

Serye ng Edukasyon ng Pasyente:

Pag-unawa sa Urostomy (Ileal/colonic urostomy)

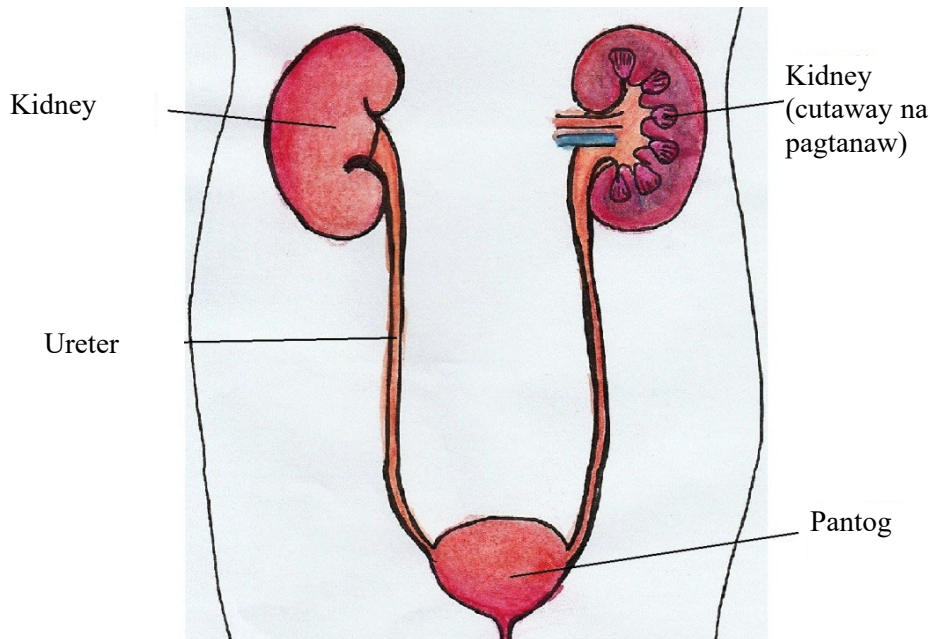
**Grupo na Nagtatrabaho sa Pag-aalaga
ng Stoma**

Disyembre 2020

Pag-unawa sa iyong sistemang pang-ihi

Pag-unawa sa iyong sistemang pang-ih

Ang sistema ng pang -ihi ay binubuo ng kanan at kaliwang kidney, kanan at kaliwang ureter, pantog at urethra. Ito ang responsable sa produksyon, transportasyon, pag iimbak at paglabas ng ihi.



- Ang mga matatanda ay umihi ng humigit-kumulang sa 1-2 litro ng ihi bawat araw.
- Ang mga kidney ay gumagawa ng ihi, na dumadaloy sa ureter papunta sa pantog para sa pansamantalang pag-imbak.
- Kapag napuno na ng ihi ang pantog, Ang mga pressure receptor sa dingding ng pantog ay nagpapadala ng mga senyales sa utak, na lumilikha ng sensasyon na kagustuhang umihi. Sa panahon na iyon, ang spinkter ng kalamnan ay nakakarelaks at ang mga forceps ng pantog ay sumikip, na nagpapahintulot sa ihi na lumabas sa katawan sa pamamagitan ng urethra.

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

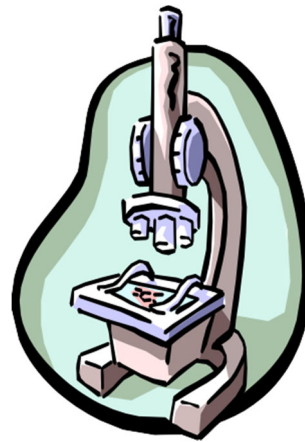
Mga Pagsusuri sa ihi at dugo

- Suriin ang mga cell ng kanser at iba pang abnormalidad.



Endoscopy sa Pantog

- Ang kadalasan sa mga pagsusuri ay nangangailangan ng lokal na pampamanhid.
- Ang cystoscope ay ipinasok sa pantog sa pamamagitan ng urethra upang suriin ang mga panloob na layer ng pantog at alisin ang mga specimen ng tissue kung kinakailangan.



