

**Serye ng Edukasyon ng Pasyente:**

# Pag-unawa sa Ileostomy

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

**Disyembre 2020**

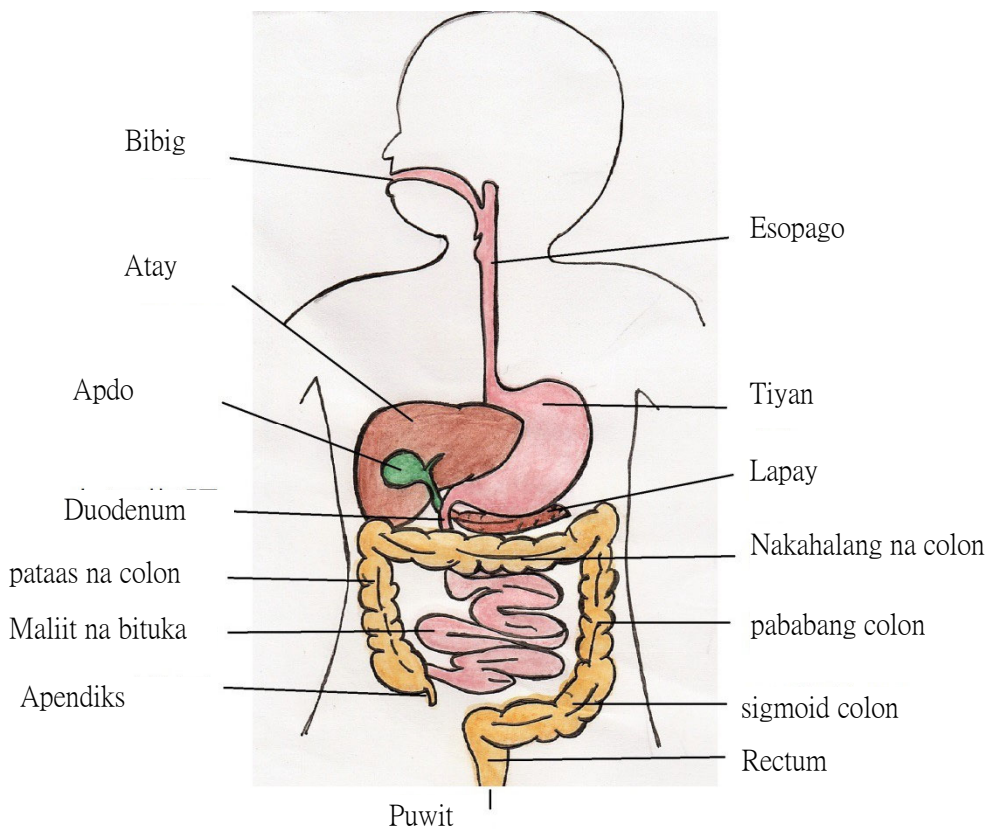
# Pag-unawa sa iyong Sistema ng Pagtunaw

### Pag-unawa sa ivong 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 kinakailangan na nalalabi sa medyo solid o solid na ta. 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.

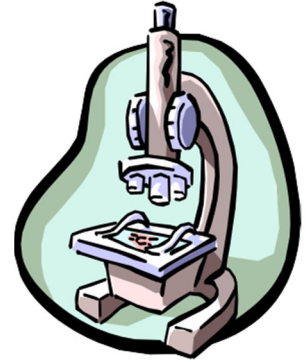
## Pangkalahatang pagsusuri bago ang operasyon

### Pagsusuri ng dumi

- Suriin kung may pagdurugo sa bituka.

