



अस्पताल प्रबंधन

रोगी शिक्षा श्रृंखला:

कोलोस्टोमी को समझना

स्टोमा (रंध्र) केयर वर्किंग ग्रुप

दिसंबर 2020

विषयसूची

	सामग्री	पृष्ठ
I.	कार्य समूह के सदस्य	3-4
II.	अपने पाचन तंत्र को समझना	5-6
III.	सामान्य पूर्व शल्य चिकित्सा निदान	7-9
IV.	अपने कोलोस्टॉमी को समझना	10
	● कोलोस्टॉमी के बारे में जागरूकता	ग्यारह
	● कोलोस्टॉमी सर्जरी के मुख्य कारण	12
	● कोलोस्टॉमी के प्रकार	13
	● शल्य चिकित्सा के बाद की देखभाल	चौदह
	● देखभाल के लिए युक्तियाँ	15-16
	● कोलोस्टोमी की देखभाल के तरीके	17-19
V.	रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं	20-25
VI.	कोलोस्टॉमी के साथ सामान्य समस्याएं और उनसे कैसे निपटें	26
	● आम रंध्र समस्याएं और उन्हें कैसे हल करें	27-28
	● सामान्य रंध्र जटिलताएं और उनसे कैसे निपटें	29
VII.	ठीक होने के बाद का जीवन	30-33
VIII.	सामान्य समस्याएं	34-35
IX.	अगर मुझे रंध्र की समस्या है तो मैं मदद के लिए कहाँ जा सकता हूँ?	36

कार्य समूह के सदस्यों की सूची (2018)

चेंग सिउ वाह	क्वीन एलिजाबेथ अस्पताल	नर्स सलाहकार
हो ची वाई	ईस्टर्न अस्पताल	नर्स सलाहकार
लॉ सिउ मिंग	प्रिन्सेस मागरिट अस्पताल	नर्स सलाहकार
ली मैन यिना	नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट अस्पताल	नर्स सलाहकार
ली वाई कुएन	क्वीन मैरी अस्पताल	नर्स सलाहकार
नगन हाउ लैन	यूनाइटेड क्रिश्चियन अस्पताल	नर्स सलाहकार
पान चक होउ	यांग चाई अस्पताल	नर्स सलाहकार
वेन यान पिंग	तुएन मुन अस्पताल	नर्स सलाहकार
चान का फन	क्वीन एलिजाबेथ अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
चोंग हिन मून	कारितास मेडिकल सेंटर	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
हो लाइ यी	तुंग वाह अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
पेंग शुक् यी	रुतनजी अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
तांग शुक् यी	प्रिंस ऑफ वेल्स अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
वोंग क्वांग हॉप	त्सुंग क्वान ओ अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
लैम युक् यिन	नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
मॉक वाई पिंग	तुंग वाह अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
पान युक् काम	क्वीन एलिजाबेथ अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स
टोंग मई होई	नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट अस्पताल	एड्वान्सड प्रैक्टिस नर्स

कार्य समूह के सदस्यों की सूची (2020)

चान कर के	क्वीन मैरी अस्पताल	नर्स सलाहकार
हो ची वाई	हांगकांग ईस्ट क्लस्टर	नर्स सलाहकार
नगन हाउ लैन	यूनाइटेड क्रिश्चियन अस्पताल	नर्स सलाहकार
एनजी शुक् चिंग	प्रिन्सेस मार्गरेट अस्पताल	नर्स सलाहकार
पान चक होवे	यांग चाई अस्पताल	नर्स सलाहकार
पान युक् काम	क्वीन एलिजाबेथ अस्पताल	नर्स सलाहकार
शिट काम यी	प्रिंस ऑफ वेल्स अस्पताल	नर्स सलाहकार
वेन यान पिंग	न्यू टेरिटोरिस वेस्ट क्लस्टर	नर्स सलाहकार
पेंग शुक् यी	रुतनजी अस्पताल	वार्ड प्रबंधक
तन शिउ फोंग	क्वांग वाह अस्पताल	नर्स विशेषज्ञ
लैम युक् यिन	नॉर्थ डिस्ट्रिक्ट अस्पताल	उन्नत नर्स
लाउ साउ खान	कॉलून वेस्ट क्लस्टर परिवार चिकित्सा और प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल विभाग	उन्नत नर्स
ली होइ के	त्सुंग क्वान ओ अस्पताल	उन्नत नर्स
मॉक वाई पिंग	तुंग वाह अस्पताल	उन्नत नर्स
पुन के	न्यू टेरिटोरिस वेस्ट क्लस्टर	उन्नत नर्स
यौ पिंग यी	क्वीन एलिजाबेथ अस्पताल	उन्नत नर्स

