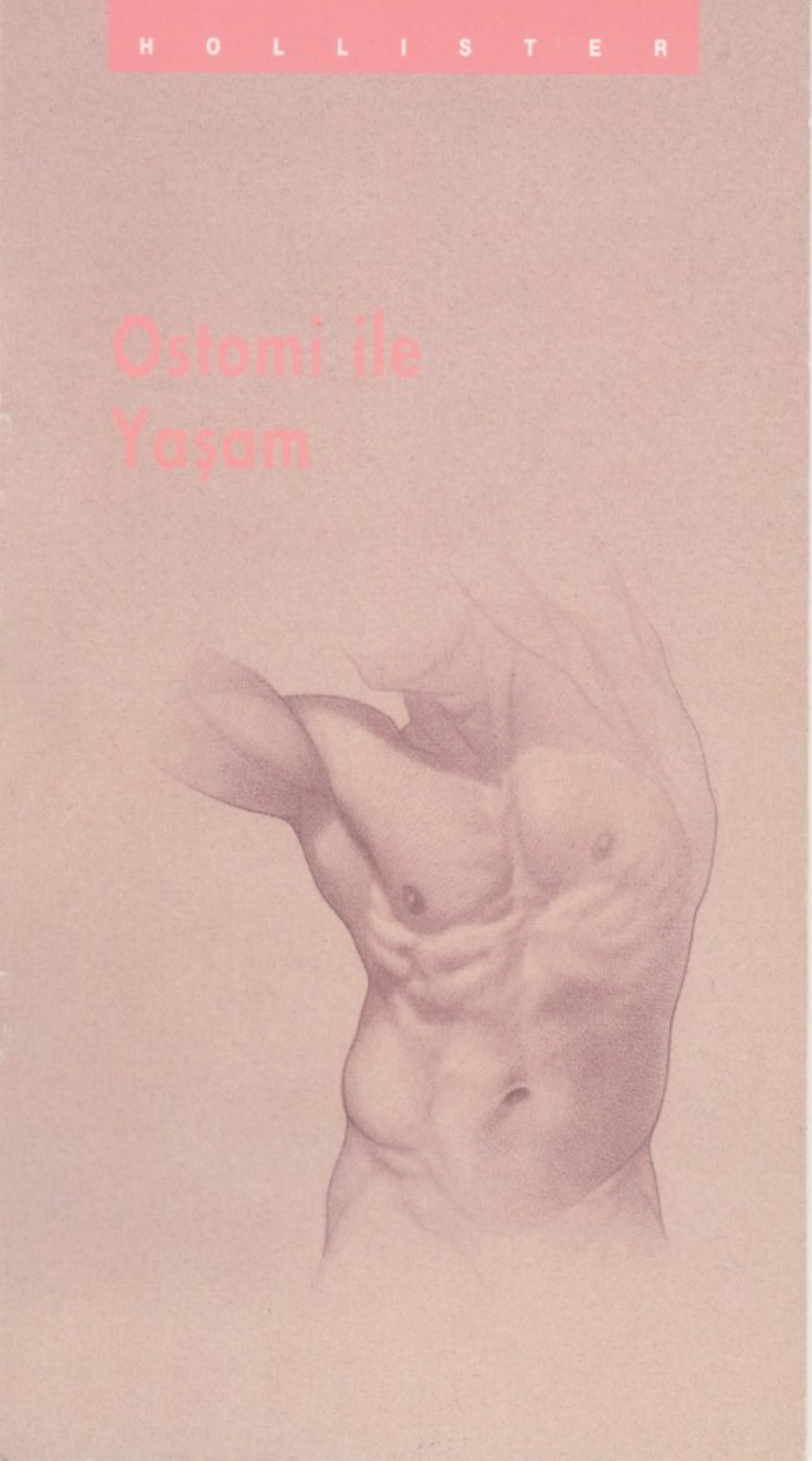
HOLLISTER

# Ostomi ile Yaşam



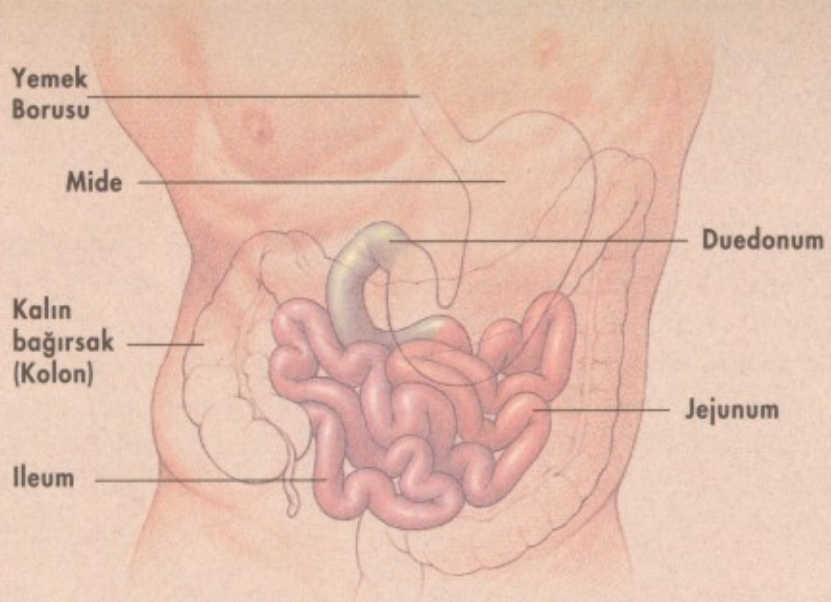
# Ostomiyle Yaşamak

Her yıl binlerce kişi ostomi ameliyatı geçirmektedir. Tıbbi sebep ne olursa olsun, ostomi ameliyatı olacak olan herkesin kafasında birçok soru ve kaygı vardır.

Ostomi ameliyatının vücudunda yapacağı değişikliği önceden bilen ve ameliyat sonrası stoma bakımını öğrenen kişiler oluşabilecek değişik problemleri daha kolay aşabilmektedirler.

