



Serye ng Edukasyon ng Pasyente: Pag-unawa sa Colostomy

**Grupo na Nagtatrabaho sa Pag-
aalaga ng Stoma**

Disyembre 2020

Talaan ng Nilalaman

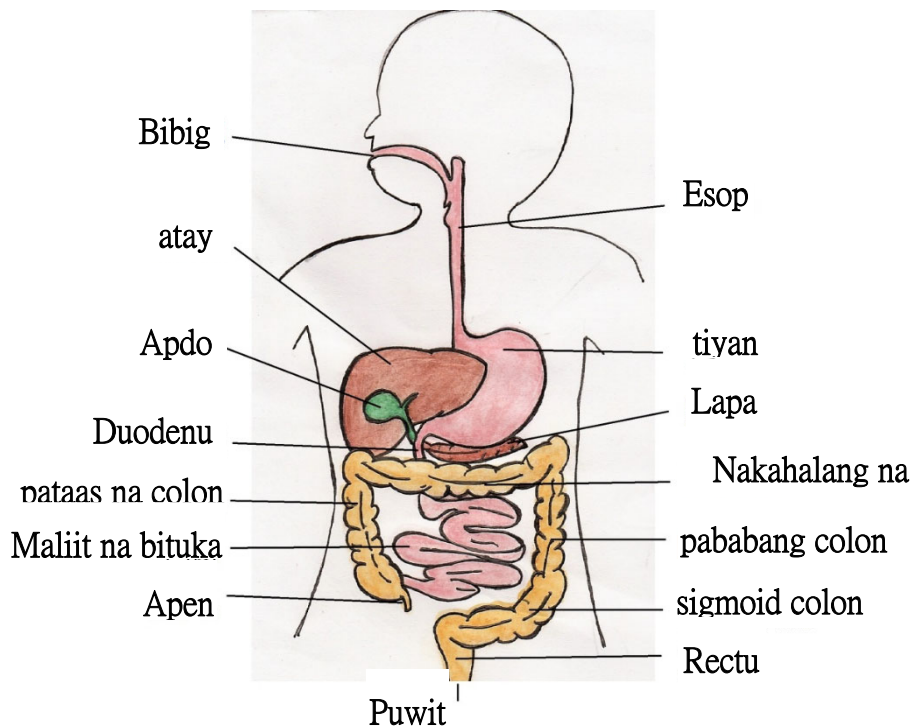
	<u>Mga aytem</u>	<u>mga pahina</u>
I.	Pag-unawa sa iyong sistema ng pagtunaw	3
II.	Pangkalahatang pagsusuri bago ang operasyon	5
III	Pag-unawa sa iyong colostomy	7
IV.	Kamalayan sa colostomy	10
	● Pangunahing dahilan para sa operasyon ng colostomy	11
	● Mga uri ng colostomy	12
	● Pangangalaga pagkatapos ng Operasyon	13
	● Mga tip sa pag-aalaga	14
	● Mga paraan ng pag-aalaga ng colostomy	16
	● Mga aytem sa pag aalaga ng stoma	19
V	Mga karaniwang problema sa colostomies at kung paano haharapin ang mga ito	20
VI	Mga karaniwang problema sa stoma at kung paano haharapin ang mga ito	25
	● Mga karaniwang komplikasyon ng stoma at kung paano haharapin ang mga ito	30
	● Buhay pagkatapos ng paggaling	33
VII.	Pangkalahatang mga alalahanin	36
VIII.	Saan ba ako pwedeng humingi ng tulong kung may problema ako sa stoma?	39



Pag-unawa sa iyong sistema ng pagtunaw

Pag-unawa sa iyong sistema ng pagtunaw

- Ang sistema ng pagtunaw, na kilala rin bilang gastrointestinal tract, ay isang organo na nangongolekta ng pagkain, natutunaw ito, sumisipsip ng mga sustansya at naglalabas ng basura ng pagkain.
- Pagkatapos na nguyain ang pagkain sa bibig, ito ay pumapasok sa tiyan sa pamamagitan ng oesophagus, kung saan ito ay unang natutunaw at pagkatapos ay pumapasok sa maliit na bituka sa pamamagitan ng duodenum. Sa maliit na bituka, ang pagkain ay higit pang tinunaw at karamihan sa mga sustansya at tubig nito ay hinihigop.
- Ang malaking bituka, rectum at puwit ay ang huling bahagi ng sistemang pantunaw. Ang papel ng colon ay upang sumalok ng tubig at electrolytes mula sa natitirang natutunaw na materyal sa bituka, na ginagawa ang mga hindi kanais nais na nalalabi sa medyo solid o solid na taе. Ang dumi ay iniimbak sa rectum at, sa tamang panahon, ay pinapalabas sa pamamagitan ng butas ng puwit.