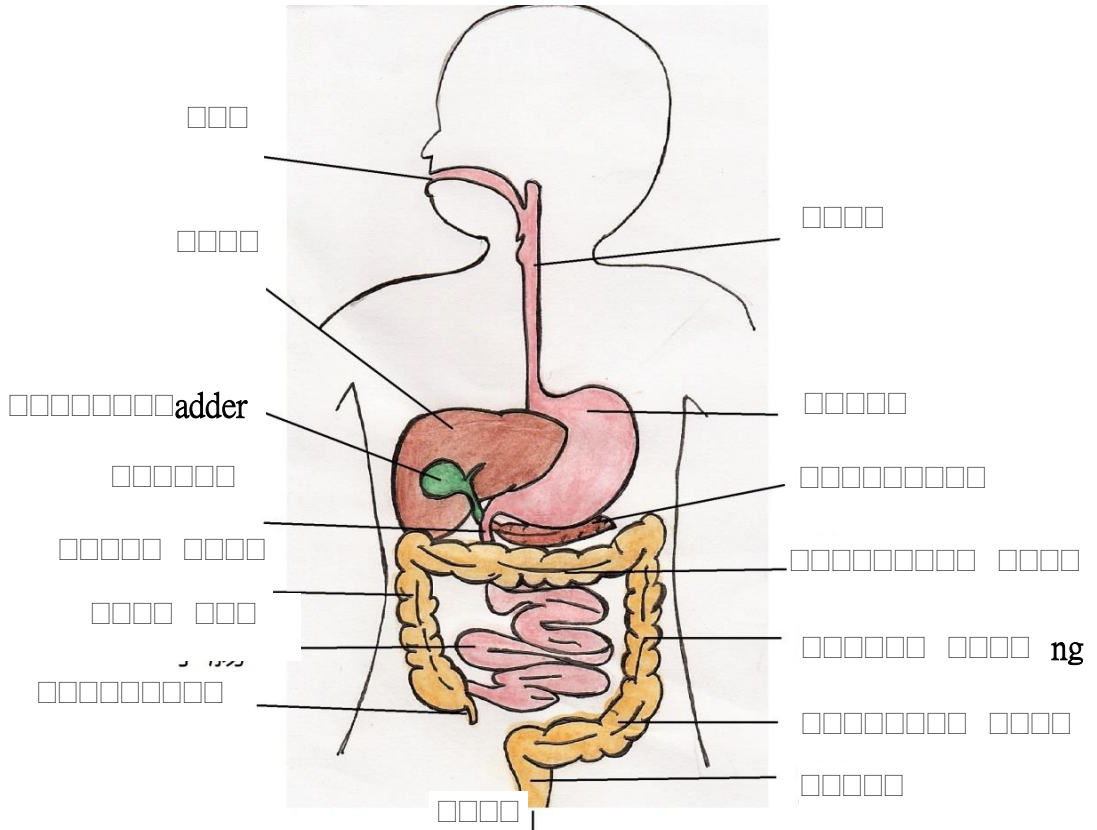
क्वीन मैरी अस्पताल में सर्जरी विभाग में सलाहकार सर्जन डॉ. ओसवेन्स सिउ हंग लो को

उनकी सलाह के लिए विशेष धन्यवाद ।

अपने पाचन तंत्र को समझना

अपने पाचन तंत्र को समझना

- पाचन पाचन तंत्र, जिसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट के रूप में भी जाना जाता है, एक अंग है जो भोजन एकत्र करता है, इसे पचाता है, पोषक तत्वों को अवशोषित करता है और भोजन के अवशेष को बाहर निकालता है।
- मुंह में भोजन चबाए जाने के बाद, यह ग्रासनली के माध्यम से पेट में प्रवेश करता है, जहां यह शुरू में पच जाता है और फिर ग्रहणी के माध्यम से छोटी आंत में प्रवेश करता है। छोटी आंत में, भोजन आगे पचता है और इसके अधिकांश पोषक तत्व और पानी अवशोषित हो जाते हैं।
- बड़ी आंत, मलाशय और गुदा पाचन तंत्र के बाद के भाग हैं। बृहदान्त्र की भूमिका आंत में शेष सुपाच्य सामग्री से पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स को खींचना है, अवांछित अवशेषों को अर्ध-ठोस या ठोस मल में बदलना। मल मलाशय में जमा होता है और समय के साथ गुदा के माध्यम से बाहर निकाल दिया जाता है।



सामान्य पूर्व शल्य चिकित्सा निदान

नोट : रोग के चरण के आधार पर, डॉक्टर यह तय करेगा कि किस निदान पद्धति का उपयोग किया जाए।

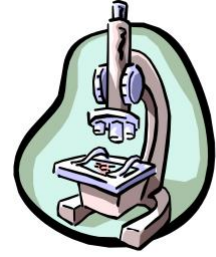
सामान्य पूर्व शल्य चिकित्सा निदान

मल का विश्लेषण(टेस्टिंग) करना

- आंतों के रक्तस्राव की जाँच करना।

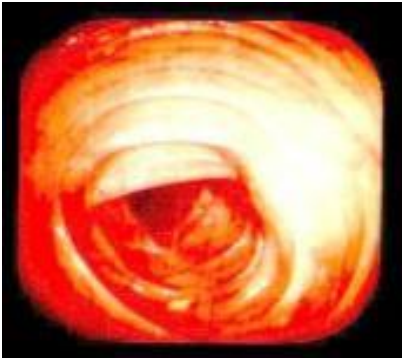
एनोरेक्टल परीक्षण

- डॉक्टर इन क्षेत्रों में असामान्यताओं की जांच करने के लिए रोगी के गुदा और मलाशय को उंगली से जांचते हैं।