Bu tür kişilerin ameliyat önce ve sonrası karşılaşabileceği bazı tıbbi terimleri anlayabilmesi, ameliyatın hangi organıyla ilgili olduğunu bilmesi de bu konuda yardımcı olacaktır.

İşte bizler bu nedenle size sindirim ve idrar yollarının anatomik ve fizyolojik yapısıyla ilgili biraz bilgi vermek istedik.




## Sindirim Sistemimiz

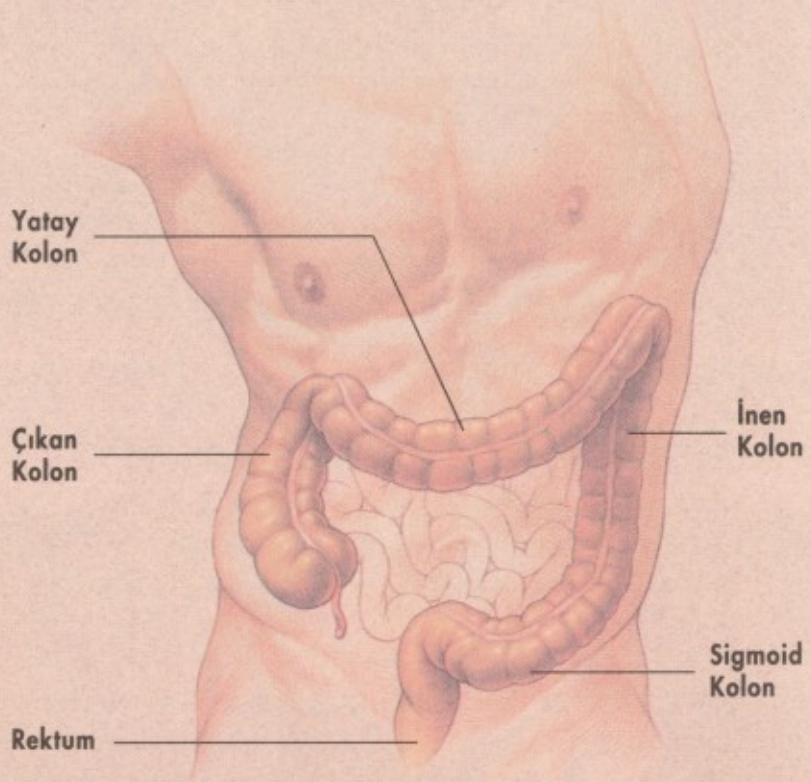
Yiyeceği çiğneyip yuttuğumuzda yiyecek yemek borusundan geçerek midemize iner. Enzimler olarak bilinen mide asitleri ve kimyasal maddeler yiyeceği sıvı bir karışım haline gelinceye kadar parçalarlar. Sıvı haldeki yiyecek karışımı midemizden ince bağırsağa gider.

