

مریض کی تعلیم کا سلسلہ:

یوروسٹومی کو سمجھنا (ایلیٹل/کلونک یوروسٹومی)

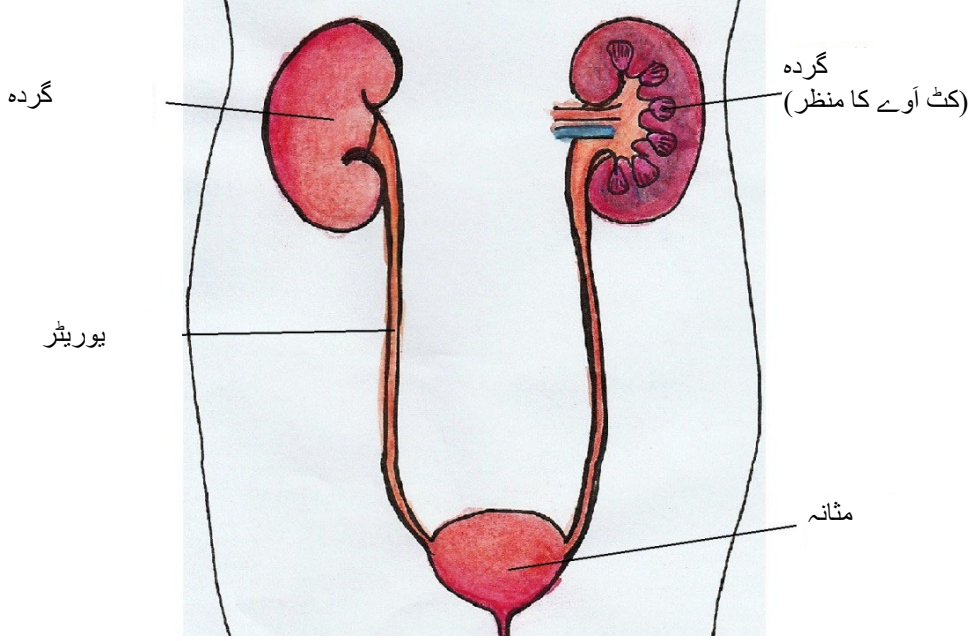
اسٹوما کیئر ورکنگ گروپ

دسمبر 2020

اینہ پیتاب کے نظام کو سمجھنا

اپنے پیشاب کے نظام کو سمجھنا

پیشاب کا نظام دائیں اور بائیں گردے، دائیں اور بائیں پیشاب کی نالی، مٹانہ اور پیشاب کی نالی پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ پیشاب کی پیداوار، نقل و حمل، ذخیرہ اور اخراج کے لیے ذمہ دار ہے۔



● بالغ افراد روزانہ تقریباً 1-2 لیٹر پیشاب کرتے ہیں۔

● گردے پیشاب پیدا کرتے ہیں، جو عارضی ذخیرہ کرنے کے لیے پیشاب کی نالی کے ذریعے مٹانے میں بہتی ہے۔

● جب مٹانہ پیشاب سے بھر جاتا ہے تو مٹانے کی دیوار میں پریشر ریسپٹرز دماغ کو سگنل بھیجتے ہیں، جس سے پیشاب کرنے کی خواہش کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ صحیح وقت پر، اسفنکٹر پٹھوں کو آرام ملتا ہے اور مٹانے کے فورپس سکڑ جاتے ہیں، جس سے پیشاب کو پیشاب کی نالی کے ذریعے جسم سے باہر جانے کا راستہ ملتا 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 کے مرحلے پر منحصر ہے۔

سرجری سے پہلے کی عمومی تشخیص

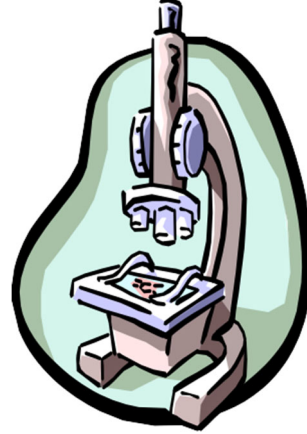


پیشاب اور خون کے ٹیسٹ

- کینسر کے خلیات اور دیگر غیر معمولیات کی جانچ کریں۔

مٹانے کی اینڈواسکوپ

زیادہ تر امتحانات میں مقامی بے ہوشی کی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ مٹانے کی اندرونی تہوں کا معائنہ کرنے اور اگر ضروری ہو تو بایوپسی کے لیے ٹشو کے نمونوں کو ہٹانے کے لیے پیشاب کی نالی کے ذریعے مٹانے میں ایک سسٹم اسکوپ ڈالا جاتا ہے۔