एंडोस्कोपी परीक्षण

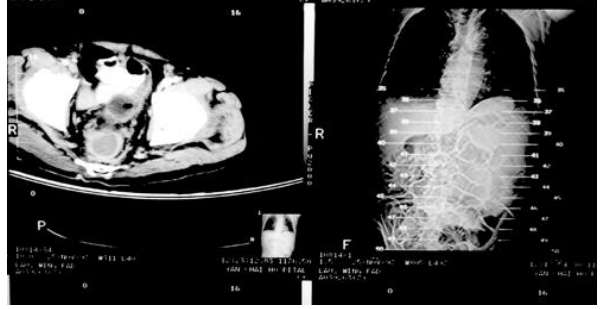
- बृहदान्त्र और मलाशय का प्रत्यक्ष दृश्य; असामान्य होने पर बायोप्सी की जा सकती है।



सामान्य पूर्व शल्य चिकित्सा निदान

कंप्यूटर स्कैन (कैट(CAT) स्कैन/सीटी(CT) स्कैन)

- कंप्यूटर प्रौद्योगिकी और एक घूमने वाली एक्स-रे मशीन के उपयोग से, शरीर की एक क्रॉस-सेक्शनल छवि बनाई जाती है, जिससे डॉक्टर को घाव के स्थान की अधिक सटीक पहचान करने की अनुमति मिलती है।



एमआरआई(MRI)



- मजबूत चुंबकीय क्षेत्र का उपयोग शरीर के क्रॉस-सेक्शनल चित्र बनाने के लिए किया जाता है, जिससे डॉक्टर शरीर के ऊतकों की स्थिति की जांच कर सकते हैं।

पॉज़िट्रॉन और कम्प्यूटरीकृत डुप्लेक्स स्कैनिंग (PET स्कैन)

ये दो परीक्षण हैं जो सेल फ़ंक्शन और शरीर संरचना को जोड़ते हैं। PET स्कैन सेल चयापचय दिखाते हैं, जबकि CT स्कैन शरीर में अंगों और ट्यूमर संरचनाओं की छवियां प्रदान करते हैं। दोनों स्कैन की छवियों को मिलाने से ट्यूमर के स्थान का सटीक अंदाजा होगा।

अपने कोलोस्टॉमी को समझना

कोलोस्टॉमी के बारे में जागरूकता

- एक रंध्र को आमतौर पर "झूठी गुदा" के रूप में जाना जाता है।
- बड़ी आंत या मलाशय को आंशिक रूप से हटा दिया जाता है और फिर अस्थायी रूप से या स्थायी रूप से पेट में टांके लगाकर एक नई सप्लाई दी जाती है जो शरीर से मल को हटाने का काम करती है।
- चूंकि रंध्र में कोई स्फिंक्टर नहीं होता है, रोगी मल त्याग के मार्ग को महसूस और नियंत्रित नहीं करता है, इसलिए मल को इकट्ठा करने के लिए रंध्र से एक बैग जुड़ा होना चाहिए।

कोलोस्टॉमी का आकार

- आकार में भिन्न-भिन्न होता है और ज्यादातर नरम बनावट के साथ गोल या अंडाकार होता है।
- रंध्र की सतह एक श्लेष्म ऊतक है जो कई सूक्ष्म रक्त वाहिकाओं से ढका होता है, जो चमकीले लाल रंग का होता है।



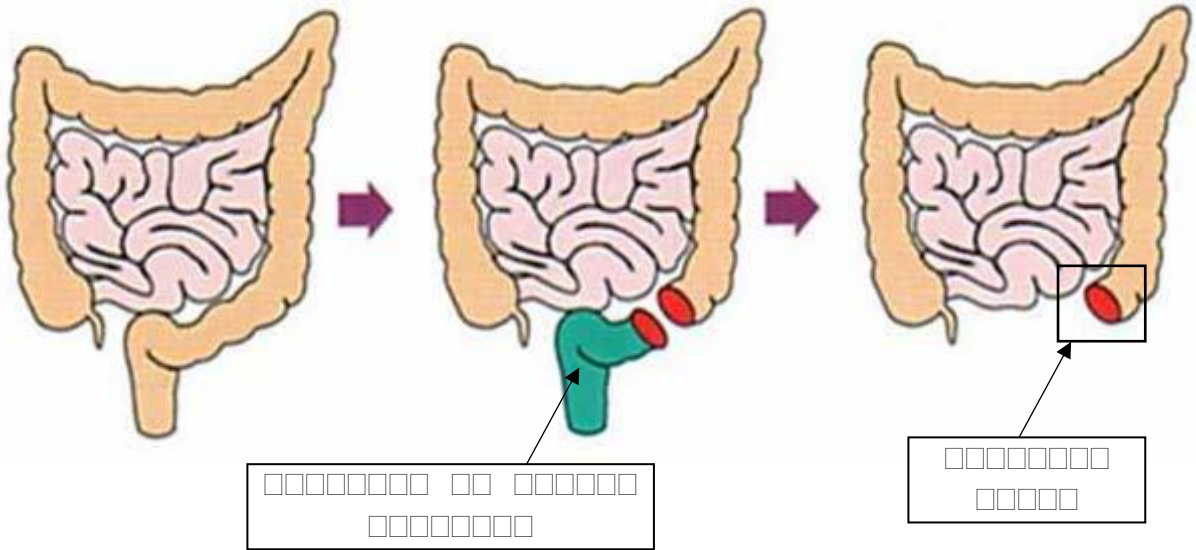
कोलोस्टोमी सर्जरी के मुख्य कारण

- बृहदान्त्र या मलाशय में ट्यूमर
- गंभीर मल असंयम या रुकावट
- बृहदान्त्र के हिस्से की चोट या परिगलन
- जन्म दोष जैसे एट्रेसिया
- कोलन फिस्टुला