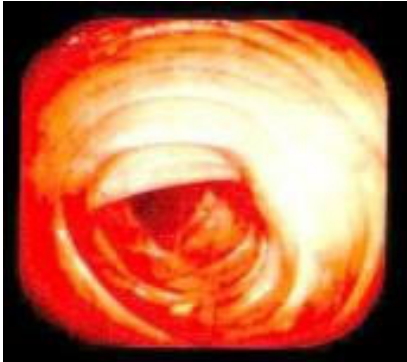
### Anorectal na pagsusuri

- 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

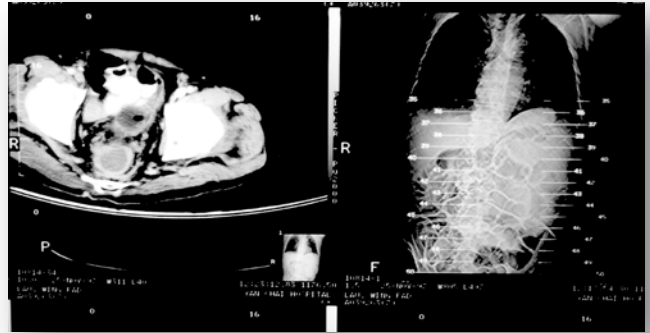
- Direktang pag-iisip ng colon at rectum; maaaring makakuha ng mga biopsy kung abnormal.



## 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 Ileostomy

### Kamalayan tungkol sa Ileostomy

- Bilang resulta ng operasyon, ang dulo ng ileum ay tinahi sa tiyan, na lumilikha ng isang bagong pagbubukas na tinatawag na isang ileostomy.
- Ang ileostomy ay karaniwang matatagpuan sa kanang bahagi ng tiyan ng pasyente.



- Ang hugis ng ileostomy ay nag iiba sa laki, ngunit ito ay karaniwang bilog o oval sa hugis, na nakahalang mula sa tiyan sa pamamagitan ng tungkol sa isa hanggang dalawang sentimetro, at may isang 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.

- Habang ang tae ay hindi dumaan sa colon, ang mga ito ay madalas na likido o medyo malapot sa kalikasan at naglalaman ng mataas na antas ng electrolytes at digestive enzymes.
- Ang mga dumi ng Ileostomy ay masyadong marami at naglalaman ng mga enzymes ng panunaw na madaling makasira sa balat kung sila ay makipag-ugnayan sa mga ito para sa mahabang panahon.





**Pangunahing dahilan para sa ileostomy surgery**

- Ang Operasyon sa bituka ay nangangailangan ng isang pansamantalang stoma
- Matinding Butas sa bituka
- Pagkatapos ng Kabuuang colectomy, halimbawa Familial Adenomatous Polyposis, Ulcerative Colitis
- Enterothelial fistula, sakit na Crohn



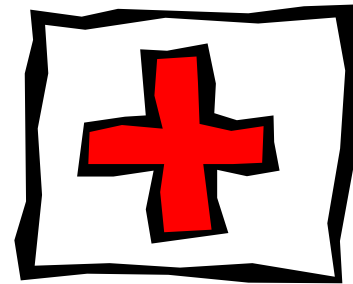
## Pangangalaga pagkatapos ng Operasyon

- 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.



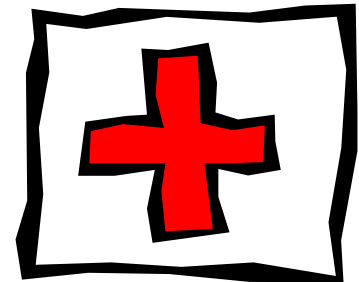
### **Mga tip sa pag aalaga**

- Ang stoma ay mamaga sa maagang panahon pagkatapos ng operasyon; Karaniwan itong nagsisimulang lumiit sa loob ng isa hanggang dalawang linggo at tumitigil 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. Tulad ng ibabaw ng stoma ay sakop ng mikroskopiko na daluyan ng dugo,
- Ito ay karaniwan para makita na ang stoma ay maaaring madaling nasira at dumudugo sa panahon ng proseso ng pangangalaga. 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 Ileostomy