Pangkalahatang pagsusuri bago ang operasyon

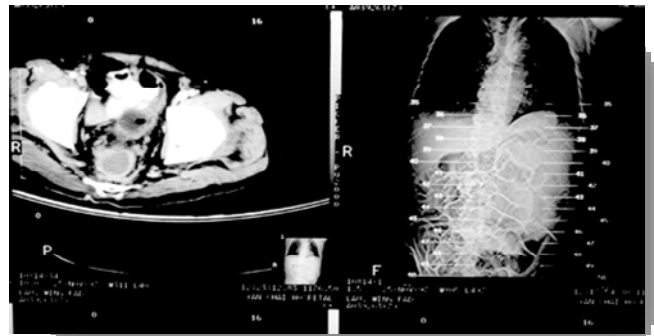
Ultrasound

- Ang ultrasound ay ginamit para suriin ang cavity ng tiyan.



Ang Computerised na pag-scan at PET na pag-scan (CAT Scan/ CT Scan/ PET Scan)

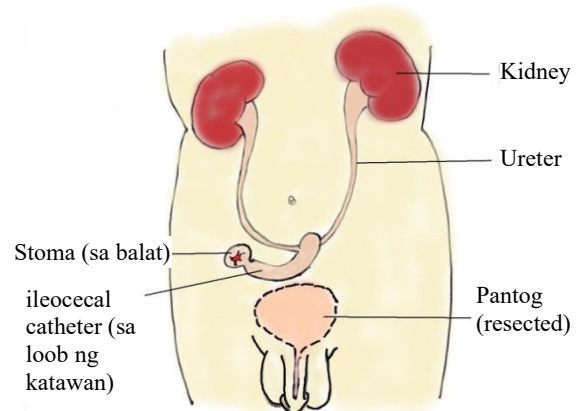
- Sa paggamit ng teknolohiya ng computer at isang umiikot na makina ng X-ray, ang isang cross seksyonal na imahe ng katawan ay nilikha, na nagpapahintulot sa doktor na matukoy ang lokasyon ng sugat nang mas tumpak.



Pag-unawa sa iyong urostomy

Pag-unawa sa iyong urostomy

- Ang pamamaraan na ito ay kinasasangkutan ng pagkonekta ng dalawang ureter sa maliit na bahagi ng ileum o colon. Ang ileocecal o colonic catheter ay itinahi sa isang dulo at iniwan sa cavity ng tiyan, habang ang kabilang dulo ay itinahi sa tiyan para bumuo ng urinary stoma.
- Ang ihi ay dumadaloy mula sa mga kidney sa pamamagitan ng ureter at ang bahagi na ito ng ileum (ang urostomy)



Kamalayan sa Urostomy

- Ang hugis ng urinary stoma ay iba iba ang laki at kadalasan ay bilog o oval ang hugi.
- Karamihan sa mga stoma ng urostomy ay nakausli ng isa hanggang dalawang sentimetro mula sa tiyan at may malambot na tekstura.
- Ang Stoma ay isang mucosal tissue na may matingkad na pulang ibabaw na natatakpan ng mga mikroskopikong daluyan ng dugo.



Pag-unawa sa iyong urostomy

- Habang ang pasyente ng may urostomy ay walang pantog na iimbakan ng ihi at walang sphinkter para kontrolin ang paglabas ng ihi, ang ihi ay direktang lalabas mula sa stoma at ang pasyente ay walang sensasyon o kontrol sa pag-ihi, kaya ang stoma bag ay kinakailangan na ikabit para kolektahin ang ihi.

Pangunahing dahilan para sa operasyon ng urostomy

Maraming rason kung bakit ang kailangan ang urostomy, ang pinakakaraniwan na dahilan ay:

- Tumour sa pantog
- Fibrosis sa pantog dahil sa radiotherapy, fistula



Pangangalaga pagkatapos ng Operasyon

- Ang urinary stoma ay matingkad na pula at makintab at kadalasang nakausli ng isa hanggang dalawang sentimetro mula sa kanang ibaba ng tiyan.
- Dagdag pa, mayroong dalawang catheters sa stoma. Ang mga catheter ay inilagay sa kaliwa at kanan ng ureter ayon sa pagkakabanggit. Ang ihi ay dumadaloy sa stoma kasama ng dalawang catheter nito.
- Ang dalawang catheter na ito ay kadalasang tinatanggal sa loob ng 7-14 araw pagkatapos ng operasyon.
- Pagkatapos ng operasyon, ang nars ay magsasagawa ng pagsusuri sa katatagan ng catheter sa urostomy kung kinakailangan.