कोलोस्टॉमी के प्रकार

अवरोही बृहदान्त्र या सिगमॉइड रंध्र

- यह आमतौर पर पेट के बाईं ओर स्थित होता है।
- इस प्रकार का रंध्र अस्थायी या स्थायी हो सकता है।
- जब तक मल अवरोही या सिगमॉइड कोलन तक पहुंचता है, तब तक अधिकांश पानी अवशोषित हो चुका होता है, इसलिए मल का चरित्र सामान्य मल के समान ही होता है।

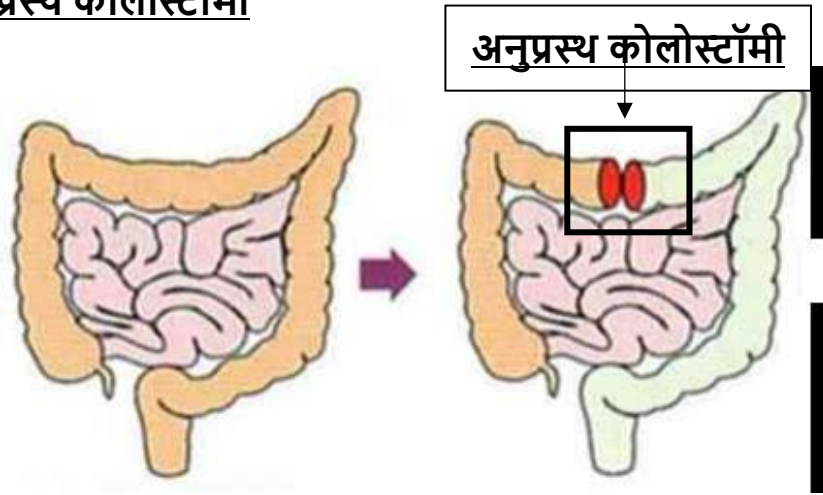


कोलोस्टॉमी के प्रकार

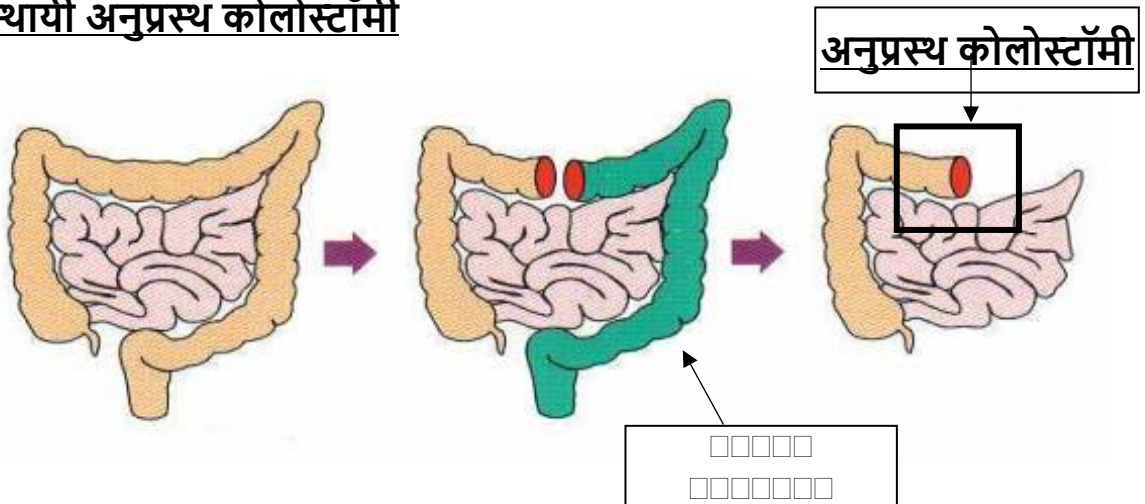
अनुप्रस्थ कोलोस्टॉमी

- इस प्रकार का रंध्र अस्थायी या स्थायी हो सकता है।
- यह पेट के बाईं, मध्य या दाईं ओर हो सकता है।
- चूँकि मल केवल आंशिक रूप से बड़ी आंत से होकर गुजरता है, पानी पूरी तरह से अवशोषित नहीं होता है, इसलिए मल पतला हो जाता है और आसानी से त्वचा में जलन पैदा करता है।