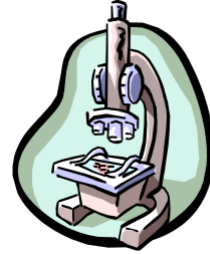
Pangkalahatang Pagsusuri **bago ang Operasyon**

Tandaan: Ang doktor ang magpapasya kung aling pamamaraan ng pagsusuri ang gagamitin depende sa yugto ng kondisyon.

Pangkalahatang pagsusuri bago ang operasyon

Pagsusuri ng dumi

- Suriin kung may pagdurugo sa bituka.



Anorectal na pagsusuri

- Ang doktor ay sinusuri nang direkta ang anus at rectum ng pasyente gamit ang kanyang daliri upang suriin kung may mga abnormalidad sa mga lugar na ito.

Endoscopic na pagsusuri

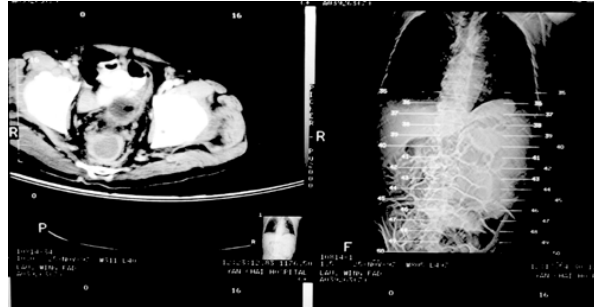
- Direktang pag-iisp ng colon at rectum; maaaring makakuha ng mga biopsy kung abnormal.



Pangkalahatang pagsusuri bago ang operasyon

Pag-scan ng computer (CAT Scan/ CT Scan)

- Sa paggamit ng teknolohiya ng computer at isang umiikot na makina ng X-ray, ang isang cross seksyonal na imahe ng katawan ay nilikha, na nagpapahintulot sa doktor na matukoy ang lokasyon ng sugat nang mas tumpak.



MRI



- Ang isang malakas na magnetic field ay ginagamit upang lumikha ng isang cross sectional na imahe ng katawan, na nagpapahintulot sa doktor na suriin ang kondisyon ng mga tisyu ng katawan.



Positron at computerised duplex scanning (PET scan)

Ang mga ito ay dalawang pagsubok na pinagsasama ang tungkulin ng cell at istraktura ng katawan. Ang mga pag scan ng PET ay nagpapakita ng metabolismo ng mga cell, habang ang mga CT scan ay nagbibigay ng mga imahe ng mga organo at mga istraktura ng tumor sa katawan. Ang pagsasama-sama ng mga imahe mula sa parehong mga pag-scan ay magbibigay ng isang tumpak na indikasyon ng lokasyon ng tumor.



Pag-unawa sa iyong colostomy

Kamalayan sa colostomy

- Ang stoma ay karaniwang kilala bilang 'Maling anus'.
- Ang colon o rectum ay bahagyang tinatanggal at pagkatapos ay pansamantala o permanenteng tinahi sa tiyan upang lumikha ng isang bagong pagbubukas na nagsisilbi para alisin ang maduming bagay mula sa katawan.
- Dahil walang sphincter sa stoma, ang pasyente ay walang sensasyon ng pagdumi at hindi makontrol ang pagdaan nito, kaya ang isang stoma bag ay kailangang ilakip sa stoma upang kolektahin ang tae.

Anyo ng colostomy

- Ang hugis ay nag-iiba sa laki at karamihan ay bilog o oval ang hugis, na may malambot na tekstura.
- Ang ibabaw ng stoma ay mucosal tissue na sakop ng maraming mikroskopikong mga daluyan ng dugo at matinkad na pula ang kulay.