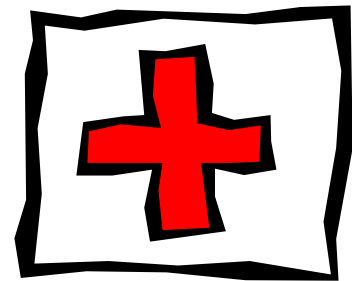


Pangangalaga pagkatapos ng Operasyon

- Sa ilang araw pagkatapos ng operasyon, ang sugat at ang balat sa paligid ng stoma ay posibleng masakit at maaaring kailanganin ang gamot upang maibsan ang sakit.
- Pagkatapos ng operasyon, ang ihi ay maaaring mapula sa unang dalawang araw pagkatapos ay maging mapusyaw na pula hanggang maging normal na dilaw na kulay. Ang kaunting puti na uhog ay maaaring mailabas.
- Ang likidong diyeta ay maaring simulan isa hanggang dalawang araw pagkatapos ng operasyon ng stoma.
- Pagkatapos ng tatlo hanggang apat na araw, maaari ka nang kumain ng lugaw at pagkatapos ay dahan dahang bumalik sa iyong normal na diyeta.
- Ang mga kawani ng mga tagapag-alaga ay aalagaan ang iyong stoma sa iilang mga araw 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.

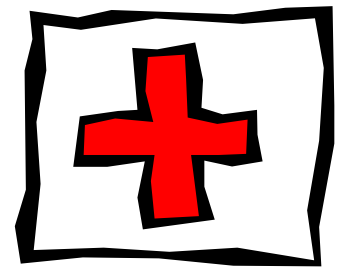
Mga tip sa pag-aalaga

- Ang stoma ay mamaga sa ilang araw 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 matinkad 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.
- Dahil ang ibabaw ng stoma ay natatakpan 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. Napakakaraniwan na makakita ng pagdurugo dahil sa pinsala. 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 ihi o kung ang dugo ay tumatagas mula sa stoma, dapat humingi ng agarang medikal na atensyon.



Paraan ng pangangalaga ng Urostomy

Mga bagay na kailangan

- 1) Hindi mataba na bilo ng bulak, malambot na pampunas o mga pampunas na walang alak/walang lotion
- 2) Gunting o kurbadong reamer
- 3) Stoma ruler
- 4) Mga panulat
- 5) Maligamgam ng tubig
- 6) Angkop na stoma bag



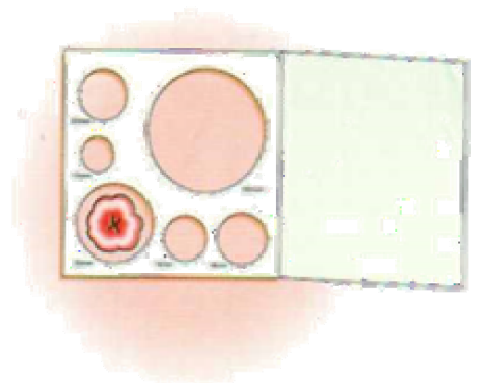
Mga Tala:

- 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.

Paraan ng pangangalaga ng Urostomy

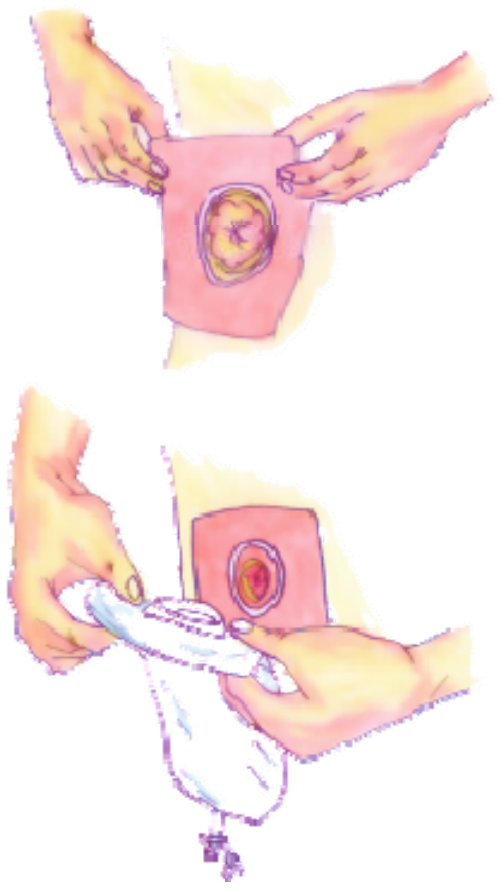
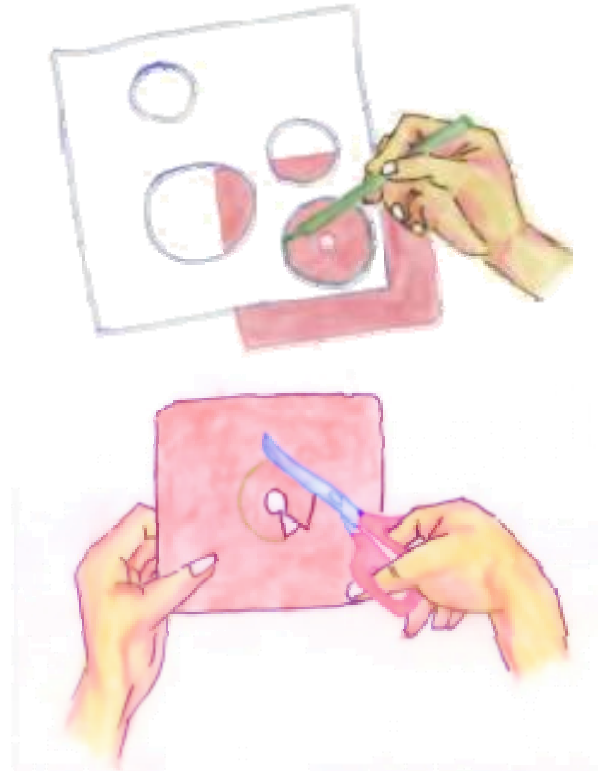
Mga pamamaraan sa pag aalaga