अस्थायी अनुप्रस्थ कोलोस्टॉमी



स्थायी अनुप्रस्थ कोलोस्टॉमी



शल्य चिकित्सा के बाद की देखभाल

- प्रारंभिक शल्य चिकित्सा के बाद की अवधि में, घाव और रंध्र के आसपास की त्वचा दर्दनाक हो सकती है, और दर्द को दूर करने के लिए दवा की आवश्यकता हो सकती है।
- सर्जरी के दो से तीन दिन बाद, गैस आमतौर पर रंध्र से होकर गुजरने लगती है, इसके बाद पानी जैसा मल और फिर ढीला मल आता है।
- शुरुआती शल्य चिकित्सा के बाद अवधि में रंध्र की देखभाल के लिए नर्सिंग स्टाफ जिम्मेदार होगा। हालांकि, जब आप बेहतर हो जाते हैं, तो रंध्र नर्स आपको और आपके परिवार को आपके रंध्र की देखभाल करना और रंध्र आपूर्ति खरीदना सिखाएगी।



देखभाल के लिए युक्तियाँ

- रंध्र सर्जरी के बाद जल्दी सूज जाएगा; यह आमतौर पर एक से दो सप्ताह के भीतर सिकुड़ना शुरू हो जाता है और एक से दो महीने के बाद सिकुड़ना बंद हो जाता है। इसलिए, आपके द्वारा काटे गए पाउच का आकार भी आपके रंध्र के आकार के आधार पर अलग-अलग होगा।
- रंध्र का सही आकार लें - बहुत बड़ा या बहुत छोटा सही आकार है। यदि यह बहुत बड़ा है, तो मल से त्वचा आसानी से परेशान हो जाती है, जिससे त्वचा को नुकसान होता है। यदि रंध्र बहुत छोटा है, तो रंध्र को नुकसान पहुंचाना या रंध्र में रक्त परिसंचरण को प्रभावित करना आसान है।
- रंध्र के रंग में किसी भी असामान्यता पर ध्यान दें। छिद्र स्वयं चमकीले लाल होते हैं, जैसे होठों के अंदर का रंग। यदि रंध्र के रंग में कोई परिवर्तन होता है, जैसे नीला या काला, तो आपको तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



देखभाल के लिए युक्तियाँ

- रंध्र के आसपास की त्वचा की सफाई करते समय, एंटीसेप्टिक घोल का उपयोग न करें, क्योंकि वे रंध्र को परेशान कर सकते हैं और त्वचा को शुष्क कर सकते हैं।
- चूंकि रंध्र की सतह सूक्ष्म रक्त वाहिकाओं से ढकी होती है, इसलिए अक्सर यह पाया जाता है कि रंध्र आसानी से क्षतिग्रस्त हो जाता है और देखभाल के दौरान खून बहता है। आप लगभग दो से तीन मिनट के लिए एक मुलायम कपड़े से क्षेत्र पर हल्के से दबाकर रक्तस्राव को रोक सकते हैं।
- हालांकि, अगर मल में खून आता है या रंध्र से खून रिस रहा है, तो तत्काल चिकित्सा की तलाश करें।



कोलोस्टोमी के लिए देखभाल के तरीके

आवश्यक चीजें जो चाहिए

- (1) गैर-चिकना कपास, मुलायम वाइपस या वाइपस जिनमें अल्कोहल या लोशन नहीं होता है।
- (2) कैंची (आप सुविधा के लिए घुमावदार रीमर का उपयोग कर सकते हैं)
- (3) रंध्र रूलर
- (4) पेन
- (5) गरम पानी
- (6) उपयुक्त रंध्र बैग



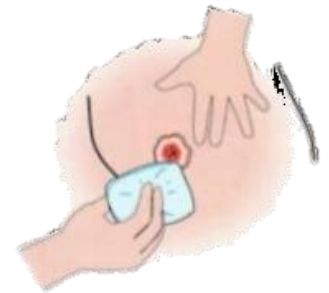
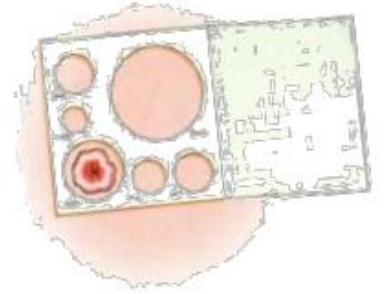
टिप्पणियाँ:

- रंध्र और आसपास की त्वचा को नुकसान से बचाने के लिए कॉटन, सॉफ्ट टिशू या वेट वाइप्स से साफ करें जिनमें अल्कोहल या लोशन न हो।

कोलोस्टोमी के लिए देखभाल के तरीके

देखभाल प्रक्रियाएं

- (1) आवश्यक वस्तुओं को तैयार करें और उन्हें उचित स्थानों पर रखें।
- (2) अपने हाथ धोएं।
- (3) रंध्र बैग को धीरे से ऊपर और नीचे खींचें, अपने दूसरे हाथ का उपयोग करके त्वचा पर हल्के से दबाएं क्योंकि आप इसे फटने से बचाते हैं।
- (4) रंध्र और उसके आस-पास की त्वचा को नम रुई, एक मुलायम कपड़े, या ऐसे गीले पोंछे से साफ करें जिसमें अल्कोहल या लोशन न हो। यदि आपके रंध्र के आसपास का क्षेत्र बहुत गंदा है, तो इसे हल्के साबुन और पानी से धो लें।
- (5) सफाई के बाद रंध्र के आसपास की त्वचा को सुखा लें।
- (6) रंध्र के आकार को एक रंध्र रूलर के साथ मापें और रंध्र के चारों ओर लगभग 2-3 मिमी की जगह छोड़ दें।

