

مریض کی تعلیم کا سلسلہ

کولوسٹومی کو سمجھنا

اسٹوما کیئر ورکنگ گروپ

دسمبر 2020

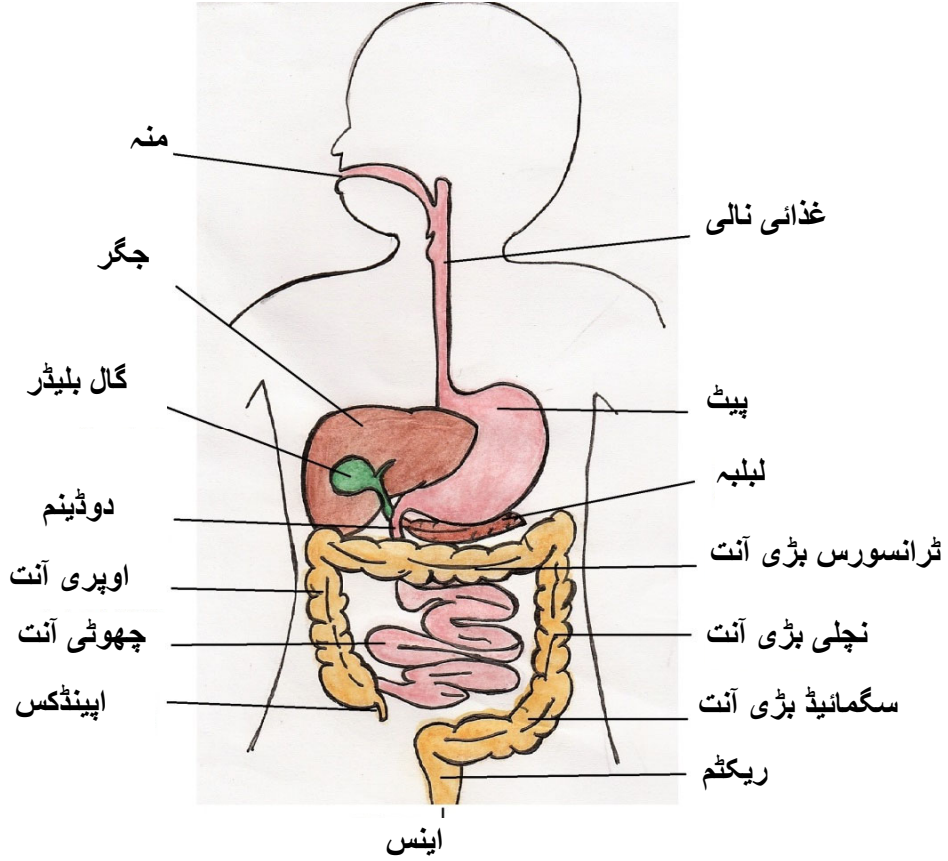
مندرجات کا ٹیبل

	<u>آئٹمز</u>	<u>صفحات</u>
I	آپ کے نظام انہضام کو سمجھنا	4
II	سرجری سے پہلے کی عمومی تشخیص	6-5
III	اپنے کولوسٹومی کو سمجھنا	9-7
IV	کولوسٹومی کی آگہی	10
	● کولوسٹومی سرجری کی اہم وجوہات	11
	● کولوسٹومی کی اقسام	12
	● سرجری کے بعد کی دیکھ بھال	13
	● دیکھ بھال کی ٹپس	14
	● کولوسٹومی کی دیکھ بھال کے طریقے	16
	● اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز	19
V	کولوسٹومیز کے ساتھ عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ	20
VI	اسٹوما کے ساتھ عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ	26
	● اسٹوما کی عام پیچیدگیاں اور ان سے نمٹنے کا طریقہ	28
	● صحت یابی کے بعد زندگی	29
VII	عمومی خدشات	33
VIII	اگر مجھے اسٹوما کا مسئلہ ہو تو میں مدد کے لیے کہاں جاسکتا ہوں؟	35

آپ کے نظام انہضام کو سمجھنا

آپ کے نظام انہضام کو سمجھنا

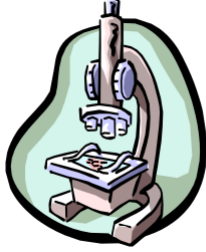
- نظام انہضام، جسے معدے کی نالی بھی کہا جاتا ہے، ایک ایسا عضو ہے جو کھانا اگٹھا کرتا ہے، اسے ہضم کرتا ہے، غذائی اجزا کو جذب کرتا ہے اور کھانے کے فضلے کو خارج کرتا ہے۔
- کھانے کو منہ میں چبانے کے بعد، یہ غذائی نالی کے ذریعے معدے میں داخل ہوتا ہے، جہاں یہ ابتدائی طور پر ہضم ہوتا ہے اور پھر دوڈینم کے ذریعے چھوٹی آنت میں داخل ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت میں کھانا مزید ہضم ہوتا ہے اور اس کے زیادہ تر غذائی اجزا اور پانی جذب ہو جاتے ہیں۔
- بڑی آنت، ریکٹم اور اینس نظام انہضام کا آخری حصہ ہیں۔ بڑی آنت کا کردار آنت میں باقی ہضم ہونے والے مواد سے پانی اور الیکٹرولائٹس کو نکالنا، ناپسندیدہ باقیات کو نیم ٹھوس یا ٹھوس پاخانہ میں تبدیل کرنا ہے۔ پاخانہ ریکٹم میں جمع ہوتا ہے اور مقررہ وقت میں اینس کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے۔