Yaklaşık 6 metre uzunluğundaki ince bağırsak sindirimin çoğunun yapıldığı yerdir. İnce bağırsak 3 kısıma ayrılır. Birinci kısım oniki parmak bağırsağı *(duedonum)*; ikinci kısım *jejunum*; üçüncü kısım *ileumdur*.

Sıvı haldeki besin maddeleri (mineraller, vitaminler proteinler, karbonhidratlar) ince bağırsaktan geçerken sindirilerek kan dolaşımına geçerler. İnce bağırsakta emilmemiş besin maddeleri ve sıvı artıklar ise kalın bağırsağa geçer.

Kalın bağırsağa tıp dilinde *kolon* adı verilmektedir. Genellikle 1,5 metre uzunluğundadır. Kolonda lifli maddelerin, suyun emilimi gerçekleşir, artık kısım (dışkı) bağırsak hareketi oluncaya kadar tutulur (depolanır).

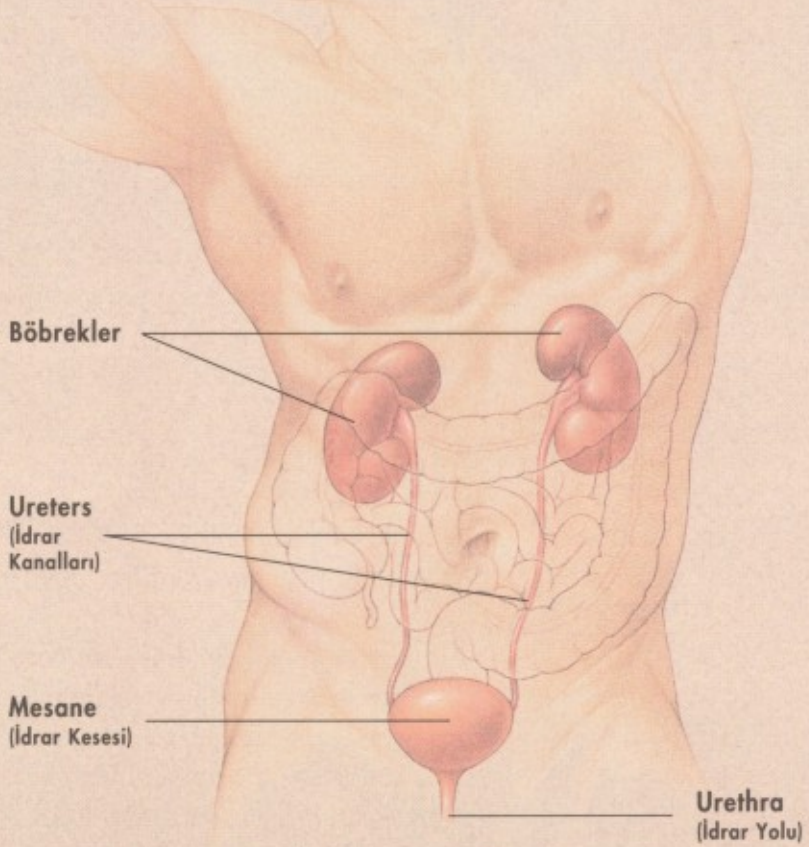
Kolon 4 bölüme ayrılır: *çıkan* kolon, *yatay* kolon *inen* kolon ve *sigmoid* kolon. Artık (dışkı) kısım kolonda ilerlerken gittikçe artan miktarda içindeki su emilir ve bir bağırsak hareketi olduğunda da kolondan rektuma gider ve anüs aracılığıyla vücudumuzdan atılır. Anal sfinkter olarak bilinen anüsteki bir kas bağırsak hareketimizi kontrol etmemizi sağlar.