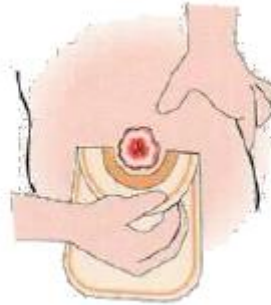


कोलोस्टोमी के लिए देखभाल के तरीके

- (7) पेन के साथ रंध्र बैग के पीछे त्वचा की प्लेट पर माप को चिह्नित करें।
- (8) कैंची का उपयोग करते हुए, रंध्र बैग के पीछे उपचार स्ट्रिप्स को आपके द्वारा खींचे गए आकार में काटें।



- (9) सुनिश्चित करें कि आपकी त्वचा सूखी है।
- (10)
- (11) उपचार स्ट्रिप्स के पीछे से जुड़े कागज को हटा दें और पूरे पैकेज को रंध्र पर चिपका दें।



रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं

रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं

वन-पीस सील(एयरटाइट) बैग

- कठोर मल के लिए उपयुक्त



वन-पीस खुला बैग

- पेस्ट या तरल रूप में मल के लिए उपयुक्त



रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं

टू पीस रंध्र बैग

- बेस पैड पर रबर रिंग के आकार से मेल खाना चाहिए।



सरफेस स्किनकेयर पैड

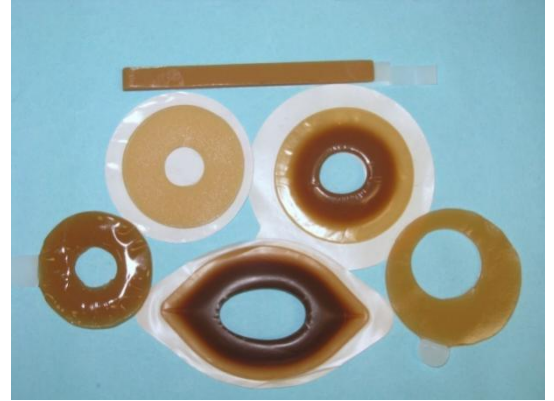
- त्यागने योग्य रंध्र के लिए उपयुक्त



रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं

सीलबंद पेस्ट, सीलबंद स्ट्रिप्स, या सीलबंद प्लास्टिक के रिंगस

- रंध्र के चारों ओर उभरी हुई या त्वचा की सिलवटों के साथ उपयोग के लिए उपयुक्त



त्वचा की देखभाल करने वाला मास्क (स्किनकेयर मास्क)

- वाइप्स, स्प्रे या जैल के रूप में उपलब्ध है।
- रंध्र के आसपास की त्वचा की रक्षा के लिए



रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं

सोल्यूशंस फिल्में

- वाइप्स या एरोसोल के रूप में उपलब्ध है
- त्वचा पर अवशिष्ट सीलिंग क्रीम या चिपकने वाले पदार्थ को घोलता है



स्किन केयर पाउडर

- क्षतिग्रस्त त्वचा पर उपयोग के लिए



रंध्र की देखभाल के लिए वस्तुएं

कार्बन शीट

- गैसीय निर्वहन और गंध निस्पंदन



रंध्र वेस्टबैंड

- प्रबलित निर्धारण रंध्र बैग



कोलोस्टॉमी

सामान्य समस्याएं और उनसे कैसे
निपटा जाए

आम रंध्र समस्याएं और उन्हें कैसे हल करें

त्वचा को नुकसान

- (1) उपचार स्ट्रिप्स का अत्यधिक खुलना
 - रंध्र और उपचार पट्टी के बीच बहुत अधिक दूरी, जिसके परिणामस्वरूप मल में जलन के कारण लालिमा और दर्द होता है।
 - रंध्र का आकार सावधानी से मापा जाना चाहिए और देखभाल करने वाले के निर्देशों के अनुसार थैली को काटा जाना चाहिए।
- (2) बार-बार और अनावश्यक पाउच परिवर्तन
 - आमतौर पर जेबों को बदलने की आवश्यकता से पहले आधा भरा होता है, और औसतन केवल एक या दो बैगों को बदलने की आवश्यकता होती है।
 - यदि आपको दस्त है, तो आप थोड़े समय के लिए एक खुले बैग में बदल सकते हैं ताकि आपको अपना रंध्र बैग बार-बार न बदलना पड़े।
- (3) रिसावयुक्त रंध्र बैग, जल्द से जल्द बदला नहीं गया।
- (4) रंध्र उत्पादों से एलर्जी। रंध्र के एक अलग ब्रांड पर स्विच करने के बारे में अपनी रंध्र नर्स से बात करें।
- (5) यदि रंध्र के आसपास की त्वचा बालों से ढकी हुई है, तो रंध्र के आसपास के बालों को हटाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि यदि उपचार स्ट्रिप्स को बार-बार हटाने के कारण बालों के रोम में सूजन हो जाती है, तो इसे काट दिया जाता है।
- (6) त्वचा को साफ करने के लिए मजबूत डिटर्जेंट या एंटीसेप्टिक समाधान का उपयोग करने से त्वचा लाल हो सकती है। यदि रंध्र के आसपास की त्वचा गंदी है, तो साबुन के साथ हल्के क्लींजर का उपयोग करें।
- (7) यदि आपको अपनी त्वचा में खुजली, खराश या लालिमा दिखाई देती है, तो आप उचित उपचार के लिए अपनी रंध्र नर्स से संपर्क कर सकते हैं।