سر جری سے پہلے کی عمومی تشخیص

نوٹ: ڈاکٹر اس بات کا فیصلہ کرے گا کہ کون سا تشخیصی
طریقہ استعمال کرنا ہے جو کنڈیشن پر منحصر ہے۔

سرجری سے پہلے کی عمومی تشخیص



پاخانہ کی جانچ

- آنتوں سے خون بہنے کی جانچ کریں۔

اینوریکٹل کا معائنہ

- ڈاکٹر اپنی انگلی سے مریض کے اینس اور ریکٹم میں براہ راست جانچ پڑتال کرتا ہے تاکہ ان علاقوں میں غیر معمولیات کی جانچ کی جاسکے۔

اینڈواسکوپک معائنہ

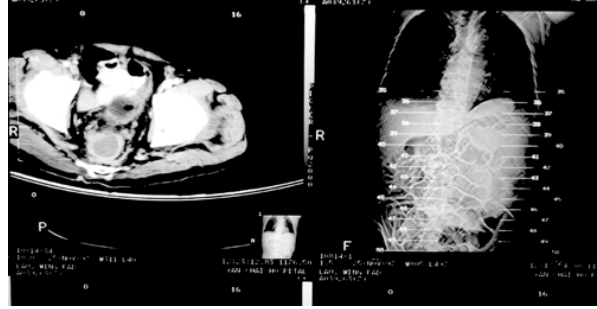
- بڑی آنت اور ریکٹم کا براہ راست تصور؛ اگر غیر معمولی ہو تو بایوپسی حاصل کی جاسکتی ہے۔



سرجری سے پہلے کی عمومی تشخیص

کمپیوٹر اسکیننگ (CAT اسکین / CT اسکین)

- کمپیوٹر ٹیکنالوجی اور گھومنے والی ایکسرے مشین کے استعمال سے جسم کی ایک کراس سیکشنل امیج بنائی جاتی ہے، جس سے ڈاکٹر زخم کی جگہ کو زیادہ درست طریقے سے پہچان سکتا ہے۔



MRI



- ایک مضبوط مقناطیسی فیلڈ کا استعمال جسم کی کراس سیکشنل امیج بنانے کے لیے کیا جاتا ہے، جس سے ڈاکٹر جسم کے ٹشوز کی کنڈیشن کا جائزہ لے سکتا ہے۔

پوزیٹرون اور کمپیوٹرائزڈ ڈیپلیکس اسکیننگ (PET اسکین)

یہ دو ٹیسٹ ہیں جو سیل کے کام اور جسم کی ساخت کو یکجا کرتے ہیں۔ PET اسکین خلیات کے میٹابولزم کو ظاہر کرتے ہیں، جبکہ CT اسکین جسم میں اعضا اور ٹیومر

کے ڈھانچے کی تصاویر فراہم کرتے ہیں۔ دونوں اسکینز کی تصاویر کو یکجا کرنے سے ٹیومر کے مقام کا صحیح اندازہ ہو گا۔

اينے كولو سٹومی كو سمجھنا

کولوسٹومی کی آگہی

- اسٹوما کو عام طور پر 'غلط اینس' کہا جاتا ہے۔
- بڑی آنت یا ریکٹم کو جزوی طور پر ہٹا دیا جاتا ہے اور پھر عارضی طور پر یا مستقل طور پر پیٹ کے ساتھ لگا دیا جاتا ہے تاکہ ایک نیا سوراخ بنایا جاسکے جو جسم سے پاخانہ کے مادے کو نکالنے کا کام کرتا ہے۔
- چونکہ اسٹوما میں کوئی اسفنکٹر نہیں ہوتا، اس لیے مریض کو ڈیفی کیشن کا احساس نہیں ہوتا اور وہ اس کے گزرنے کو کنٹرول نہیں کر سکتا، اس لیے اخراج کو جمع کرنے کے لیے اسٹوما کے ساتھ ایک اسٹوما بیگ جوڑنے کی ضرورت ہے۔

کولوسٹومی کی شکل

- شکل سائز میں مختلف ہوتی ہے اور زیادہ تر گول یا بیضوی شکل کی ہوتی ہے، نرم ساخت کے ساتھ۔
- اسٹوما کی سطح بہت سی خون کی مائیکروواسکوپیکنالیوں سے ڈھکی ہوئی میوکوسل ٹشو ہے اور اس کا رنگ روشن سرخ ہوتا ہے۔