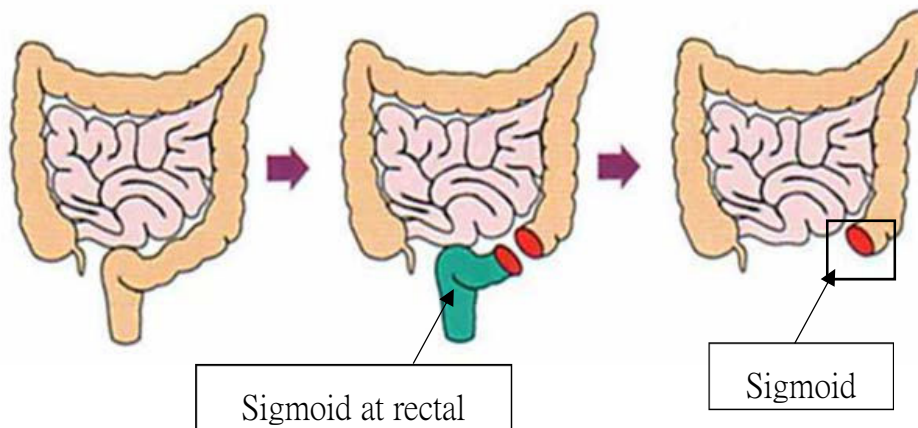
Pangunahing dahilan para sa operasyon ng colostomy

- Tumour sa colon o rectum
- Pinsala o nekrosis ng bahagi ng colon
- Fistula sa colon
- Matinding kawalan ng pagpipigil o pagharang ng dumi
- Mga depekto sa kapanganakan, tulad ng atresia

Mga uri ng colostomy

Pagbaba ng colonic o sigmoid stoma

- Ito ay karaniwang matatagpuan sa kaliwang bahagi ng tiyan.
- Ang ganitong uri ng stoma ay maaaring pansamantala o permanente.
- Sa oras na makarating ang dumi sa bumababa na colon o sigmoid, karamihan sa tubig ay nasipsip na, kaya ang dumi ay may likas na katangian tulad ng normal na tae.

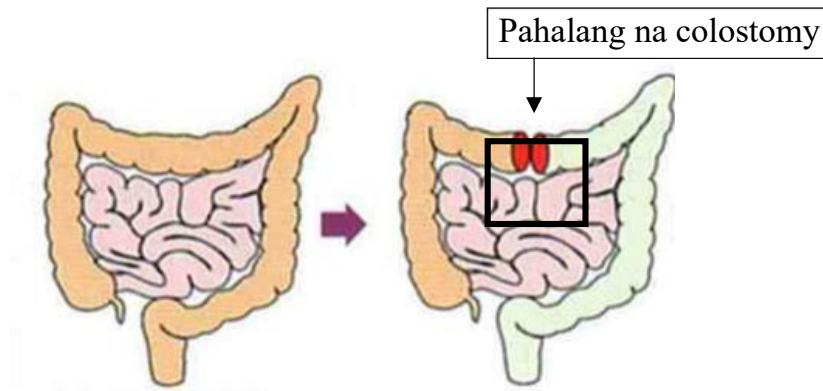


Mga uri ng colostomy

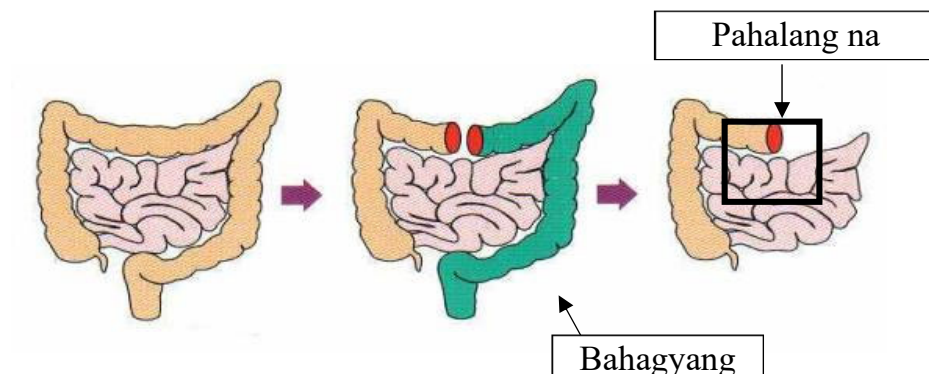
Pahalang na colostomy

- Ang ganitong uri ng stoma ay maaaring pansamantala o permanente.
- Maaari itong nasa kaliwa, gitna o kanang bahagi ng tiyan.
- Habang ang dumi ay bahagyang dumadaan lamang sa colon, ang tubig ay hindi ganap na hinihigop, kaya ang dumi ay manipis at madaling nakakairita sa balat.