आम रंध्र समस्याएं और उन्हें कैसे हल करें

कब्ज

- खूब पानी या अन्य पेय पदार्थ पिएं और उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे सब्जियां और फल उचित मात्रा में खाएं।
- पर्याप्त व्यायाम भी मल त्याग में मदद कर सकता है।
- यदि आपके पेट में ऐंठन है और आपका रंध्र दूर नहीं हो रहा है या आपको उल्टी हो रही है, तो आपको आंत्र रुकावट हो सकती है और आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

दस्त

- यह एक निश्चित प्रकार के भोजन या एंटीबायोटिक दवाओं से एलर्जी के कारण हो सकता है।
- इसे रोकने के लिए, उन खाद्य पदार्थों से बचें जो आंतों की एलर्जी का कारण बन सकते हैं।
- दस्त के मामले में, अस्थायी रूप से खुले पैक पर स्विच करें।
- यदि दस्त गंभीर है, तो आपको जल्द से जल्द डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

दुर्गंध और गंदी बदबू

- यह बृहदांत्रसंमिलन(कोलोस्टॉमी) में एक सामान्य घटना है और गंध को छानने के लिए अधिकांश रंध्र बैग अब कार्बन शीट से सज्जित हैं।

गैस्ट्रिक और आंतों की गैसें

- निगलने वाली हवा से बचने के लिए बहुत तेजी से न खाएं, जिससे बड़ी मात्रा में गैसों का संचय हो सकता है।
- यह सलाह दी जाती है कि उन खाद्य पदार्थों की खपत को सीमित करें जो गंध और बड़ी मात्रा में गैस का कारण बनते हैं, जैसे कि अजवाइन, ब्रोकोली, शकरकंद, बीयर, करी, प्याज और मसालेदार भोजन।

सामान्य रंध्र जटिलताएं और उनसे कैसे निपटें

पैरास्टोमल हर्निया

- यह रंध्र के पास एक दोष के माध्यम से उदर गुहा में आंत के फलाव को संदर्भित करता है, जिससे पैरास्टोमल हर्निया बनता है।
- एक हर्निया उपस्थिति को प्रभावित करता है और रंध्र के आसपास त्वचा की अनियमितता का कारण बनता है, जिससे रंध्र बैग की विफलता हो सकती है और गंभीर मामलों में, यहां तक कि इलियस या स्थानीयकृत आंत्र परिगलन भी हो सकता है।



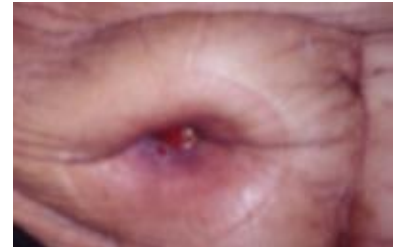
रंध्र प्रोलैप्स

- यह रंध्र से निकलने वाली आंत के एक छोटे से हिस्से को संदर्भित करता है।
- प्रोलैप्स रंध्र को चोट लगने की चपेट में छोड़ सकता है।



रंध्र प्रतिकर्षण

- त्वचा की सतह के नीचे रंध्र के संकुचन को संदर्भित करता है।
- रंध्र के पीछे हटने से रंध्र बैग और उपचार पट्टी की त्वचा में रिसाव और क्षति हो सकती है।



रंध्र का सिकुड़ना

- रंध्र आउटलेट का संकीर्ण होना, जिससे मल त्याग के दौरान असुविधा होती है।



समाधान:

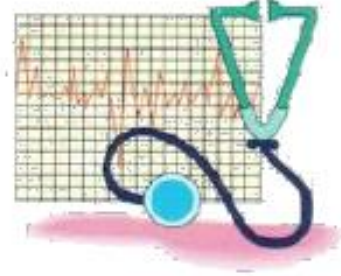
यदि ऐसा होता है, तो आपको जल्द से जल्द अपनी रंध्र नर्स या डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

ठीक होने के बाद का जीवन

ठीक होने के बाद का जीवन

1. नियमित जांच

- डिस्चार्ज के बाद, नियमित अनुवर्ती परीक्षाओं की आवश्यकता होती है, शुरू में हर एक से दो महीने और धीरे-धीरे हर छह महीने से एक साल तक।
- कृपया प्रत्येक अनुवर्ती मुलाकात में रंध्र बैग का एक अतिरिक्त सेट लाएँ ताकि नर्स या डॉक्टर उन्हें बदल सकें।



2. नहाना



- जब घाव पूरी तरह ठीक हो जाए, तो आप नहा सकते हैं। आप नहाते समय उपचार पट्टी और रंध्र बैग को हटा सकते हैं और आनंद ले सकते हैं क्योंकि रंध्र के माध्यम से कोई पानी आपके शरीर में प्रवेश नहीं करता है।
- यदि आप रंध्र बैग के साथ नहाने का निर्णय लेते हैं, तो आप पानी को पट्टी में प्रवेश करने से रोकने के लिए उपचार पट्टी के चारों ओर जलरोधक टेप का उपयोग कर सकते हैं।