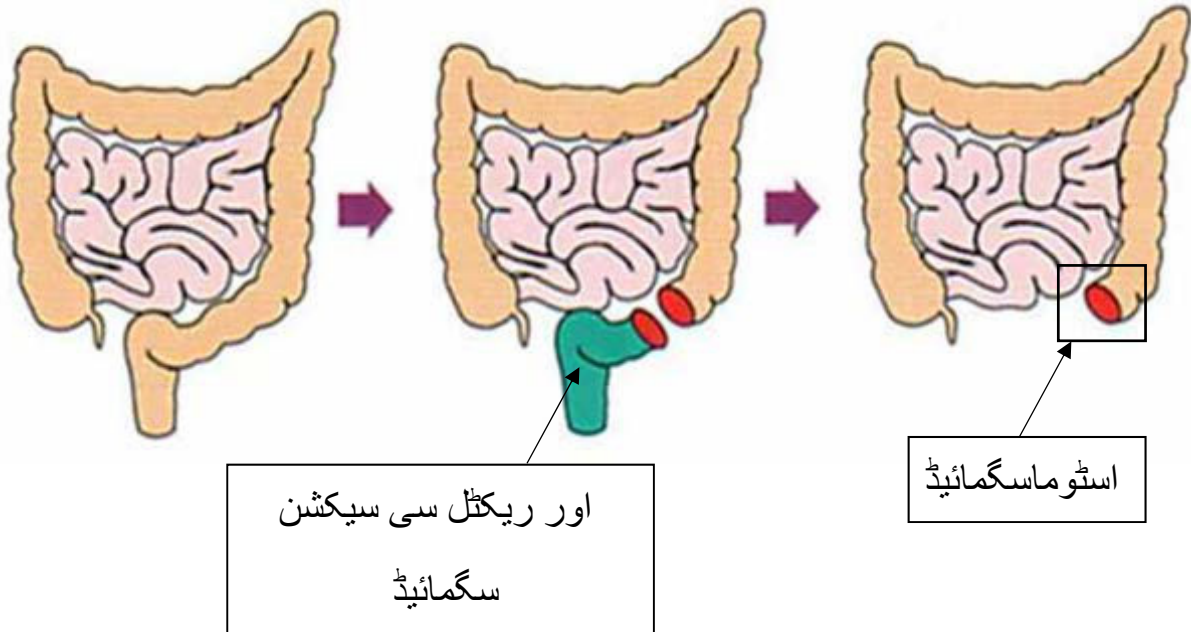
کولوسٹومی سرجری کی اہم وجوہات

- آنتوں کی شدید بے ضابطگی یا بڑی آنت یا ریکٹم میں ٹیومر
- رکاوٹ
- بڑی آنت کے حصے کی چوٹ یا نیکروسس
- پیدائشی نقائص، جیسے
- بڑی آنت کا فِسٹولا
- ایٹریسیا

کولوسٹومی کی اقسام

نزولی کولونک یا سگمائیڈ اسٹوما

- یہ عام طور پر پیٹ کے بائیں جانب واقع ہوتا ہے۔
- اس قسم کا اسٹوما عارضی یا مستقل ہو سکتا ہے۔
- جب تک پاخانہ نزول کولون یا سگمائیڈ تک پہنچتا ہے، زیادہ تر پانی جذب ہو چکا ہوتا ہے، اس لیے پاخانہ اسی نوعیت کا ہوتا ہے جیسا کہ عام پاخانہ۔