Pansamantalang pahalang na colostomy



Permanenteng pahalang na colostomy



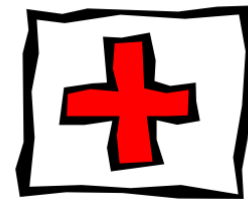
Pangangalaga pagkatapos ng Operasyon

- Sa maagang panahon pagkatapos ng operasyon, ang sugat at ang balat sa paligid ng stoma ay posibleng masakit at maaaring kailanganin ang gamot upang maibsan ang sakit.
- Ang stoma ay karaniwang nagsisimulang maglabas ng gas mga dalawa hanggang tatlong araw pagkatapos ng operasyon, na sinusundan ng matubig na dumi at pagkatapos ay manipis na dumi.
- Ang mga kawani ng pag-aalaga ay responsable para sa pangangalaga ng iyong stoma sa maagang panahon pagkatapos ng operasyon. Gayunpaman, habang ikaw ay gumagaling, ang nars ng stoma ay magtuturo sa iyo at sa iyong pamilya kung paano pangalagaan ang iyong stoma at bumili ng mga suplay ng stoma.



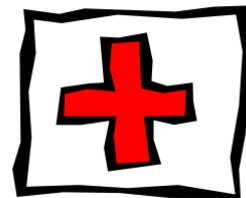
Mga tip sa pag aalaga

- Ang stoma ay mamaga sa maagang panahon pagkatapos ng operasyon; Karaniwan itong nagsisimulang lumiit sa loob ng isa hanggang dalawang linggo at tunitigil sa pagliit pagkatapos ng isa hanggang dalawang buwan. Samakatuwid, ang laki ng stoma bag na iyong pinutol ay mag iiba rin depende sa laki ng stoma.
- Sukatin nang tama ang laki ng stoma - ang masyadong malaki o masyadong maliit ay hindi angkop. Kung ito ay masyadong malaki, ang balat ay madaling mairita sa tae, na nagreresulta sa pinsala sa balat. Kung ang stoma ay masyadong maliit, ang stoma ay madaling masira o ang sirkulasyon ng dugo sa stoma ay maaapektuhan.
- Mag-ingat para sa anumang mga abnormalidad sa kulay ng stoma. Ang stoma mismo ay isang matingkad na pulang kulay, tulad ng kulay ng loob ng mga labi. Kung may anumang pagbabago sa kulay ng stoma, tulad ng asul o itim, dapat mong kontakin kaagad ang iyong doktor.



Mga tip sa pag aalaga

- Kapag nililinis ang balat sa paligid ng stoma, huwag gumamit ng mga solusyon sa antiseptiko dahil maaari nilang mairita ang stoma at matuyo ang balat.
- Habang ang ibabaw ng stoma ay sakop ng mikroskopikong daluyan ng dugo, ito ay karaniwan na makikita na ang stoma ay maaaring madaling nasira at dumudugo sa panahon ng proseso ng pag aalaga. Maaari mong mapahinto ang pagdurugo sa pamamagitan ng malumanay na pagpindot sa lugar na may malambot na tisyu mga dalawa hanggang tatlong minuto.
- Gayunpaman, kung may dugo sa dumi o kung ang dugo ay tumatagas mula sa stoma, dapat humingi ng agarang medikal na atensyon.



Mga paraan ng pag-aalaga ng colostomy

Mga bagay na kailangan

- (1) Hindi mataba na bilo ng bulak, malambot na pampunas o mga pampunas na walang alak/walang lotion
- (2) Gunting (maaaring gamitin ang kurbang reamer para sa mas madaling paghawak)
- (3) Stoma ruler
- (4) Mga panulat
- (5) Maligamgam ng tubig
- (6) Angkop na stoma bag



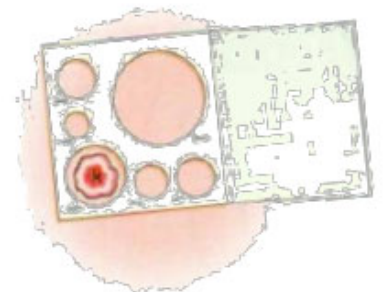
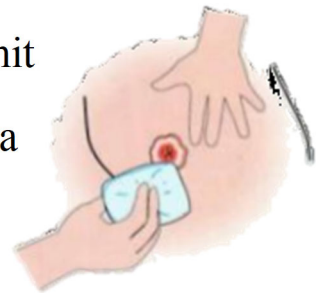
Mga Tala:

- Punasan gamit ang bilo ng bulak, malambot na pamunas o basang pampunas na walang alak/o lotion para hindi masira ang stoma at nakapaligid na balat.