سرجری سے پہلے کی عمومی تشخیص

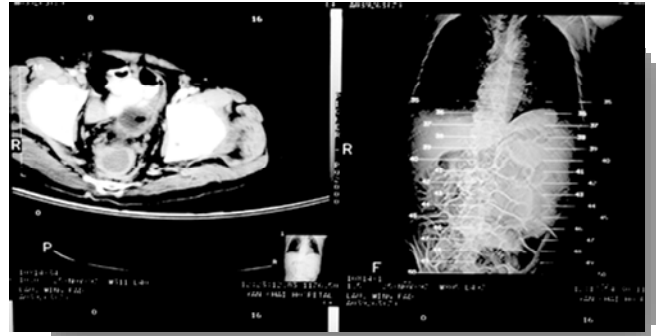


الٹراساؤنڈ

● الٹراساؤنڈ پیٹ کی کیوبٹی کا معائنہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

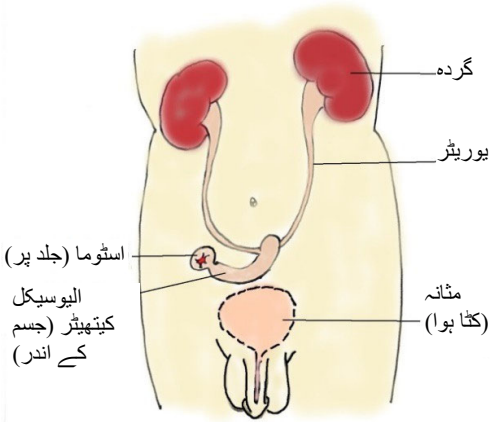
کمپیوٹرائزڈ اسکیننگ اور PET اسکیننگ (CAT اسکین / CT اسکین / PET اسکین)

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



اینے یوروسٹومی کو سمجھنا

اپنے یوروسٹومی کو سمجھنا



● اس طریقہ کار میں دو پیشاب کی نالیوں کا پیچیدہ آنت یا بڑی آنت کے چھوٹے حصے سے جوڑنا شامل ہے۔ الیوسیکل یا گلونک کیتھیٹر کو ایک سرے پر سلا جاتا ہے اور پیٹ کی کیویٹی میں چھوڑ دیا جاتا ہے، جبکہ دوسرا سرا پیٹ میں سلا جاتا ہے تاکہ پیشاب کی اسٹوما بن سکے۔

● پیشاب گردوں سے پیشاب کی نالی اور پیچیدہ آنت کے اس حصے (یوروسٹومی) کے ذریعے بہتی ہے۔

یوروسٹومی کی آگہی

● پیشاب کے اسٹوما کی شکل مختلف ہوتی ہے اور عام طور پر گول یا بیضوی شکل کی ہوتی ہے۔

● زیادہ تر یوروسٹومی اسٹوماز پیٹ سے تقریباً ایک سے دو سینٹی میٹر تک نکلتے ہیں اور ان کی ساخت نرم ہوتی ہے۔

● اسٹوما ایک میوکوسل ٹشو ہے جس میں ایک روشن سرخ سطح ہوتی ہے جس میں خون کی مائیکرواسکوپک نالیوں کا احاطہ ہوتا ہے۔



اینے یوروسٹومی کو سمجھنا



- چونکہ یوروسٹومی کے مریض کے پاس پیشاب کو ذخیرہ کرنے کے لیے مٹانہ نہیں ہوتا اور پیشاب کے اخراج کو کنٹرول کرنے کے لیے اسفنکٹر نہیں ہوتا، اس لیے پیشاب براہ راست اسٹوما سے خارج ہو جائے گی اور مریض کے پاس پیشاب کرنے کا احساس یا کنٹرول نہیں ہوتا، اس لیے پیشاب جمع کرنے کے لیے اسٹوما بیگ کو جوڑنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یوروسٹومی سرجری کی اہم وجوہات