### 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



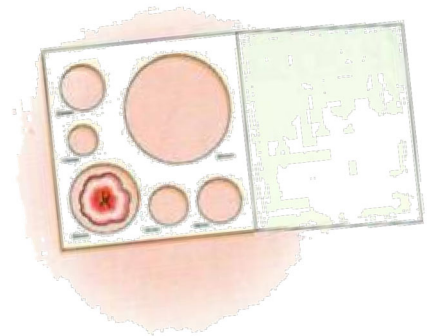
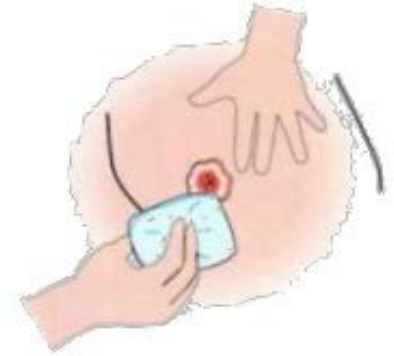
### Mga Tala:

- Hindi mataba na bilo ng bulak, malambot na pampunas o mga pampunas na walang alak/walang lotion upang maiwasan ang pinsala sa stoma at nakapaligid na balat.
- Kapag kailangan mong baguhin ang iyong stoma bag, ipinapayong gawin ito bago o dalawang oras pagkatapos ng isang pagkain o sa oras ng pagtulog.

## Mga paraan ng pag aalaga ng Ileostomy

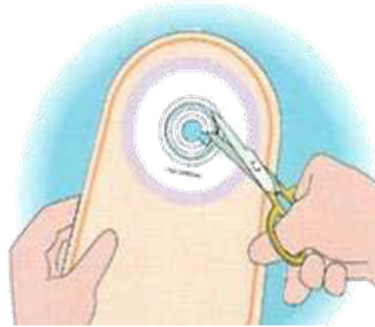
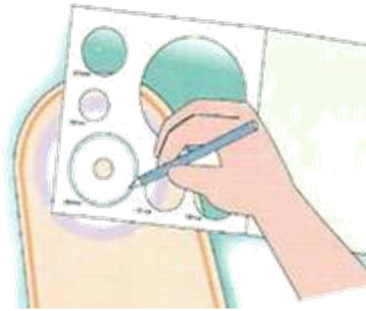
### Mga pamamaraan sa pag aalaga

- (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.

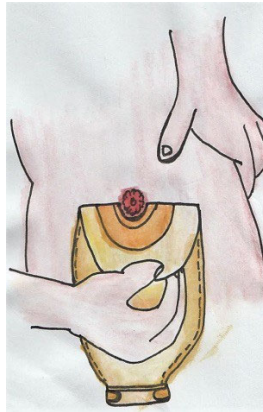


## Mga paraan ng pag aalaga ng Ileostomy

- (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

### Pagpili ng ileostomy bag

- Pumili ng isang bukas na bag dahil ito ay nagpapahintulot sa iyo na alisan ng laman ang iyong bituka. Hindi ipinapayo na palitan ang stoma bag palagi dahil sa dami ng dumi. Ang stoma bag ay may posibilidad na madaling mapuno, kaya buksan ang plastik na klip / malambot na wire / velcro sa dulo ng bag upang ilabas ang dumi o gas.
- Buksan ang plastic klip / wire / velcro sa dulo ng bag upang mailabas ang dumi o gas.

### Isang pirasong bukas na bag

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



## Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

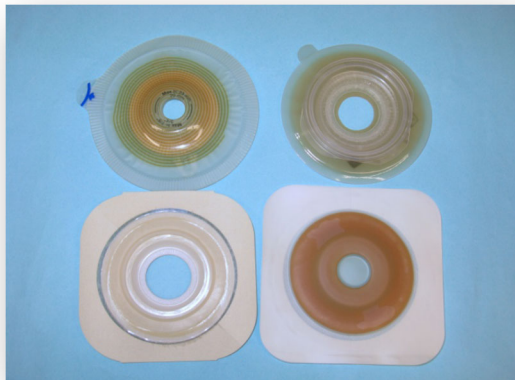
### Dalawang-piraso na stoma bag

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



### Sa Ibabaw ng plato na pangangalaga ng balat

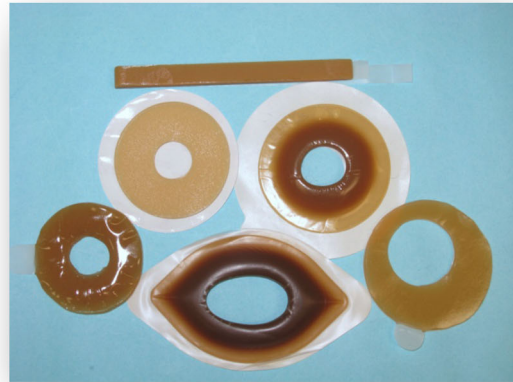
- Angkop para sa paggamit sa retractable stoma



## 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 wipes, sprays o gels upang maprotektahan ang 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 waistban

- Tumulong na mapanatili ang stoma bag



# Ileostomy

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 panggamot na strips.

