- ◀ اليوستومي (فغر اللفائفي): من الأمعاء الدقيقة
- ◀ يورستومي (فغر الجهاز البولي): هو نوع من تحويل المسالك البولية

### لماذا يجب أن أجري عملية الفغر؟

قد تحتاج إلى إجراء تلك العملية لأسباب متنوعة، وسوف يقوم الجراح وممرض متخصص بشرح هذه الأمور لك. هناك عدد من الأمراض والحالات المختلفة التي قد تستدعي إجراء عملية الفغر مثل:

- ◀ التهاب القولون التقرحي
- ◀ داء كرون
- ◀ داء الرتوج (الانفتاق)
- ◀ سلس البراز
- ◀ السرطان
- ◀ الرضوح
- ◀ داء السلائل الغدي العائلي
- ◀ الضرر الإشعاعي
- ◀ التشوهات الخلقية
- ◀ فشل المثانة

### قبل الجراحة

سوف تتوفر لك الفرصة لمقابلة الجراح والممرض المتخصص لمرة واحدة أو اثنتين قبل الجراحة، حيث يتم اطلاعك على جميع جوانب الجراحة، مع إعطائك كافة المعلومات كتابياً وفي أغلب الأوقات يتم عرض المستلزمات الطبية المتاحة لك لأخذها في الاعتبار. أثناء المقابلات المحددة التي تسبق إجراء العملية، عليك أن تأخذ الوقت الكافي لطرح ما ترغب من الأسئلة ومناقشة أي جانب يهمك خاص بالرعاية. وينصح بالبدء في عمل قائمة بالنقاط التي ترغب في مناقشتها قبل حلول ميعاد المقابلة حتى تتجنب نسيان أيًا من النقاط.

يُفضل تواجد أحد أفراد العائلة أو القائم بالرعاية بصحبتك أثناء المقابلات المحددة التي تسبق إجراء العملية، حيث إن هناك الكثير من المعلومات التي يجب أن تتلقاها.

يُعد فريق التمريض المختص برعاية عمليات الفغر داعمًا رئيسيًا طوال رحلتك العلاجية وسيكون متاحًا لتقديم المشورة والدعم لك ولأفراد عائلتك/ أو القائم بالرعاية.

### كيف ستبدو فتحة الفغر من حيث الشكل والملمس؟

سيكون ملمسها ناعمًا، ولونها ورديًا مانلاً للاحمرار، ورطبًا؛ مثل الجزء الداخلي من فمك إلى حد كبير. وبما أنه لا يوجد أي إحساس في منطقة فتحة الفغر، لذا لا يوجد ألم. ومع ذلك، فإنها تحتوي على إمدادات دم غنية ومن الطبيعي أن تنزف قليلاً من وقت لآخر، خاصةً عند تنظيفها. من المرجح أن تتعرض فتحة الفغر لديك للتورم في البداية وستتطلب بضعة أسابيع لكي يصبح حجمها أقل. ستكون هناك غرز صغيرة حول حافة فتحة الفغر والتي قد تذوب ذاتيًا أو تقوم ممرضة رعاية عمليات الفغر بإزالتها خلال أسبوع إلى أسبوعين بعد العملية.

### بعد الجراحة

عند الإفاقة من العملية الجراحية، سوف تشعر بالإجهاد. ومن المحتمل أن يبتابك بعض الارتباك النفسي خلال هذه الفترة وقد تستمر الحالة لبعض من الوقت بعدها. وتختلف تلك الحالات من شخص لآخر لأننا جميعًا مختلفون.

قد يتم تركيب قسطرات وأنابيب تصريف متصلة بجسدك، لكن لا داعي للقلق - فهذا أمر طبيعي تمامًا، حيث يتم فصلها جميعًا عندما يحين الوقت المناسب بمقدار لا يُذكر من التعب.

تختلف كل عملية فغر عن الأخرى، وقد يتطلب الأمر بعض الوقت لكي تبدأ في العمل على أكمل وجه. يُفضل مناقشة هذا الأمر مع الممرضة القائمة على العناية بعمليات الفغر.

## الرعاية الجلدية

تُعد الرعاية الجلدية جزءًا أساسيًا من العناية بفتحة الفغر.

فور الانتهاء من الجراحة، تبدو فتحة الفغر والجلد المحيط بها متورمًا وقد يبدو متهيجًا قليلاً. وهذا متوقع حدوثه بعد العملية، ولكن مع الرعاية الجيدة، سوف يتحسن المظهر بمرور الوقت.

قد تجد أن متطلباتك من المستلزمات قد تتغير بسبب التغيرات التي تحدث في حجم فتحة الفغر وشكلها. سوف يتغير شكل فتحة الفغر لديك وعليه فيجب أن يتم فحصها أسبوعيًا على الأقل خلال الأسابيع الثمانية الأولى، أو خاصةً إذا كان يمكن رؤية الكثير من الجلد الصحي عبر الفتحة.

تحتاج منطقة الجلد الموجودة حول فتحة الفغر إلى رعاية واهتمام مستمرين لمنع وتقليل خطر التقرحات. إذا بدأت التقرحات في الظهور أو إذا ظهر الجلد المتهيج أو حتى المجروح، فلا تتأخر في الاتصال بمرضة رعاية الفغر التي تتولى رعايتك للحصول على المشورة المناسبة بشأن العلاج والحاجة إلى مستلزمات بديلة.

## التعايش مع الفغر

عقب الخروج من المستشفى لأول مرة، ستشعر بالإجهاد وستجد أن المهام اليومية مثل الاستحمام مرهقة. وهذا أمر طبيعي وسيتحسن بمرور الوقت. وقد تواجه بعض الألم وعدم الراحة في البداية أثناء التعافي من الجراحة. وهذا الأمر جزء طبيعي من التعافي. تجنب ارتداء الملابس الضيقة خلال هذه الفترة، حيث إن منطقة البطن قد تكون ملتهبة ومتورمة.

من الطبيعي أن تشعر بمشاعر محبطة بعد إجراء عملية جراحية كبرى، لذلك لا داعي للقلق إذا كنت تعاني من "الإحباط" أو من الرغبة في "البكاء" في بعض الأيام. قد يكون التحدث مع العائلة والأصدقاء مفيدًا - يجب ألا تشعر أنك مضطر إلى مواجهة الموقف بمفردك. ستكون ممرضة رعاية الفغر متاحة لمساعدتك، كما أن هناك مجموعات لدعم المرضى متاحة لمساعدتك كذلك.

لا تخش طلب المساعدة.

ستكون عملية تغيير كيس التصريف الخاص بك ببطيئة في البداية، ولكن مع استمرار التدريب واكتساب الثقة، سيصبح هذا جزءًا من روتينك اليومي المعتاد.