- بہت ساری وجوہات ہیں جن کی وجہ سے یوروسٹومی کی ضرورت پڑسکتی ہے، سب سے عام ہے:
 - مٹانے کے ٹیومر
 - ریڈیو تھراپی، فسٹولا کی وجہ سے مٹانے کا فیبروسز

سرجری کے بعد کی دیکھ بھال

- پیشاب کا اسٹوما چمکدار سرخ اور چمکدار ہوتا ہے اور عام طور پر پیٹ کے نچلے حصے سے ایک سے دو سینٹی میٹر تک نکلتا ہے۔
- اس کے علاوہ اسٹوما میں دو کیتھیٹرز ہوتے ہیں۔ کیتھیٹرز کو بالترتیب بائیں اور دائیں پیشاب کی نالی میں رکھا جاتا ہے۔ پیشاب ان دو کیتھیٹرز کے ساتھ اسٹوما کے ذریعے بہتی ہے۔



- یہ دو کیتھیٹرز عام طور پر سرجری کے بعد 7-14 دنوں کے اندر ہٹا دیے جاتے ہیں۔

- سرجری کے بعد، اگر ضرورت ہو تو نرس پوروسٹومی میں کیتھیٹر کی روانی کا ٹیسٹ کرے گی۔

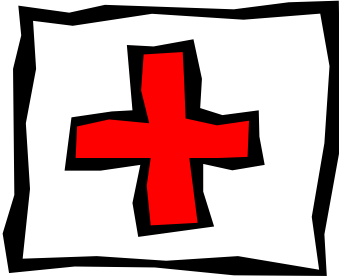


سرجری کے بعد کی دیکھ بھال

- آپریشن کے بعد کی ابتدائی مدت میں، اسٹوما کے ارد گرد زخم اور جلد تکلیف دہ ہوسکتی ہے اور درد کو دور کرنے کے لیے ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- سرجری کے بعد، پیشاب پہلے ایک سے دو دن تک تھوڑا سا سرخ رہے گی اور پھر ہلکا سرخ ہو کر عام پیلے رنگ میں بدل جائے گی۔ تھوڑی مقدار میں سفید یا نیم شفاف بلغم کا اخراج ہو سکتا ہے۔
- اسٹوما کی سرجری کے ایک سے دو دن بعد مائع خوراک شروع کی جاسکتی ہے۔
- تین سے چار دن کے بعد، آپ دلیہ کھا سکتے ہیں اور پھر آہستہ آہستہ اپنی معمول کی خوراک میں واپس آسکتے ہیں۔
- نرسنگ عملہ سرجری کے بعد ابتدائی دنوں میں آپ کے اسٹوما کا خیال رکھے گا۔ جیسے ہی آپ صحت یاب ہوں گے، اسٹوما نرس آپ کو اور آپ کے خاندان کو سکھائے گی کہ آپ کے اسٹوما کی دیکھ بھال کیسے کی جائے اور اسٹوما کا سامان کیسے خریدا جائے۔

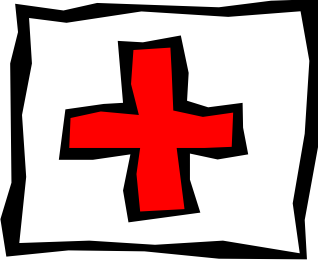
دیکھ بھال کی ٹیس

- 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 پیشاب کی وجہ سے جلن ہوگی، جس سے 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 دیکھیں۔ 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 کو خارش کر سکتے ہیں اور جلد کو خشک کر سکتے ہیں۔ چونکہ اسٹوما کی سطح خون کی مائیکرواسکوپک نالیوں سے ڈھکی ہوتی ہے، یہ معلوم کرنا عام ہے کہ دیکھ بھال کے عمل کے دوران اسٹوما کو آسانی سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور خون بہہ سکتا ہے۔
- نقصان کی وجہ سے خون بہنا دیکھے جانا بہت عام ہے۔ آپ اس جگہ کو نرم ٹشو سے تقریباً دو سے تین منٹ تک دبا کر خون کو روک سکتے ہیں۔
- تاہم اگر پیشاب میں خون آتا ہو یا اسٹوما سے خون نکل رہا ہو تو فوری طبی امداد لینی چاہیے۔



یوروسٹومی 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 یا مڑا ہوا ریمر
- (3) اسٹوما رولر
- (4) قلم
- (5) گرم پانی
- (6) مناسب اسٹوما بیگ