- Masyadong maraming puwang sa pagitan ng stoma at ng plato ng pangangalaga ng balat, na nagreresulta sa pamumula at sakit dahil sa pangangati ng 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

(3) Tumatagas na stoma bag, hindi pinalitan sa lalong madaling panahon.

(4) Mayroong iba't ibang uri ng stoma bags sa merkado at ang dalas ng pagpalit ay nag iiba depende sa kalidad ng paggalaw ng bituka, ang hugis ng tiyan at ang mga katangian ng produkto ng pangangalaga ng stoma. Sa pangkalahatan, ang ileostomy stoma bag ay dapat palitan tuwing dalawa hanggang tatlong araw; Ang bag ay dapat na walang laman kapag ito ay halos tatlo hanggang kalahating puno.

(5) Alerhiya sa stoma produkto. Kumunsulta sa iyong stoma nars para sa payo sa paglipat sa isa pang tatak ng produkto ng stoma.

(6) 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.

(7) 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.

(8) Kapag napansin mo na makati, masakit o mapula ang balat, maaari kang makipag ugnay sa iyong stoma na nars para sa naaangkop na paggamot.

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

### **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.
- Kung ang pagtatae ay 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 maraming 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 supot ng stoma ay madaling kapitan ng hindi pantay na balat sa paligid ng stoma, na maaaring humantong sa pagtagas at, sa malubhang kaso, ay 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. Kasuotan

- 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. Isports

- 



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 pagbubuhay ng mabibigat, ay dapat na iwasan.

## 6. Pagbiyahe

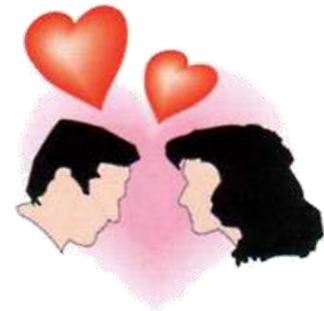
- Ang kailangan mo lang gawin ay maghanda nang mabuti at magplano nang mabuti upang masiyahan sa iyong biyahe. Magdala ng maraming supply at panatilihin ang isang naputol na stoma bag sa iyong dalang bagahe sakaling kailangan mong baguhin ito sa anumang oras. Ang paglalakbay sa pamamagitan ng kotse,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



# Buhay pagkatapos ng paggaling

## 7. Sekswal na Pamumuhay

- Pagkatapos ng operasyon, ang sekswal na tungkulin ay maaaring maapektuhan dahil sa mga pagbabago sa istruktura sa disc cavity at pinsala sa nerve cord. Ang mga sekswal na kapareha ay dapat makipag usap, kilalanin ang isa't isa at pag-ugnayain ang isang katanggap tanggap na sekswal na pamumuhay, o humingi ng propesyonal na payo.



## 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.
- Kung wala kang iba pang mga medikal na kondisyon na nangangailangan sa iyo na limitahan ang iyong paggamit ng tubig, dapat kang uminom ng mga 1500 - 2000 ml ng tubig bawat araw.



# 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 pagtanggali 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. Ang pangunahing tungkulin ng maliit na bituka ay upang sumipsip ng mga sustansya. Ang lokasyon ng ileostomy ay karaniwang nasa dulo ng maliit na bituka at walang malaking epekto sa pagsipsip ng 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 ngayin at kinakain ng dahan-dahan upang mapawi ang problema ng pagbara.
- Samakatuwid, ang mga pasyente ng stoma ay hindi dapat mag-alala tungkol sa kanilang diyeta.

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



- **Sa Stoma na 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)