## Üriner (İdrar) Sistem

Üriner Sistem (İdrar Sistemi) böbreklerle başlar. İdrar ya da sıvı atıklar böbreklerden süzülüp iki ince *üreter* denen kanallardan geçerek mesaneye (idrar kesesi) gider. İdrar akışı süreklidir. Mesane, idrarın bir sfinkter kası sayesinde boşalması gereken uygun zaman gelinceye kadar depolanmasını sağlar. Kişi idrara çıkacağı zaman sfinkter kasını gevşetir ve böylece idrar *urethra* denen idrar yolu vasıtasıyla vücuttan atılır.



## Kolostomi Nedir ?



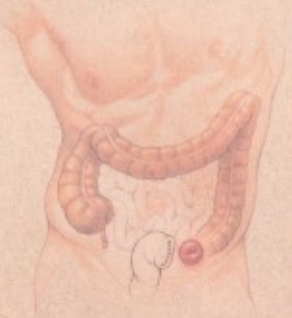
Çıkan Kolostomi



Yatay Kolostomi



İnen Kolostomi



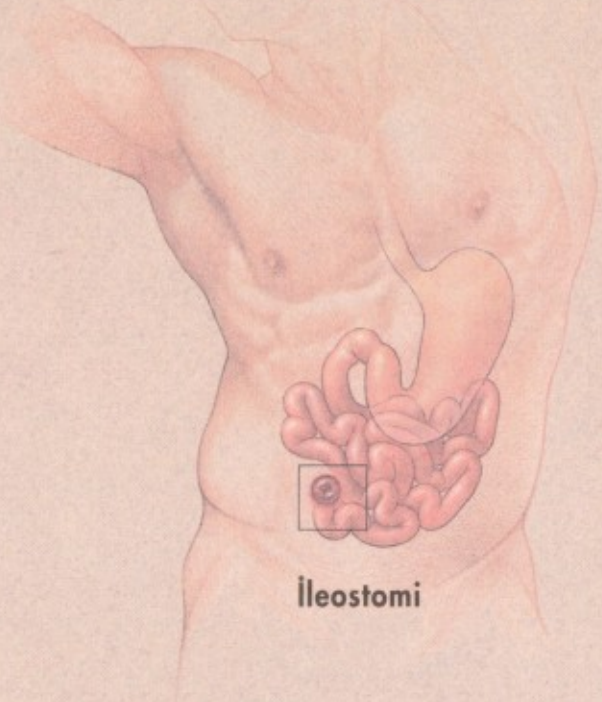
Sigmoid Kolostomi

Kolostomi, kolonun (kalınbağırsağın) hastalıklı kısmının alınıp geriye kalan kısmının ameliyatla karın ön duvarına dikilerek dışarıya açılmasıdır. Kolostominin görevi, dışkının bu yapay çıkış yoluyla *stoma* denen ağız kısmından dışarı atılmasını sağlamaktır.
Bir kolostomide anüsteki gibi sfinkter kası bulunmaz, bu yüzden kolostomisi olan bir kişi bağırsak hareketlerini kontrol edemez. Dışkı devamlı çıkar. Bunun için kolostomili kişiler dışkıyı toplamak amacıyla, kullanıp atılabilen bir torba (kolostomi torbası) kullanırlar.
Kolostomi ameliyatı sırasında kalın bağırsak karın duvarında açılan bir kesiden dışarıya ağızlaştırılır ki bu haline STOMA denir.

Bir kolostomi kolonun *çıkan*, *yatay*, *inen* veya *sigmoid* bölümlerinde açılabilir ve bulunduğu yere göre isimlendirilir.

Tabii ki stomanın açıldığı yere göre de dışkının kıvamı değişmektedir. Stoma anüsten ne kadar uzakta ise dışkı o derece suludur. Buna göre stoması sol tarafta olanlarda dışkı katı iken sağ tarafta olanlarda ise dışkı daha sulu olmaktadır.