نوٹس:

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

یوروسٹوما کے 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 ہٹا رہے ہوں۔

(4) اسٹوما اور آس پاس کی جلد کو نم شدہ روئی، نرم ٹشو یا الکوحل سے

پاک/غیر لوشن گیلے وائپس سے صاف کریں۔ اگر اسٹوما کے آس پاس

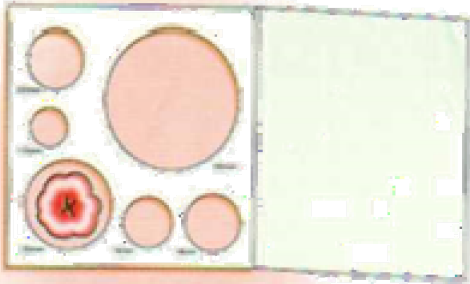
کا حصہ بہت گندا ہے تو اسے ہلکے صابن سے دھوئیں اور پانی سے

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۔



یوروسٹوما کی دیکھ بھال کے طریقے



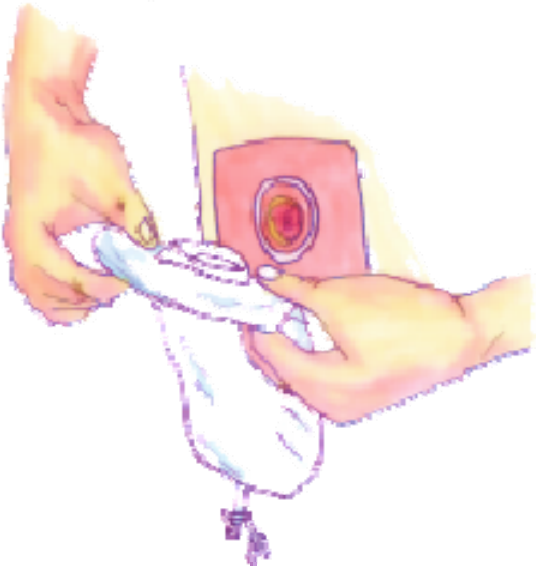
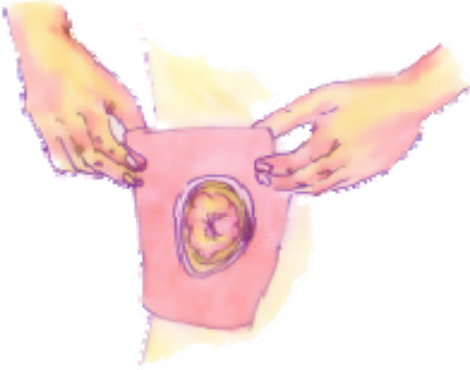
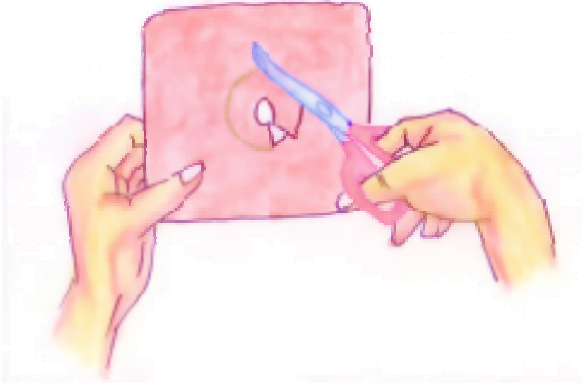
(7) پیمائش کو اسٹوما بیگ کے پچھلے حصے پر اسکن کیئر پیڈ پر قلم سے ڈرا کریں۔

(8) اسکن کیئر پیڈ کے پچھلے حصے کو اس سائز میں کاٹنے کے لیے قینچی کا استعمال کریں جو آپ نے ڈرا کیا ہے۔

(9) یقینی بنائیں کہ جلد خشک ہے۔

(10) پیڈ کے پچھلے حصے سے لگے ہوئے کاغذ کو ہٹا دیں اور پیڈ کو اسٹوما کے اوپر رکھیں۔