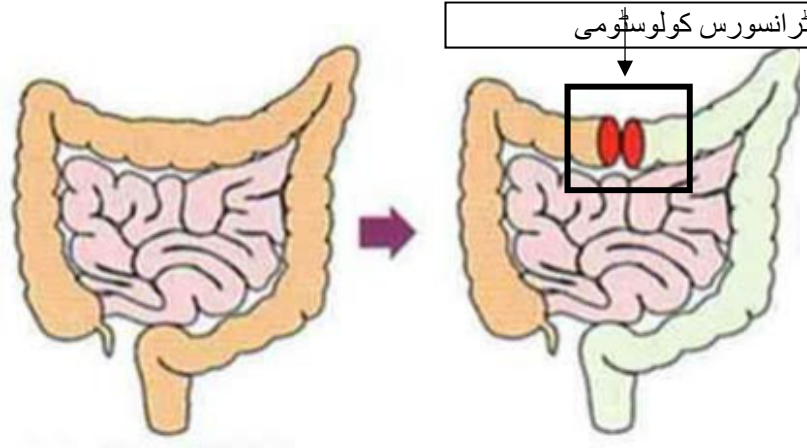


کولوسٹومی کی اقسام

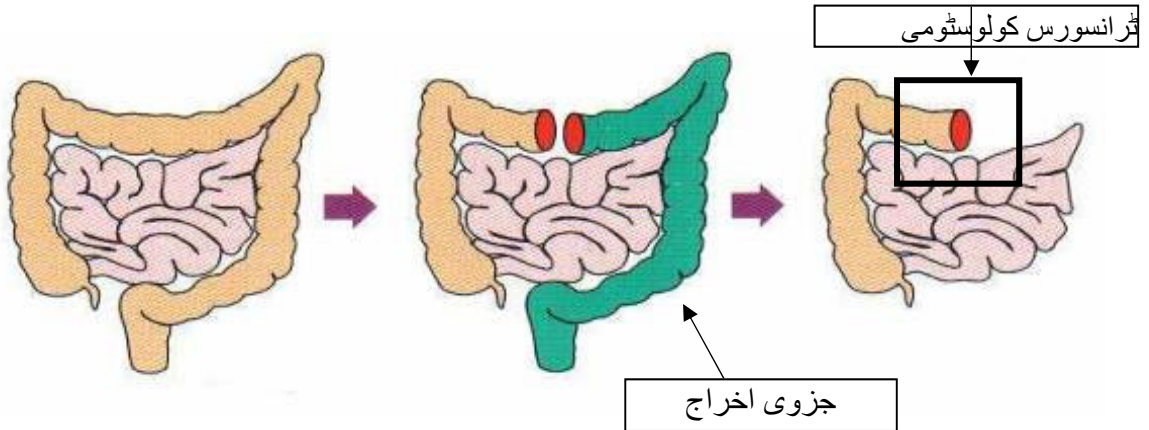
ٹرانسورس کولوسٹومی

- اس قسم کا اسٹوما عارضی یا مستقل ہو سکتا ہے۔
- یہ پیٹ کے بائیں، درمیانی یا دائیں جانب ہو سکتا ہے۔
- چونکہ پاخانہ صرف جزوی طور پر بڑی آنت سے گزرتا ہے، پانی مکمل طور پر جذب نہیں ہوتا، اس لیے پاخانہ پتلا ہوتا ہے اور آسانی سے جلد میں خارش کرتا ہے۔

عارضی ٹرانسورس کولوسٹومی



مستقل ٹرانسورس کولوسٹومی



سرجری کے بعد کی دیکھ بھال

- آپریشن کے بعد کی ابتدائی مدت میں، اسٹوما کے ارد گرد زخم اور جلد تکلیف دہ ہو سکتی ہے اور درد کو دور کرنے کے لیے ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- اسٹوما عام طور پر سرجری کے تقریباً دو سے تین دن بعد گیس گزرنا شروع کر دیتا ہے، اس کے بعد پانی بھرا پاخانہ اور پھر پتلا پاخانہ۔
- نرسنگ عملہ آپ کے اسٹوما کی ابتدائی پوسٹ آپریٹو مدت میں دیکھ بھال کا ذمہ دار ہوگا۔ تاہم، جیسے ہی آپ صحت یاب ہوں گے، اسٹوما نرس آپ کو اور آپ کے خاندان کو یہ سکھائے گی کہ آپ کے اسٹوما کی دیکھ بھال کیسے کریں اور اسٹوما کا سامان خریدیں۔



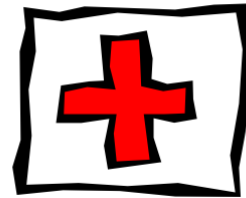
دیکھ بھال کی ٹیس

- آپریشن کے بعد کی ابتدائی مدت میں اسٹوما سوچ جائے گا؛ یہ عام طور پر ایک سے دو ہفتوں میں سکڑنا شروع کر دیتا ہے اور ایک سے دو ماہ کے بعد سکڑنا بند ہو جاتا ہے۔ لہذا، آپ نے جو اسٹوما بیگ کاٹا ہے اس کا سائز بھی اسٹوما کے سائز کے لحاظ سے مختلف ہوگا۔
- اسٹوما کے سائز کی صحیح پیمائش کریں - بہت بڑا یا بہت چھوٹا مناسب نہیں ہے۔ اگر یہ بہت بڑا ہے تو، جلد کو آسانی سے پاخانے سے خارش ہو جائے گی، جس کے نتیجے میں جلد کو نقصان پہنچے گا۔ اگر اسٹوما بہت چھوٹا ہو تو اسٹوما کو آسانی سے نقصان پہنچے گا یا اسٹوما میں خون کی گردش متاثر ہوگی۔
- اسٹوما کے رنگ میں کسی بھی غیر معمولی چیزوں کے لیے غور کریں۔ اسٹوما بذات خود ایک روشن سرخ رنگ ہے، جیسے ہونٹوں کے اندر کا رنگ۔ اگر اسٹوما کے رنگ میں کوئی تبدیلی ہو، جیسا کہ نیلا یا سیاہ، تو آپ کو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔



دیکھ بھال کی ٹیس

- اسٹوما کے ارد گرد جلد کی صفائی کرتے وقت، جراثیم کش محلول استعمال نہ کریں کیونکہ وہ اسٹوما میں خارش کر سکتے ہیں اور جلد کو خشک کر سکتے ہیں۔
- چونکہ اسٹوما کی سطح خون کیمائیکرو اسکوپک نالیوں سے ڈھکی ہوتی ہے، اس لیے یہ عام بات ہے کہ دیکھ بھال کے عمل کے دوران اسٹوما کو آسانی سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور خون بہہ سکتا ہے۔ آپ اس جگہ کو نرم ٹشو سے تقریباً دو سے تین منٹ تک دبا کر خون کو روک سکتے ہیں۔
- تاہم اگر پاخانہ میں خون ہو یا اسٹوما سے خون نکل رہا ہو تو فوری طبی امداد لینی چاہیے۔



کولوسٹومی کی دیکھ بھال کے طریقے

ان آئٹمز کی ضرورت ہے

- (1) غیر چکنائی والی روئی، نرم وائپس یا الکوحل سے پاک/نان لوشن وائپس
- (2) قینچی (مڑے ہوئے ریمر کو آسان ہینڈلنگ کے لیے استعمال کیا جاسکتا

ہے)

(3) اسٹوما رولر

(4) قلم

(5) گرم پانی

(6) مناسب اسٹوما بیگ



نوٹس:

- اسٹوما اور اردگرد کی جلد کو نقصان پہنچانے سے بچانے کے لیے روئی کی اون، نرم وائپس یا الکوحل سے پاک/نان لوشن گیلے وائپس سے صاف کریں۔

کولوسٹومی کی دیکھ بھال کے طریقے

دیکھ بھال کے طریقہ کار



(1) مطلوبہ آئٹمز تیار کریں اور مناسب جگہوں پر رکھیں۔

(2) اپنے ہاتھ دھوئیں۔

(3) اسٹوما بیگ کو آہستہ سے اوپر اور نیچے

کھینچیں، اپنے دوسرے ہاتھ کا استعمال کرتے ہوئے جلد پر آہستہ سے دبائیں جب آپ اسے

پھاڑنے سے بچنے کے لیے اسے ہٹاتے ہیں۔

(4) اسٹوما اور آس پاس کی جلد کو نم شدہ روئی،

نرم ٹشو یا الکوحل سے پاک/غیر روشن گیلے

وائپس سے صاف کریں۔ اگر اسٹوما کے آس

پاس کا حصہ بہت گندا ہے تو اسے ہلکے صابن

سے دھوئیں اور پانی سے صاف کریں۔

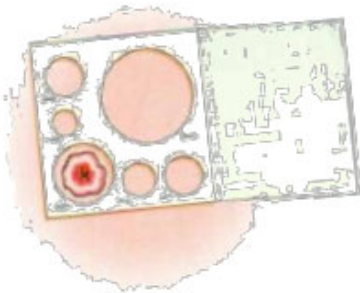
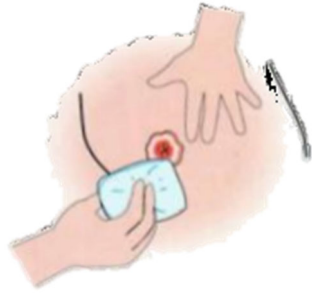
(5) صفائی کے بعد ، اسٹوما کے ارد گرد جلد کو

خشک کریں۔

(6) اسٹوما رولر سے اسٹوما کے سائز کی پیمائش

کریں اور اسٹوما کے گرد تقریباً 2-3 ملی میٹر

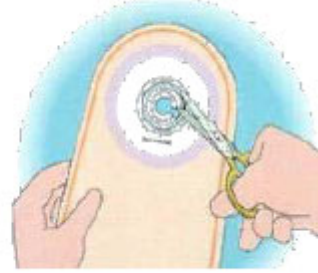
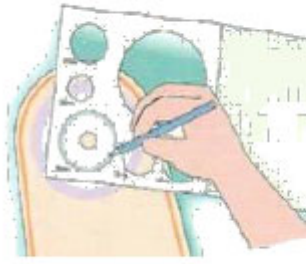
کی جگہ چھوڑ دیں۔



کولوسٹومی کی دیکھ بھال کے طریقے

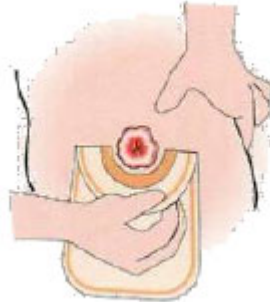
(7) اسٹوما بیگ کی پشت پر موجود اسکن پینل پر قلم کے ساتھ پیمائش ڈرا کریں۔

(8) قینچی کا استعمال کرتے ہوئے، اسٹوما بیگ کے پچھلے حصے میں موجود ٹریٹمنٹ اسٹریپس کو اس سائز میں کاٹ دیں جو آپ نے ڈرا کیا ہے۔



(9) یقینی بنائیں کہ جلد خشک ہے۔

(10) ٹریٹمنٹ اسٹریپس کے پچھلے حصے میں پہنسنے ہوئے کاغذ کو ہٹا دیں اور پورے بیگ کو اسٹوما پر چپکا دیں۔