İleostomi

## İleostomi Nedir ?

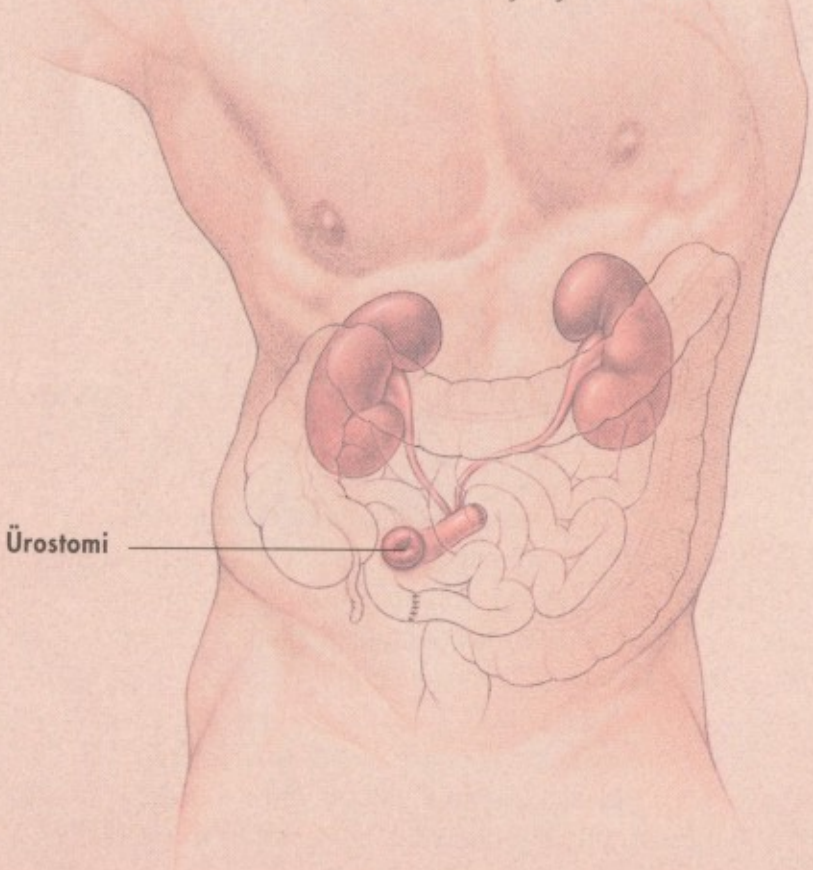
İleostomi, ince bağırsağın ileum bölümünden itibaren karın ön duvarına açılmasıdır. Değişik nedenlerle kalınbağırsak ve rektumun ameliyatla tamamen alındığı ya da devre dışı bırakıldığında ileostomi açılır.

İleostomisi olan kimsede, dışkı sfinkter kası olmadığından devamlı çıkar, kontrol edilemez. İleostomide dışkının sulu, normalden fazla ve yakıcı olduğu unutulmamalıdır.

## Ürostomi Nedir ?

Ürostomi idrar borularının direkt veya indirekt yolla karın duvarına ağızlaştırılmasıdır. Üreterler direkt karın duvarına ağızlaştırılabilir (üreterostomi-direkt yol) ya da incebağırsak veya kalın bağırsaktan bir parça alınır. Bu kısa parça idrarın vücuttan atılmasında kanal olarak kullanılacaktır. Cerrah bu parçanın bir ucunu kapatır, idrar borularını bu bağırsağın içine yerleştirir, açık olan ucunu da karın duvarındaki kesiden dışarı ağızlaştırır (Stoma).

Ürostominin sfinkter kası yoktur bundan dolayı kişi idrarını kontrol edemez ve idrar çıkışı devamlıdır.






# Günlük Yaşamınıza Dair Bazı Öneriler :

## Koku - Gaz

Kolostomisi ve ileostomisi olan kişilerin en büyük kaygısı koku ve gazdır. Ancak üretilen torbaların artık daha kaliteli olması ve torbanın doğru bir şekilde kullanılması sonucu koku kesinlikle başkası tarafından hissedilmez. Ancak yine de koku ve gaz sizi endişelendiriyor ise yiyecek ve içeceklerinizi durumunuza göre ayarlamalısınız. Yediğiniz ve içtiğiniz besinlerin hangisinin sizde gaz yaptığını, hangisinin kokuyu arttırdığını kendiniz tespit etmeli ve bu besin maddelerini dietinizden çıkarmalı veya azaltmalısınız. Ayrıca yediğiniz besin maddelerinin hangilerinin sizde ishal veya kabızlık yaptığının tespiti de önemli bir konudur. Bu amaçla size besin maddeleri hakkında biraz bilgi vermek istedik.