(11) اسٹوما بیگ کو دوبارہ داخل کریں۔



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز



پیشاب کے اسٹوما بیگ کی خصوصیات

- پیشاب کے اسٹوما کا استعمال پیشاب کو نکالنے کے لیے کیا جاتا ہے، اس لیے استعمال کیے جانے والے اسٹوما بیگ میں ایک اینٹی بیک فلو فلپ ہوتا ہے تاکہ اسٹوما میں پیشاب کے بیک فلو کو روکا جاسکے اور لیکج کو کم کیا جاسکے۔

ایک ٹکڑے والا پیشاب کا اسٹوما بیگ، دو ٹکڑے والا پیشاب کا اسٹوما بیگ

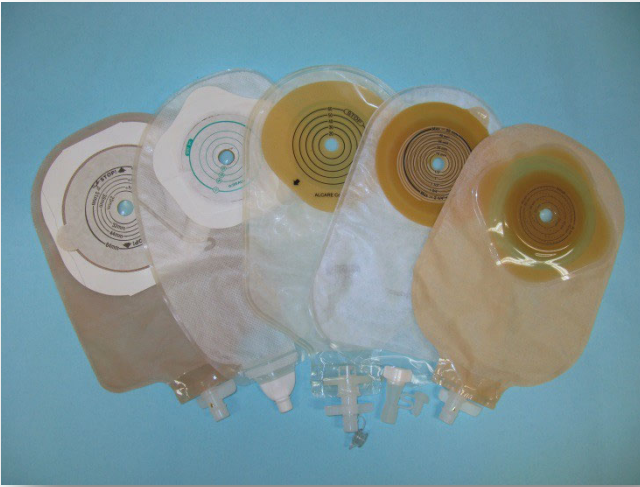
بیگ اسٹوما کا پیشاب والا ٹکڑے دو

ایک ٹکڑے والا پیشاب کا اسٹوما بیگ، دو ٹکڑے والا

بیس پلیٹ پر ربر رنگ کے سائز کو ملانے ک

پیشاب کا اسٹوما بیگ

ضرورت ہے



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

اسے فٹ بیگ یا پلنگ کے بڑے بیگ کے ساتھ لگایا جاسکتا ہے۔



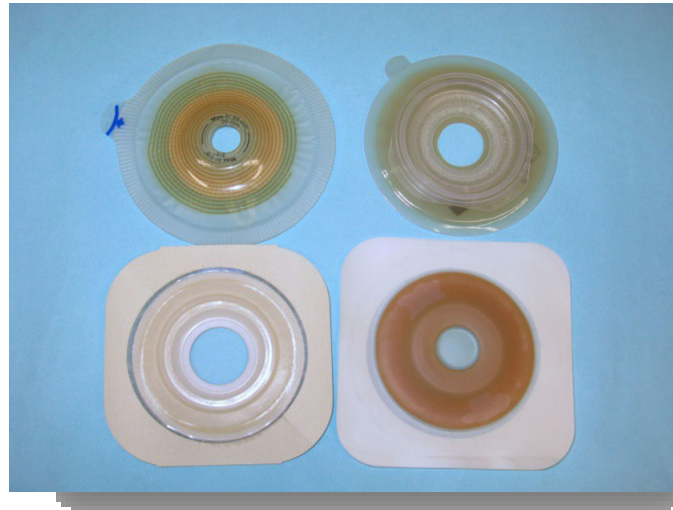
بیڈ سائڈ بیگ

فٹ بیگ



سطحی اسکن کیئر پیڈ

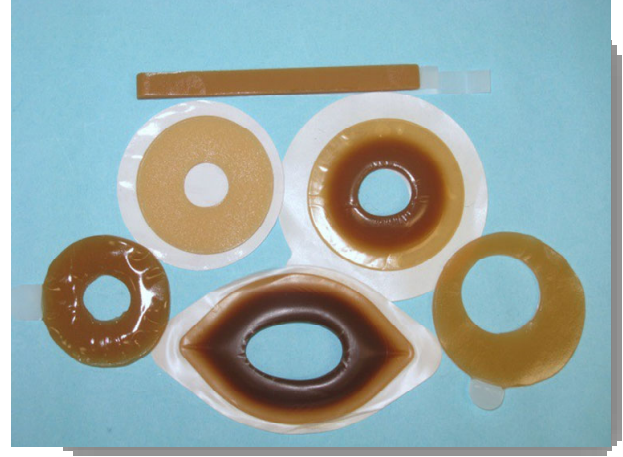
یہ سکڑنے والے اسٹوما کے ساتھ استعمال کے لیے موزوں ہے۔