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

ایک ٹکڑے والا ہوا بند بیگ

- یہ ٹھوس پاخانہ کے لیے موزوں ہے



ایک ٹکڑے والا کھلا بیگ

- یہ پیسٹ یا مائع شکل میں پاخانہ کے لیے موزوں ہے



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

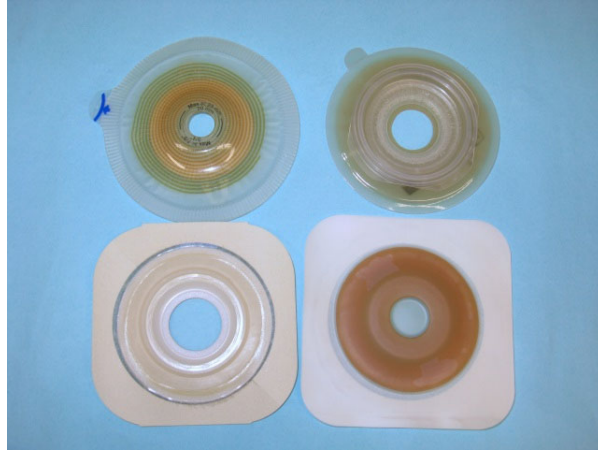
دو ٹکڑوں والا اسٹوما بیگ

- اسے بیس پیڈ پر ربر کی رنگ کے سائز سے ملنے کی ضرورت ہے



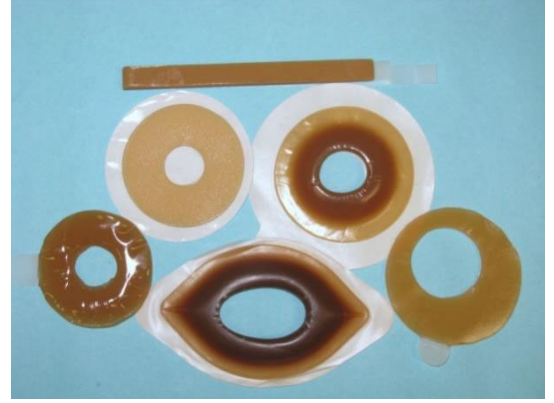
سطح کی جلد کی دیکھ بھال کے پیڈز

- یہ سکڑنے والے اسٹوما کے ساتھ استعمال کے لیے موزوں ہے



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

- لیک پروف پیسٹ، لیک پروف اسٹریپس یا لیک پروف پلاسٹک رنگز
- یہ اسٹوما کے ارد گرد سکڑنے والے اسٹوما یا جلد کی تہوں کے ساتھ استعمال کے لیے موزوں ہے



اسکن کیئر ماسک

- وائپس، اسپرے یا جیل میں دستیاب ہے۔
- یہ اسٹوما کے ارد گرد جلد کی حفاظت کے لیے ہے



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

سلوشن فلمز

- وائپس یا ایروسول میں دستیاب ہے
- یہ جلد پر بقایا لیک پروف کریموں یا گلوں کو تحلیل کرتا ہے



اسکن کیئر پاؤڈر

- یہ خراب جلد پر استعمال کے لیے ہے



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

کاربن شیٹ

- گیسوی مادہ اور بدبو دار فلٹریشن



اسٹوما ویسٹ بینڈ

- مضبوط فکسیشن اسٹوما بیگ



كولوسٹومی

عام مسائل اور ان سے نمٹنے

كا طريقه

اسٹوما کے ساتھ عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

جلد کا نقصان



- (1) ٹریٹمنٹ اسٹریس کا ضرورت سے زیادہ کھلنا
 - اسٹوما اور ٹریٹمنٹ اسٹریس کے درمیان بہت زیادہ جگہ، جس کے نتیجے میں پاخانہ کی جلن کی وجہ سے جلد لال اور درد ہوتا ہے۔
 - اسٹوما کے سائز کو احتیاط سے ناپا جانا چاہیے اور بیگ کو دیکھ بھال کرنے والے کی ہدایات کے مطابق کاٹا جانا چاہیے۔
- (2) اسٹوما بیگ کی بار بار اور غیر ضروری تبدیلیاں
 - عام طور پر پاکٹس بدلنے کی ضرورت سے پہلے آدھی بھری ہوتی ہیں، اور اوسطاً صرف ایک یا دو تھیلوں کو روزانہ تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
 - اگر آپ کو اسپال ہے، تو آپ تھوڑی دیر کے لیے کھلا بیگ استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو کئی بار اپنا اسٹوما بیگ تبدیل نہ کرنا پڑے۔
- (3) ایک اسٹوما بیگ، جو جلد از جلد تبدیل نہیں کیا گیا۔
- (4) اسٹوما کی پروڈکٹس سے الرجی۔ اسٹوما پروڈکٹ کے دوسرے برانڈ پر جانے کے بارے میں مشورے کے لیے اپنی اسٹوما نرس سے کنسلٹ کریں۔
- (5) اگر اسٹوما کے ارد گرد کی جلد بالوں سے ڈھکی ہوئی ہے، تو اسٹوما کے ارد گرد کے بالوں کو ہٹانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اگر یہ ٹریٹمنٹ اسٹریس کو بار بار ہٹانے کی وجہ سے بالوں کے فولیکلز میں سوزش کا باعث بنتا ہے تو اسے کاٹ دیں۔
- (6) جلد کو صاف کرنے کے لیے مضبوط کلینزر یا جراثیم کش محلول کا استعمال سرخی کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر اسٹوما کے آس پاس کی جلد گندی ہے تو ہلکے صابن والا کلینزر استعمال کریں۔
- (7) جب آپ کو خارش، درد بھری یا سرخ جلد نظر آئے، تو آپ مناسب علاج کے لیے اپنی اسٹوما نرس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

اسٹوما کے ساتھ عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

قبض

- وافر مقدار میں پانی یا دیگر مشروبات پئیں، اور زیادہ فائبر والی غذائیں جیسے سبزیاں اور پھل مناسب مقدار میں کھائیں۔
- مناسب ورزش آنتوں کی حرکت میں بھی مدد کر سکتی ہے۔
- اگر آپ کے پیٹ میں درد ہے اور اسٹوما نہیں گزرتا ہے یا آپ کو الٹی ہوتی ہے تو آپ کو آنتوں میں رکاوٹ ہو سکتی ہے اور آپ کو جلد از جلد طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