Mga paraan ng pag-aalaga ng colostomy

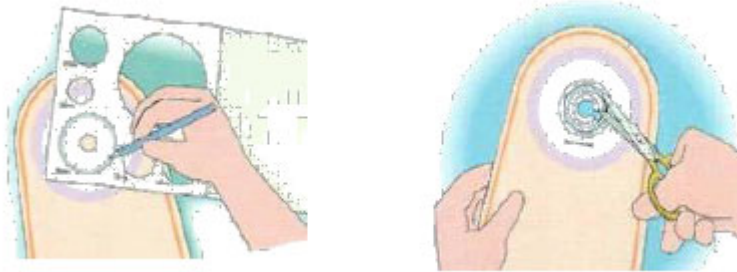
Mga pamamaraan sa pag aalaga

- (1) Ihanda ang mga kinakailangang bagay at ilagay ang mga ito sa mga angkop na lugar.
- (2) Hugasan ang iyong mga kamay
- (3) Marahang hilahin pataas at pababa ang stoma bag, gamit ang iyong kabilang kamay upang dahan dahang pindutin sa balat habang inaalis mo ito upang maiwasan ang pagpunit nito.
- (4) Linisin ang stoma at nakapaligid na balat gamit ang isang basang bilo ng bulak, malamnot na tissue o walang alkohol / walang lotion na basang pampunas. Kung ang lugar sa paligid ng stoma ay napakadumi, hugasan ito ng banayad na sabon at punasan ito ng tubig.
- (5) Pagkatapos linisin, patuyuin ang balat sa paligid ng stoma.
- (6) Sukatin ang laki ng stoma gamit ang isang stoma ruler at mag iwan ng puwang na mga 2-3 mm sa paligid ng stoma.

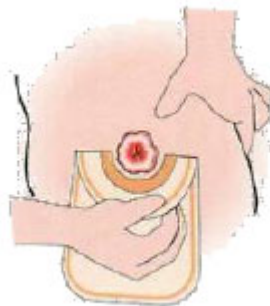


Mga paraan ng pag-aalaga ng colostomy

- (7) Iguhit ang mga sukat sa panel ng balat sa likod ng stoma bag gamit ang isang panulat.
- (8) Gamit ang gunting, gupitin ang mga strip ng paggamot sa likod ng stoma bag sa sukat na iyong iginuhit.



- (9) Siguraduhing tuyo ang balat.
- (10) Alisin ang papel na nakadikit sa likod ng mga panggamot na strip at idikit ang buong bag sa stoma.





Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

Isang piraso na hindi mapapasukan ng hangin na bag

- Angkop para sa solid na dumi



Isang pirasong bukas na bag

- Angkop para sa mga dumi na mamasa-masa o matubig.



Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

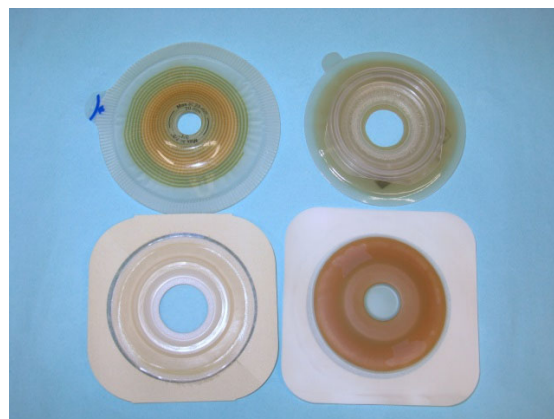
Dalawang-piraso na stoma bag

- Kailangang tumugma sa laki ng goma na singsing sa base pad



Pang-ibabaw na pads para sa pag-aalaga ng balat

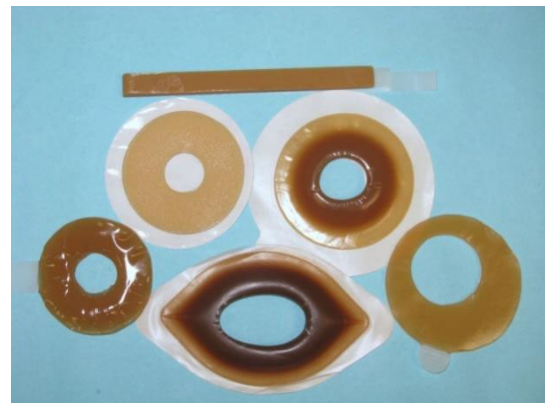
- Angkop para sa paggamit sa retractable stoma



Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

Hindi tumatagas na paste, mga strip na hindi tumatagas o mga plastik na singsing na hindi tumatagas

- Angkop para sa paggamit sa retractable stoma o tiklop ng balat sa paligid ng stoma



Mask para sa pag-aalaga ng balat

- Available sa pampunas, mga spray o mga gel
- Para sa pagprotekta ng balat sa paligid ng stoma



Mga aytem sa pag-aalaga ng stoma

Mga Solusyon na film

- Available sa wipes o aerosol
- Tinutunaw ang mga natitirang hindi tumatagas na cream o pandikit na sa balat



Pulbos para sa pag-aalaga ng balat

- Para sa nasirang balat



Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

Carbon sheet

- Mga lumalabas na Gas at pagsasala ng amoy



Stoma waistbang

- Tumulong na mapanatili ang stoma bag



Colostomy

Mga karaniwang problema sa stoma at kung paano haharapin ang mga ito

Mga karaniwang problema sa stoma at kung paano

haharapin ang mga ito

Pinsala sa balat

(1) Labis na pagbubukas sa mga strips ng paggamot

- Masyadong maraming puwang sa pagitan ng stoma at ang panggamot na strips, na nagreresulta sa pamumula at sakit dahil sa iritasyon sa pag-tae.



- Ang laki ng stoma ay dapat na maingat na sinusukat at ang bag ay dapat na gupitin ayon sa mga tagubilin ng tagapag-alaga.

(2) Madalas at hindi kinakailangang mga pagbabago ng stoma bag

- Karaniwan ang mga bulsa ay kalahati ng puno bago sila kailangan palitan, at karaniwan ay isa o dalawang bag ang kailangan na ipalit araw araw.
- Kung ikaw ay nagtatae, maaari kang lumipat sa isang bukas na bag sa maikling panahon para hindi mo kailangang baguhin ang iyong stoma bag nang ilang beses.

- (3) Tumatagas na stoma bag, hindi pinalitan sa lalong madaling panahon.
- (4) May alerhiya sa stoma na mga produkto. Kumunsulta sa iyong stoma nars para sa payo sa paglipat sa isa pang tatak ng produkto ng stoma.
- (5) Kung ang balat sa paligid ng stoma ay puno ng buhok, ang pinakamahusay na paraan upang alisin ang buhok sa paligid ng stoma ay putulin ito kung ito ay nagiging sanhi ng pamamaga ng follicle ng buhok dahil sa madalas na pag alis ng mga panggamot na strips.
- (6) Ang paggamit ng malakas na panlinis o mga solusyon na antiseptiko para linisin ang balat ay maaaring magdulot ng pamumula. Kung ang balat sa paligid ng stoma ay marumi, gumamit ng isang banayad na panlinis na sabon.
- (7) Kapag napansin mo na makati, masakit o mapula ang balat, maaari kang makipag ugnay sa iyong stoma na nars para sa naaangkop na panggamot.

Mga karaniwang problema sa stoma at kung paano

haharapin ang mga ito

Konstipasyon

- Uminom ng maraming tubig o iba pang inumin, at kumain ng may mataas na fiber tulad ng gulay at prutas sa tamang dami.
- Ang sapat na ehersisyo ay makakatulong din sa pagdumi.
- Kung ikaw ay may pananakit ng tiyan at ang stoma ay hindi naglabas o ikaw ay nagsusuka, posible kang magkaroon ng sagabal sa bituka at dapat humingi ng medikal na atensyon sa lalong madaling panahon.

Pagtatae

- Maaaring sanhi ito ng alerhiya sa isang tiyak na uri ng pagkain o sa pamamagitan ng pag-inom ng antibiotics.
- Upang maiwasan ito, iwasan ang mga pagkain na maaaring maging sanhi ng alerhiya sa bituka.
- Sa kaso ng pagtatae, lumipat sa mga bukas na bag pansamantala.
- Kung ang pagtataeay malubha, kumonsulta sa doktor sa lalong madaling panahon.