- (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.



Paraan ng pangangalaga ng Urostomy

- (7) Gumuhit ng sukat sa skincare pad sa likod ng stoma bag gamit ang isang panulat.
- (8) Gumamit ng gunting para gupitin ang likod ng skincare pad sa sukat na iyong iginuhit.
- (9) Siguraduhing tuyo ang balat.
- (10) Tanggalin ang papel na nakadikit sa likod ng pad at ilagay ang pad sa ibabaw ng stoma.
- (11) Muling ilagay ang stoma bag



Mga aytem sa pag-aalaga ng stoma

Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

Mga tampok ng urinary stoma bag

- Ang urinary stoma ay ginamit para palabasin ang ihi, kaya ang stoma bay na ginamit ay may pangotra sa pagdaloy pabalik ng ihi sa stoma at bawasan ang pagtagas.



Isang-pirasong urinary stoma bag Dalawang-pirasong urinary stoma bag

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



Mga aytem sa pag aalaga ng stoma

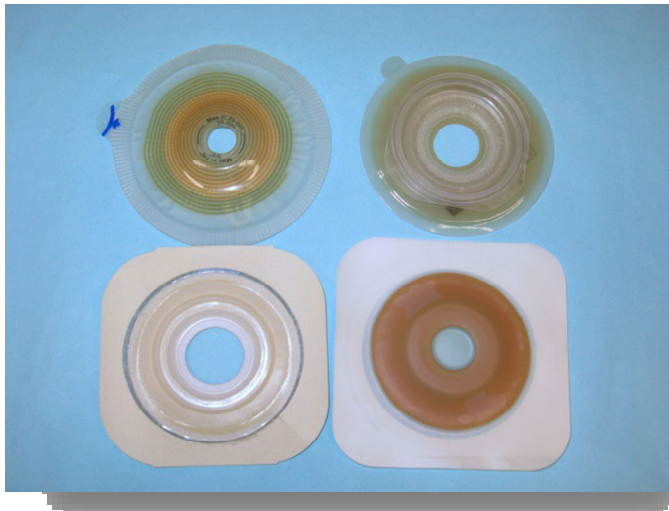
- Maaaring umangkop sa footbag o mas malaking bag sa gilid ng kama.



Bag sa gilid ng kama Footbag

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

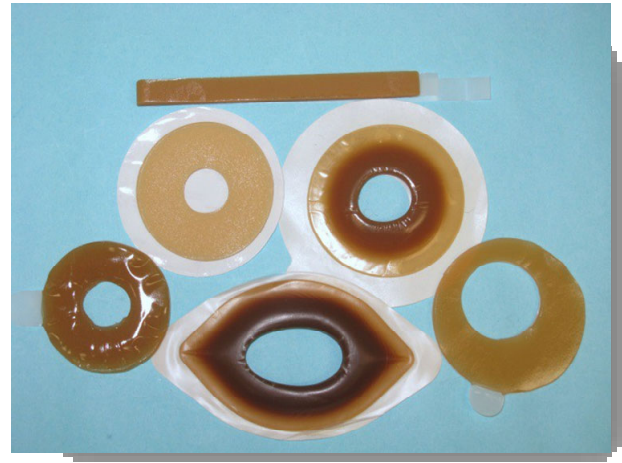
- Angkop para sa paggamit sa retractable stoma