3. वस्त्र

- सिद्धांत रूप में, किसी भी कपड़े को तब तक पहना जा सकता है जब तक कि यह रंध्र को संकुचित न करे और रंध्र पर दबाव न डाले।



ठीक होने के बाद का जीवन

4. काम

- ताकत हासिल करने के लिए थोड़े आराम की अवधि के बाद, आप अपने सामान्य काम पर लौट सकते हैं। हालांकि, पैरास्टोमल हर्निया से बचने के लिए सर्जरी के बाद दो से तीन महीने तक भारी वस्तुओं को न उठाने की सलाह दी जाती है।



5. खेल

- व्यायाम आम तौर पर रंध्र को प्रभावित नहीं करता है, जैसे तैरना और दौड़ना। हालांकि, बॉक्सिंग या वेट लिफ्टिंग जैसे शारीरिक संपर्क से जुड़े अत्यधिक ज़ोरदार खेलों से बचना चाहिए।

6. यात्रा

- आपको बस इतना करना है कि अच्छी तैयारी करनी है और अपनी यात्रा की योजना अच्छी तरह बनानी है। अपने साथ ढेर सारी आपूर्तियां लें और अपने कैरी-ऑन में प्री-कट रंध्र बैग रखें, यदि आपको किसी भी समय इसे बदलने की आवश्यकता हो। कार, हवाई जहाज या नाव से यात्रा करने से आपके रंध्र पर कोई असर नहीं पड़ेगा।



ठीक होने के बाद का जीवन

7. यौन जीवन

- जरूरी नहीं कि रंघ सेक्स के लिए बाधा हो। यदि आप अपने साथी से बात करते हैं और उन्हें अपने रंघ को स्वीकार करने के लिए समय देते हैं, तो आप एक सामान्य यौन जीवन जीने में सक्षम होंगे। कुछ लोग छोटे रंघ बैग के साथ सेक्स कर सकते हैं।



8. आहार

- जब आपकी मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी अन्य चिकित्सीय स्थितियां नहीं हैं, तब तक कोलोस्टॉमी रोगियों को तब तक उपवास करने की आवश्यकता नहीं है जब तक वे संतुलित आहार खाते हैं और नियमित रूप से खाते हैं।
- नए खाद्य पदार्थों की कोशिश करते समय, धीरे-धीरे दृष्टिकोण अपनाना महत्वपूर्ण है और प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं से बचने के लिए एक बार में बहुत अधिक न खाएं। नॉस्टॉक और मशरूम जैसे अपचनीय खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। ताजी सब्जियां और फल अधिक खाएं। प्याज, शकरकंद, ब्रोकोली, अजवाइन, लहसुन, बीयर, पनीर, नमकीन मछली, करी, आदि कई गंध या गैस पैदा कर सकते हैं और इन्हें ध्यान में रखा जाना चाहिए।



सामान्य समस्याएं

सामान्य समस्या

क्या रंध्र वाले लोगों को कुछ खाद्य पदार्थों से दूर रहने की आवश्यकता है?

- रंध्र वाले लोगों को सामान्य लोगों की तरह हर दिन संतुलित आहार खाने की जरूरत होती है और भोजन से दूर रहने की कोई जरूरत नहीं होती है।
- चीनी बीमारी के बाद झींगा, केकड़े, अंडे और बीफ खाने से परहेज करने के आदी हैं, लेकिन इसकी आवश्यकता नहीं है।

क्या कोलन के हिस्से को हटाने से अवशोषण क्षमता प्रभावित होती है?

- बड़ी आंत का मुख्य कार्य पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का अवशोषण, भंडारण और मल का उत्सर्जन है। कोलन का आंशिक निष्कासन पोषक तत्वों के अवशोषण को बिल्कुल प्रभावित नहीं करता है।

भोजन के लिए रंध्र की प्रतिक्रिया को कैसे नियंत्रित करें?

- हालांकि कुछ खाद्य पदार्थ रंध्र रोगियों में प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं, उचित भोजन प्रबंधन के साथ, रंध्र रोगी जितना चाहें उतना खा सकते हैं।
- अगर आपने ऐसा खाना खाया है जो गैस और गंध पैदा करता है, तो आप इस समस्या को हल करने के लिए कार्बन शीट का उपयोग कर सकते हैं।
- थोड़ा संकुचित रंध्रों के लिए, रुकावट की समस्या को कम करने के लिए अपचनीय खाद्य पदार्थों को चबाया और कम मात्रा में खाया जा सकता है।
- इसलिए रंध्र के मरीजों को अपने आहार को लेकर ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

अगर मुझे रंध्र की समस्या है तो मैं मदद के लिए कहाँ जा सकता हूँ?



- रंध्र नर्स
- शल्य चिकित्सक
- स्टोमा (रंध्र) केयर ऐप (अधिक जानकारी के लिए ऐप डाउनलोड करने के लिए आप बाईं ओर बारकोड स्कैन कर सकते हैं)

- HA Smart Patient

website (आप अधिक जानकारी के लिए दाईं ओर बारकोड स्कैन कर सकते हैं)