***Kokuyu arttıran yiyecekler:***
Lahana, karnıbahar, yumurta, balık, sarımsak, soğan, ve bazı baharatlar vb.

***Gazı arttıran yiyecekler ve içecekler:***
Fasulye, lahana, karnıbahar, mısır, salatalık, mantar, bezelye, nohut, ıspanak, bira, soda, kola vb.

***Dışkıyı katılaştırabilecek yiyecekler ve içecekler:***
Elma, muz, şeftali, peynir, pirinç lapası, yoğurt, şehriye, patates püresi vb.

***Dışkıyı sıvılaştıracak yiyecek ve içecekler:***
Bira ve diğer alkollü içecekler, taze meyveler (muz, elma ve şeftali dışında), üzüm ve üzüm suyu, yeşil fasulye, erik veya erik suyu, baharatlı yiyecekler, ıspanak vb.

***Bu bilgilerin yanısıra beslenmenizle ilgili genel öneriler:***

* Dengeli beslenin.
* Aşırı yağlı ve şekerli besinlerden kaçının.
* Yavaş yiyin, iyi çiğneyin.
* Öğünlerinizin aynı zamanlarda ve uygun aralıklarla olmasına dikkat edin.
* Günde enaz 1,5 - 2 litre sıvı alın.
* İleostomi veya Ürostominiz varsa bu sıvı miktarını arttırınız.
* Tüm bu önerilere uyulması durumunda yakınmalarınız devam ederse lütfen doktorunuza başvurunuz.

## İlaç Kullanımı

Doktorunuza danışmadan hiçbir ilaç kullanmamalısınız. Doktorunuzun önerisine göre kullandığınız ilaçlar da dışkınızın veya idrarınızın rengini ve kokusunu değiştirebilir veya dışkının kıvamını da etkileyebilir. Böyle bir durumda heyecanlanmadan konuyu doktorunuza iletiniz.

## Çalışma Hayatı ve Yolculuk

Ostomi ameliyatlarından sonra iyileşme süresi 6 - 8 haftadır. Bu süre sonunda doktorunuzun kontrolünden sonra çok ağır bedensel hareketleri gerektirmeyen tüm işlerde çalışabilirsiniz. Ancak bu konuda doktorunuzdan kesinlikle onay almalısınız. Ostomili olmak yolculuğa engel değildir. Ancak bu konuda da bazı önerilerimiz olacaktır.

* Kullandığınız ostomi ürünlerinden bir kısmını yanınıza alınız, tümünü valizinize koymayınız.
* Gideceğiniz yerde kullandığınız ostomi ürün satıcısının adresini öğreniniz.
* Emniyet kemerini stomanın altından veya üstünden bağlayınız.
* Uçaklardaki hava basıncı torbanızı etkilemeyecektir.

## Egzersiz ve Spor

Ostomi sizin egzersiz yapmanıza veya bedenen aktif bir insan olmanıza engel değildir. Sert döğüş sporları ve halter dışında ameliyat öncesinde yaptığınız fiziksel aktivitelerinize devam edebilirsiniz.

Ostomili insanlar ameliyattan önce olduğu gibi yüzebilir, su kayağı, kar kayağı yapabilir, golf, tenis, voleybol oynayabilir, yürüyüş yapabilir, denizcilik sporlarıyla uğraşabilirler. Şunu unutmayınız ki, motorsikletle gezen, futbol oynayan, hatta planör ile uçabilen stomalı kişiler bulunmaktadır.

Egzersiz ve spor konusunda da bazı önerilerimiz olacaktır:

* Yüzmeden önce torbanızı boşaltınız,
* Tek renkli değil de şekilli mayo giyiniz.
* Erkekler atletik korseler takabilirler,
* Bayanlar külotlu çorap giyebilir, kuşak kullanabilirler,
* Sauna veya buharlı havuz gibi sıcak suda torba yapışkanı gevşeyebilir, buna dikkat edin ve torbanızı değiştirin.



## Cinsel Yaşamınız

Ostomi ameliyatı bedende şekil değişimine neden olduğundan pekçok kişi seks ve cinsel yakınlık konusunun kabul edilebilirliği açısından endişelenirler. Ancak sorununuzu eşiniz yakından bilirse bu endişeniz zamanla kaybolacaktır.