اسہال

- یہ کسی خاص قسم کے کھانے سے الرجی یا اینٹی بائیوٹکس لینے سے ہو سکتا ہے۔
- اس سے بچنے کے لیے ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جو آنتوں کی الرجی کا سبب بن سکتی ہیں۔
- اسہال کی صورت میں، عارضی طور پر کھلے بیگز استعمال کریں۔
- اگر اسہال شدید ہو تو جلد از جلد ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

بو اور بدبو

- یہ کولوسٹومیز میں عام بات ہے اور زیادہ تر اسٹوما بیگز میں اب بدبو کو فلٹر کرنے کے لیے کاربن کی شیٹس لگائی جاتی ہیں۔

پیٹ اور آنتوں کی گیس

- ہوا کو نکلنے سے بچنے کے لیے زیادہ جلدی نہ کھائیں، کیونکہ اس سے بڑی مقدار میں گیس بن سکتی ہے۔
- ایسی کھانوں کے استعمال کو محدود کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے جو بدبو اور بڑی مقدار میں گیس کا باعث بنتے ہیں، جیسے اجوائن، بروکولی، شکر قندی، بیئر، سالن، پیاز اور مسالے دار کھانے۔

اسٹوما کی عام پیچیدگیاں اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

پیراسٹومل ہرنیا



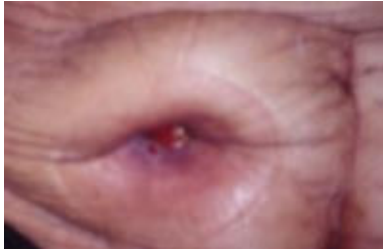
- اس سے مراد پیٹ میں آنت کے ہرنیشن سے ہے جو اسٹوما کے ساتھ والے ایک نقص کے ذریعے ایک پیراسٹومل ہرنیا بناتا ہے۔
- ہرنیا ظاہری شکل کو متاثر کرتا ہے اور اسٹوما کے ارد گرد جلد کی ناہمواری کا باعث بنتا ہے، جو اسٹوما بیگ کے لیکچج کا باعث بن سکتا ہے اور، شدید صورتوں میں، یہاں تک کہ آنتوں میں رکاوٹ یا مقامی آنتوں کے نیکروسس تک کا باعث بن سکتا ہے۔

اسٹوما پرولپس



- اس سے مراد اسٹوما سے نکلنے والی آنتوں کا ایک چھوٹا سا حصہ ہے۔
- پرولپس، اسٹوما کو چوٹ کے خطرے سے دوچار کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

اسٹوما کا سکرٹنا



- اس سے مراد جلد کی سطح کے نیچے اسٹوما کا تنگ ہونا ہے۔
- اسٹوما کا سکرٹنا اسٹوما بیگ اور ٹریٹمنٹ اسٹریپ کی لیکچج اور جلد کو نقصان پہنچنے کا باعث بن سکتا ہے۔

اسٹوما کا تنگ ہونا



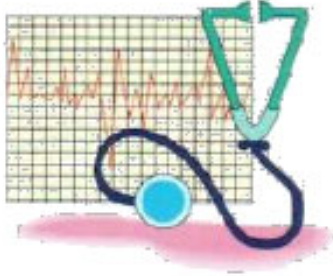
- اسٹوما کے اوٹ لیٹ کا تنگ ہونا، جس کے نتیجے میں آنتوں کی حرکت غیر آرام دہ ہوتی ہے۔

حل:

اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کو جلد از جلد اپنی اسٹوما نرس یا ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

صحت یابی کے بعد زندگی

صحت یابی کے بعد زندگی



1. باقاعدہ معائنہ

- ڈسچارج کے بعد باقاعدہ فالو اپ اپائنٹمنٹس کی ضرورت ہوتی ہے، ابتدائی طور پر ہر ایک سے دو ماہ بعد اور آہستہ آہستہ ہر چھ ماہ یا ایک سال بعد۔
- براہ کرم ہر فالو اپ اپائنٹمنٹ پر اسٹوما بیگز کا ایک اضافی سیٹ لائیں تاکہ ان کی جگہ اسٹوما نرس یا ڈاکٹر لے سکیں۔

2. غسل کرنا

- ایک بار جب زخم مکمل طور پر ٹھیک ہو جائے تو آپ غسل کر سکتے ہیں۔ آپ غسل کرتے وقت اپنے علاج کی پٹی اور اسٹوما بیگ کو ہٹا سکتے ہیں اور اپنے آپ سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں، کیونکہ پانی آپ کے جسم میں اسٹوما کے ذریعے داخل نہیں ہوگا۔
- اگر آپ اپنے اسٹوما بیگ کے ساتھ نہانے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ ٹریٹمنٹ اسٹریپ کے ارد گرد واٹر پروف ٹیپ استعمال کر سکتے ہیں تاکہ پانی کو پٹی میں گھسنے سے روکا جا سکے۔



3. لباس

- بنیادی طور پر، کسی بھی قسم کا لباس پہنا جا سکتا ہے، جب تک کہ یہ اسٹوما کو تنگ نہ کرے اور اسٹوما پر دباؤ نہ ڈالے۔



صحت یابی کے بعد زندگی

4. کام



- جسم میں طاقت کی بحالی کے لیے تھوڑی دیر کے آرام کے بعد آپ اپنے معمول کے کام پر واپس جاسکتے ہیں۔ تاہم، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ پیراسٹومل ہرنیا سے بچنے کے لیے سرجری کے بعد دو سے تین ماہ تک بھاری چیزیں نہ اٹھائیں۔