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 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

Stoma waistband

- Tumulong na mapanatili ang stoma bag



Urinary Stoma

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

- Sobrang espasyo sa pagitan ng stoma at skincare pad, na nagreresulta sa pamumula at sakit na pangangati sa balat na sanhi ng ihi.
- 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) Pinsala sa balat na dulot ng pagtagas ng ihi o labis na na paggamit ng adhesive tape.

- Iwasan ang sobrang paggamit ng adhesive tape.

(3) Ang madalas at hindi kinakailangan na pagpapalit ng stoma bag.

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



(5) 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.

(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

Impeksyon sa Urinary Tract

- Malabo na ihi, masamang amoy, pangkalahatang kahirapan at lagnat

Mga Solusyon

- Kung wala kang iba pang mga medikal na kondisyon na nangangailangan sa iyo na limitahan ang iyong pag-inom ng tubig, dapat kang uminom ng mga 1500 - 2000 ml ng tubig bawat araw.
- Uminom ng maraming katas ng prutas at kumain ng mga preskong prutas at mga gulay para mapanatili ang pagiging acidic ng ihi at mabawasan ang posibilidad ng impeksyon sa ihi.
- Gumamit ng urinary stoma bag na may pangontra sa pagdaloy pagbalik ng ihi sa stoma
- Ang stoma bag ay dapat linisin kapag ito ay tatlo hanggang kalahating puno.
- Gumamit ng bag sa gilid ng kama tuwing gabi para maiwasan ang maraming ihi na maipon sa stoma bag.
- Kapag seryoso ang kondisyon, dapat humingi ng medikal na atensyon sa lalong madaling panahon.

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

Mucus

Ang mucus ay normal na tagos mula sa urinary stoma at kadalasan ay medyo madilaw-dilaw, puti o maaninag.

mga solusyon

- Uminom ng maraming tubig para mailabas ang mucus.
- Kapag ikaw ay gumagamit ng dalawang-pirasong stoma bag, ihiwalay ang bag mula sa skincare pad araw-araw at punasan ang anumang mucus na nabuo gamit ang basang tisyu o basang bulak.

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 paracentral hernia ay nakakaapekto sa hitsura at nagiging sanhi ng hindi pantay na balat sa paligid ng stoma at ang stoma bag ay madaling magsanhi ng hindi pantay na kulay ng balat sa pagbara ng bituka o naisalokal na nekrosis ng bituka.



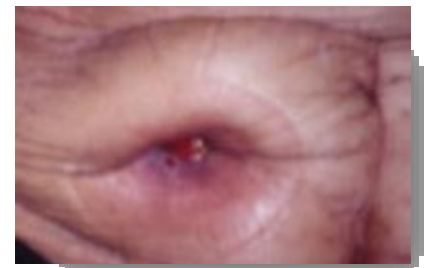
Mga kristal ng uric acid

- Ito ay tumutukoy sa pagkasira ng urea ng mga mikroorganismo upang bumuo ng mga kristal na dumidikit sa stoma ng balat.



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

- Ang pagkitid ng labasan ng stoma ay nagreresulta sa hindi pantay na pag-ihi.



mga solusyon:

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

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 unang 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. Pagligo



Kapag tuluyan nang gumaling ang sugat, maaari ka nang maligo. Maaari mong alisin ng 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 pagbubuhat ng mabibigat, ay dapat na iwasan.



6. Pagbiyahe

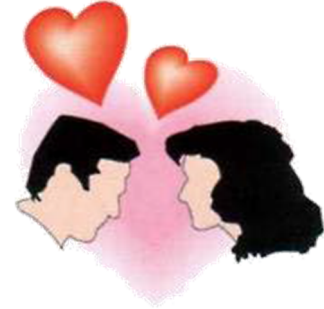
- Ang kailangan mo lang gawin ay maghanda nang mabuti at magplano nang mabuti upang masiyahan sa iyong biyahe. Magdala ng maraming supply at panatilihin ang isang naputol na stoma bag sa iyong dalang bagahe sakaling kailangan mong baguhin ito sa anumang oras. Ang paglalakbay sa pamamagitan ng kotse,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

- Ang mga taong may urinary 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.



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)