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

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



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

سلوشن فلمز

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



اسکن کینر پاؤڈر

- خراب جلد پر استعمال کے لیے



اسٹوما کی دیکھ بھال کے آئٹمز

- اسٹوما ویسٹ بینڈ
مضبوط فکسیشن اسٹوما بیگ



پیشاب کا اسٹوما عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

اسٹوما کے ساتھ عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

جلد کا نقصان



- (1) ٹریٹمنٹ اسٹریس کا ضرورت سے زیادہ کھلنا
 - اسٹوما اور اسکن کیئر پیڈ کے درمیان بہت زیادہ جگہ، جس کے نتیجے میں پیشاب کی وجہ سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور دردناک جلن ہوتی ہے۔
 - اسٹوما کے سائز کو احتیاط سے ناپا جانا چاہیے اور نگہداشت کرنے والے کی ہدایات کے مطابق واؤچ کو کاٹنا جانا چاہیے۔
- (2) پیشاب کی لیکچ یا چپکنے والی ٹیپ کے زیادہ استعمال کی وجہ سے جلد کو پہنچنے والا نقصان۔
 - چپکنے والی ٹیپ کے زیادہ استعمال سے گریز کریں۔
- (3) اسٹوما بیگ کو اکثر اور غیر ضروری طور پر تبدیل کرنا۔
- (4) لیک اسٹوما بیگ، جو جلد از جلد تبدیل نہیں کیا گیا۔
- (5) اسٹوما کی مصنوعات سے الرجی۔ اسٹوما پروڈکٹ کے دوسرے برانڈ پر جانے کے بارے میں مشورے کے لیے اپنی اسٹوما نرس سے کنسلٹ کریں۔
- (6) 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۔
- (7) 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 والے کلینزر کا استعمال کریں۔
- (8) جب آپ کو خارش، دردناک 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

پیشاب کی نالی کا انفیکشن

- گدلا پیشاب، بدبو،
- عام تکلیف اور بخار

حل

- اگر آپ کو کوئی اور طبی مسئلہ نہیں ہے اور آپ کو اپنے پانی کی مقدار کو محدود کرنے کی ضرورت ہے، تو روزانہ تقریباً 1500 - 2000 ملی لیٹر پانی پیئیں۔
- پیشاب میں تیزابیت کو برقرار رکھنے اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کے امکانات کو کم کرنے کے لیے پھلوں کے جوس وافر مقدار میں پیئیں اور تازہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- پیشاب کو اسٹوما میں واپس آنے سے روکنے کے لیے اینٹی بیک فلو فلیپ کے ساتھ پیشاب کے اسٹوما بیگ کا استعمال کریں۔
- اسٹوما بیگ کو اس وقت صاف کرنا چاہیے جب یہ تین سے آدھا بھرا ہو۔
- اسٹوما بیگ میں پیشاب کی بڑی مقدار کو جمع ہونے سے روکنے کے لیے رات کے وقت پلنگ کے بیگ کا استعمال کریں۔
- اگر کنڈیشن سنگین ہے تو، جلد از جلد طبی توجہ طلب کی جانی چاہیے۔

اسٹوما کے ساتھ عام مسائل اور ان سے نمٹنے کا طریقہ

بلغم

بلغم پیشاب کے اسٹوما سے نکلنے والی ایک عام رطوبت ہے اور عام طور پر قدرے زرد، سفید یا نیم شفاف ہوتا ہے۔

حل

- بلغم کو باہر نکالنے کے لیے روزانہ کافی مقدار میں پانی پئیں۔
- اگر آپ دو ٹکڑوں والا اسٹوما بیگ استعمال کرتے ہیں، تو بیگ کو روزانہ اسکن کیئر پیڈ سے الگ کریں اور گیلے ٹشو یا گیلی روئی سے جمع ہونے والے بلغم کو صاف کریں۔

اسٹوما کے ساتھ عام مسائل 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۔ پیرا سینٹریل ہرنیا ظاہری شکل کو متاثر کرتا ہے اور اسٹوما کے ارد گرد ناہموار جلد کا سبب بنتا ہے، اور اسٹوما بیگ ناہموار جلد کا شکار ہوجاتا ہے۔ آنتوں کی رکاوٹ یا مقامی آنتوں کے نیکروسس تک۔