Mabaho at mabahong amoy

- Ito ay isang karaniwang pangyayari sa colostomies at karamihan sa mga stoma bag ay nilagyan na ngayon ng mga sheet ng carbon upang i filter ang mga amoy.

Tiyan at hangin sa bituka

- Huwag kumain ng masyadong mabilis upang maiwasan ang paglunok ng hangin, na maaaring humantong sa maraming gas.
- Makabubuting limitahan ang pagkonsumo ng mga pagkain na nagdudulot ng amoy at malaking halaga ng gas, tulad ng kintsay, broccoli, kamote, beer, curry, sibuyas at maanghang na pagkain.

Mga karaniwang komplikasyon ng stoma at kung paano

haharapin ang mga ito

Parastomal hernia

- Ito ay tumutukoy sa pagluslos ng bituka sa tiyan dahil sa depekto sa tabi ng stoma, na bumubuo ng isang parastomal hernia.
- Ang hernia ay nakakaapekto sa hitsura at nagiging sanhi ng hindi pagkakapantay pantay ng balat sa paligid ng stoma, na maaaring humantong sa pagtagas ng stoma bag at, sa malubhang kaso, maging sa pagbara ng bituka o naisalokal na nekrosis ng bituka.



Stoma prolapse

- Ito ay tumutukoy sa isang maliit na seksyon ng bituka na nakahalang mula sa stoma.
- Ang prolapse ay maaaring maging sanhi na madaling pagkasugat ang stoma.



>Pag urong ng stoma

- Tumutukoy sa pagkitid ng stoma sa ibaba ng ibabaw ng balat.



- Ang pag urong ng stoma ay maaaring maging sanhi ng pagtagas at pinsala sa balat sa stoma bag at panggamot na strip.

Pagkitid ng stoma

- Pagpapaliit ng labasan stoma, na nagreresulta sa hindi komportableng pagdumi.

mga solusyon:

Kung mangyayari ito, dapat mong kontakin ang iyong stoma na nars o doktor sa lalong madaling panahon.

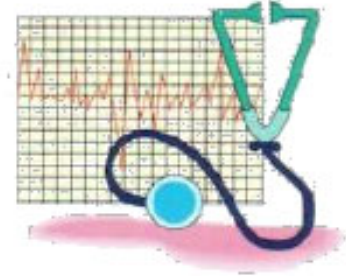


Buhay pagkatapos ng paggaling

Buhay pagkatapos ng paggaling

1. regular na inspeksyon

- Ang regular na pag-follow up ng appointment ay kinakailangan pagkatapos ng paglabas, sa simula bawat isa hanggang dalawang buwan at unti unti tuwing anim na buwan o isang taon.
- Mangyaring magdala ng isang dagdag na pangkat ng mga stoma bag sa bawat pag-follow up ng appointment upang ang mga ito ay mapalitan ng stoma na nars o doktor.



2. Paliligo

- Kapag tuluyan nang gumaling ang sugat, maaari ka nang maligo. Maaari mong alisin ang iyong panggamot na strip at stoma bag kapag naliligo at magpapakasaya, dahil ang tubig ay hindi papasok sa iyong katawan sa pamamagitan ng stoma.
- Kung pipiliin mong maligo na kasama ang iyong stoma bag, maaari mong gamitin ang pandikit na hindi nababasa ng tubig sa paligid ng panggamot na strip upang maiwasan ang pagtagos ng tubig mula sa strip.



3. damit

- Karaniwan, ang anumang uri ng damit ay maaaring isuot, hangga't hindi masisikipan ang stoma at maging sanhi ng presyon sa stoma.



Buhay pagkatapos ng paggaling

4. trabaho

- Pagkatapos ng maikling panahon ng pahinga para hayaan ang iyong lakas na bumalik, maaari kang bumalik sa iyong dating trabaho. Gayunpaman, inirerekomenda na huwag magbuhat ng mabibigat na bagay sa loob ng dalawa hanggang tatlong buwan pagkatapos ng operasyon upang maiwasan ang parastomal hernia.



5. palakasan

- Ang ehersisyo sa pangkalahatan ay hindi nakakaapekto sa stoma, tulad ng paglangoy at pagtakbo. Gayunpaman, ang mga palakasan na masyadong nakakapagod at nagsasangkot ng pisikal na pakikipag ugnay, tulad ng boxing o pagbubuhat ng mabibigat, ay dapat na iwasan.