5. کھیل

- عام طور پر ورزش اسٹوما کو متاثر نہیں کرتی، جیسے تیراکی اور دوڑنا۔ تاہم، ایسے کھیل جو بہت زیادہ سخت ہوتے ہیں اور جن میں جسمانی رابطہ شامل ہوتا ہے، جیسے کہ باکسنگ یا وزن اٹھانا، سے گریز کرنا چاہیے۔



6. سفر

- اپنے سفر سے لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کو بس اچھی طرح سے تیاری کرنے اور اچھی طرح سے منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے ساتھ کافی سامان لائیں اور اپنے ساتھ لے جانے والے سامان میں پری کٹ اسٹوما بیگ رکھیں تاکہ اگر آپ کو اسے کسی بھی وقت تبدیل کرنے کی ضرورت ہو تو آپ ایسا کر سکیں۔ کار، ہوائی جہاز یا کشتی سے سفر کرنے سے آپ کے اسٹوما پر کسی بھی طرح سے اثر نہیں پڑے گا۔



صحت یابی کے بعد زندگی



7. جنسی زندگی

- ضروری نہیں کہ اسٹوما جنسی عمل میں رکاوٹ ہو۔ اگر آپ اپنے ساتھی سے بات کرتے ہیں اور انہیں اپنے اسٹوما کو قبول کرنے کے لیے وقت دیتے ہیں، تو آپ نارمل جنسی زندگی گزار سکیں گے۔ کچھ لوگ چھوٹے اسٹوما بیگ کے ساتھ سیکس کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

8. خوراک

- جب تک کہ آپ کو دیگر طبی حالات جیسے ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر نہ ہو، کولوسٹومی کے مریضوں کو اس وقت تک کھانے سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ ان کے پاس متوازن غذا ہو اور وہ باقاعدگی سے کھائیں۔



- نئی خوراک کھانے کی کوشش کرتے وقت، یہ ضروری ہے کہ بتدریج طریقہ اختیار کیا جائے اور منفی ردعمل سے بچنے کے لیے ایک ساتھ بہت زیادہ نہ کھائیں۔ ایسے کھانوں کا استعمال کم کریں جن کو ہضم کرنا مشکل ہو، جیسے کہ نسٹوک اور مشروم۔ تازہ سبزیاں اور پھل زیادہ کھائیں۔ پیاز، شکر قندی، بروکولی، اجوائن، لہسن، بیئر، پنیر، دہی، نمکین مچھلی، سالن وغیرہ بہت زیادہ بدبو یا گیسز پیدا کر سکتے ہیں اور ان کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

عمومی خدشات

عمومی خدشات

- کیا اسٹوما والے لوگوں کو کچھ کھانے سے پرہیز کرنے کی ضرورت ہے؟
- اسٹوما کے شکار افراد کو عام لوگوں کی طرح روزانہ متوازن خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور کھانے سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
 - چینی لوگ بیماری کے بعد شرمپس، کیکڑے، انڈے اور گائے کا گوشت کھانے سے پرہیز کرنے کے عادی ہیں لیکن یہ ضروری نہیں ہے۔
- کیا بڑی آنت کے کچھ حصے کو ہٹانے سے جذب کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے؟
- بڑی آنت کا بنیادی کام پانی اور الیکٹرولائٹس کو جذب کرنا، پاخانے کو ذخیرہ کرنا اور خارج کرنا ہے۔ بڑی آنت کے جزوی طور پر ہٹانے کا غذائی اجزا کے جذب کرنے کی صلاحیت پر بالکل کوئی اثر نہیں ہوتا۔
- میں کھانے پر اپنے اسٹوما کے ردعمل کو کیسے منظم کروں؟
- اگرچہ کچھ غذائیں اسٹوما کے مریضوں میں ردعمل کا باعث بن سکتی ہیں، لیکن اگر کھانے کو صحیح طریقے سے کھایا جائے تو اسٹوما کے مریض جتنا چاہیں کھا سکتے ہیں۔
 - اگر آپ نے ایسا کھانا کھایا ہے جس سے گیس اور بدبو پیدا ہوتی ہے، تو آپ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے کچھ کاربن شیٹس استعمال کر سکتے ہیں۔
 - تھوڑے سے تنگ اسٹوماز کے لیے، ناقابل ہضم غذا کو چبا کر اعتدال میں کھایا جا سکتا ہے تاکہ رکاوٹ کے مسئلے سے نجات مل سکے۔
 - اس لیے اسٹوما کے مریضوں کو اپنی خوراک کے بارے میں زیادہ فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر مجھے اسٹوما کا مسئلہ ہو تو میں مدد کے لیے کہاں جاسکتا ہوں؟



- اسٹوما نرس
- سرجن
- اسٹوما کیئر ایپ (مزید معلومات کے لیے ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے
آپ دائیں جانب بار کوڈ اسکین کر سکتے ہیں)



• HA اسمارٹ پریزنٹ ویب سائٹ

(مزید معلومات کے لیے آپ بار کوڈ کو دائیں طرف اسکین کر
سکتے ہیں)