Ostomi ameliyatı doğal olarak her iki tarafı da etkiler bu yüzden her iki eş de buna kendilerini hazırlamalıdırlar. Anlayış ve iletişim en önemli unsurdur.

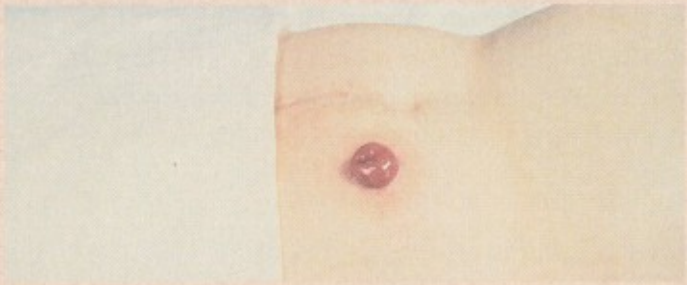
İyi bir iyileştirme aşamasından sonra stomalı bir bayan çocuk sahibi olabilir. Eğer hamilelikle ilgili sorularınız olursa doktorunuza gitmekten çekinmeyin. Erkekler de stoma ameliyatından sonra baba olabilirler.

Cinsel yaşamınıza dair önerilerimiz:

* Cinsel ilişki öncesi torbanızı boşaltın,
* Cinsel ilişki sırasında küçük bir torba veya stoma cap'ı takmayı tercih edin,
* Eskisi gibi rahatlıkla banyo yapabilirsiniz. İleostomi ve ürostomisi olan kişiler stoma ürünlerini takılı bırakabilirler. Çünkü bu malzemeler su altında da vücuda yapışık kalabilmektedir.

## Stoma Bakımı

Stoma sanki insanın ağız içi gibi daima kırmızı ve nemlidir. Stomada sinir uçları yoktur. Bu nedenle ağrı verici değildir. Stoma özellikle çarpıldığında veya kuru malzemelerle (bez vs.) temas ettiğinde kolayca kanar. Kanama endişe verici olmamalıdır. Ancak kanama devam ederse doktorunuza müracaat etmelisiniz.
Her kişinin stoması kendine hastır. Stomanız başka bir kişinin stomasından farklı olacaktır. Bu nedenle kullandığınız ürünler de farklılık gösterebilmektedir.



1- Stoma bakımında en önemli konu stoma etrafındaki derinin korunmasıdır. Bu amaçla ürün yapıştırılmadan önce su veya beyaz sabunla temizlenmeli ve çok iyi bir şekilde kurutulmalıdır. Temizleme amacıyla kolonya, eter, alkol, soba cilası gibi malzemeler kesinlikle kullanılmamalıdır.
2- Temizleme bittikten sonra size önerilen özel bir durum yoksa torba cilde yapıştırılmalıdır.
3- Stomalı kişi torbasını günde 2-3 kez boşaltmalıdır.
4- Torbasını çıkartırken yapışkan kısmı yavaş yavaş kaldırılmalı, ya da önceden ıslatıp (su veya adhesive remover ile) yapışkanlık özelliği kaybolduktan sonra çıkarılmalıdır.









Hollister Incorporated firması Amerika'da stoma ürünleri konusunda üretim yapmakta olup bugün konusunda dünyanın en önde gelen firmalarındandır.

Hekimsan Medikal Limited Şirketi 1991 yılından beri bu konuda Türkiye'de en geniş ürün yelpazesi ile bu firmanın ürünlerini sizlerin hizmetine sunmaktadır. Sizlerin ürün seçiminizde, stoma problemlerinizde, eğitimlerinizde açılmış olan stoma eğitim merkezlerinde bu konuda yurtiçi ve yurtdışında eğitim almış uzman kişiler tarafından ücretsiz olarak hizmet verilmektedir.

*Eğitim ve Satış Merkezlerimizin Adresleri:*

ORTA ANADOLU, DOĞU ANADOLU,
KARADENİZ VE BATI AKDENİZ BÖLGELERİ BAYİİ:

Hekimsan İthalat, İhracat ve Ticaret Limited Şirketi
Süleyman Sırrı Sokak No: 21/1-3 Sıhhiye / Ankara
Tel : (312) 435 99 60 - 435 99 61
Fax : (312) 435 97 77



# Notlar