یورک ایسڈ کریسٹلز

- اس سے مراد مائیکرو آرگنائزمز کے ذریعے یوریا کے ٹوٹنے سے کریسٹلز بننا ہے جو اسٹوما یا جلد پر چپک جاتے ہیں، جس سے اسٹوما یا جلد کو آسانی سے نقصان پہنچتا ہے۔



اسٹوما کا سگڑنا

- اس سے مراد جلد کی سطح کے نیچے اسٹوما کا تنگ ہونا ہے۔
- اسٹوما کے سگڑنے کی وجہ سے اسٹوما بیگ اور ٹریٹمنٹ اسٹریپ کو لیکھیج اور جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔



اسٹوما کا تنگ ہونا

- اسٹوما کے آؤٹ لیٹ کا تنگ ہونا، جس کے نتیجے میں ناہموار پیشاب آتا ہے۔

عل::

گر 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 اپنی ٹریٹمنٹ اسٹریپ 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 اسٹریپ میں گھسنے سے روکا جاسکے۔



3. لباس

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



صحت یابی کے بعد زندگی

4. کام

اپنی طاقت بحال کرنے 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

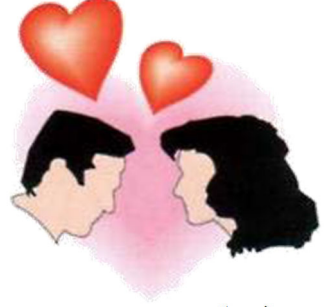
اپنے سفر سے لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کو بس اچھی طرح سے تیاری کرنے اور اچھی طرح سے منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے ساتھ کافی سامان لائیں اور اپنے ساتھ لے جانے والے سامان میں پری کٹ اسٹوما بیگ رکھیں تاکہ اگر آپ کو اسے کسی بھی وقت تبدیل کرنے کی ضرورت ہو تو آپ کر سکیں۔ کار، ہوائی جہاز یا کشتی سے سفر کرنے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



صحت یابی کے بعد زندگی

7. جنسی زندگی

سرجری کے بعد، ڈسک کیوٹیٹی میں ساختی تبدیلیوں اور اعصاب کی ہڈی کو پہنچنے والے نقصان کی وجہ سے جنسی فعل متاثر ہو سکتا ہے۔ جنسی شراکت داروں کو بات کرنی چاہیے، ایک دوسرے کو جاننا چاہیے اور باہمی طور پر قابل قبول جنسی طرز زندگی کو مربوط کرنا چاہیے، یا پیشہ ورانہ مشورہ لینا چاہیے۔



8. خوراک

جب تک کہ آپ کو ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر جیسی دیگر طبی کنڈیشنز نہ ہوں، یوروسٹومی 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۔

اگر آپ کی دیگر طبی کنڈیشنز نہیں ہیں جن کے لیے آپ کو اپنے پانی کی مقدار کو محدود کرنے کی ضرورت ہے، تو آپ کو روزانہ تقریباً 1500 - 2000 ملی لیٹر پانی پینا چاہیے۔



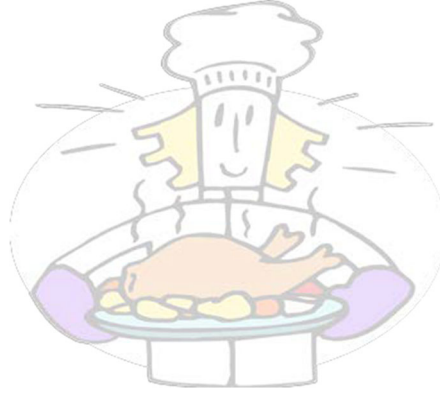
عمومی خدمات

عمومی خدشات

کیا پیشاب کے اسٹوما والے لوگوں کو کچھ کھانے سے پرہیز کرنے کی ضرورت ہے؟

● پیشاب کے اسٹوما کے شکار افراد کو عام لوگوں کی طرح روزانہ متوازن غذا 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۔



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 اسکن کر سکتے ہیں)



• HA اسمارٹ پیسنٹ ویب سائٹ (مزید معلومات کے لیے آپ بار کوڈ کو بائیں طرف اسکن کر سکتے ہیں)