6. paglalakbay

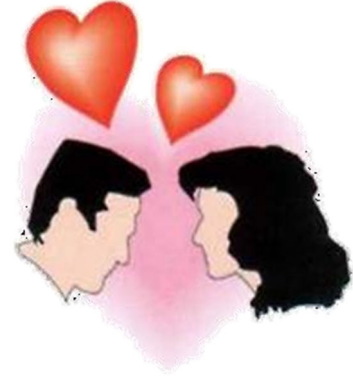
- Ang kailangan mo lang gawin ay maghanda nang mabuti at magplano nang mabuti upang masiyahan sa iyong biyahe. Magdala ng maraming mga supply at panatilihin ang isang naputol na stoma bag sa iyong dalang bagahe sakaling kailangan mong baguhin ito sa anumang oras. Ang paglalakbay sa pamamagitan ng kotse, eroplano o bangka ay hindi makakaapekto sa iyong stoma sa anumang paraan.



Buhay pagkatapos ng paggaling

7. sex life

- Ang stoma ay hindi kinakailangang isang balakid sa pakikipagtalik. Kung kausapin mo ang iyong kapareha at bigyan sila ng oras upang tanggapin ang iyong stoma, magagawa mong magkaroon ng isang normal na buhay pakikipagtalik. Ang ilang mga tao ay maaaring pumili na makipagtalik gamit ang maliit na stoma bag.



8. diyeta

- Maliban kung mayroon kang iba pang mga medikal na kondisyon tulad ng diabetes o hypertension, ang mga pasyente na may colostomy ay hindi kailangang umiwas sa pagkain hangga't mayroon silang balanseng diyeta at kumain ng regular.
- Kapag sinusubukan ang mga bagong pagkain, mahalagang magkaroon ng dahan dahan na atake at huwag kumain ng maraming nang sabay sabay upang maiwasan ang masamang reaksyon. Bawasan ang pagkonsumo ng mga pagkain na mahirap matunaw, tulad ng nostoc at kabute. Kumain ng mas maraming sariwang gulay at prutas. Ang sibuyas, kamote, broccoli, kintsay, bawang, beer, keso, curd, inasinan na isda, curry, atbp ay maaaring makagawa ng maraming amoy o gas at dapat isaalang alang.





Pangkalahatang mga alalahanin

Pangkalahatang mga alalahanin

Kailangan bang iwasan ng mga taong may stoma ang ilang pagkain?

- Ang mga taong may stoma ay kailangang magkaroon ng balanseng diyeta araw araw, tulad ng mga ordinaryong tao, at hindi na kailangang umiwas sa pagkain.
- Nasanay ang mga Tsino na hindi kumain ng hipon, alimango, itlog at baka pagkatapos ng sakit, ngunit hindi ito kinakailangan.

Nakakaapekto ba ang pagtanggal ng bahagi ng malaking bituka sa kapasidad ng pagsipsip?

- Ang pangunahing tungkulin ng malaking bituka ay upang sumipsip ng tubig at electrolytes, mag imbak at maglabas ng mga dumi. Ang bahagyang pag alis ng malaking bituka ay ganap na walang epekto sa pagsipsip ng mga sustansya.

Paano ko mapangasiwaan ang reaksiyon ng aking stoma sa pagkain?

- Kahit na ang ilang mga pagkain ay maaaring maging sanhi ng mga reaksiyon sa mga pasyente ng stoma, kung ang pagkain ay pamahalaan nang maayos, ang mga pasyente ng stoma ay maaaring kumain ng hangga't gusto nila.



- Kung kumain ka ng pagkain na bumubuo ng gas at mabaho, maaari kang gumamit ng ilang mga sheet ng carbon upang malutas ang problema.
- Para sa bahagyang pinaikli na stoma, ang hindi matutunaw na pagkain ay maaaring nguyain at kinakain ng dahan-dahan upang mapawi ang problema ng pagbara.
- Samakatuwid, ang mga pasyente ng stoma ay hindi kailangang masyadong mag alala tungkol sa kanilang diyeta.

Saan ba ako pwedeng humingi ng tulong kung may problema ako sa stoma?



- **Sa Stoma nars**
- **Surgeon**
- **App sa Pangangalaga ng Stoma**

(Maaari mong i-scan ang barcode sa kaliwa upang i download ang app para sa karagdagang impormasyon)



- **HA Smart Patient website**
(Maaari mong i scan ang barcode sa kanan para sa karagdagang impormasyon)

