

ชุดการศึกษาผู้ป่วย:

# การทำความเข้าใจ เกี่ยวกับทวารหนัก เทียม

คณะทำงานด้านการดูแลผู้ป่วย

ธันวาคม 2020

## สารบัญ

	<u>รายการ</u>	<u>หน้า</u>
1	การทำความเข้าใจระบบย่อยอาหารของคุณ	4
2	การวินิจฉัยทั่วไปก่อนการผ่าตัด	6
3	การทำความเข้าใจเกี่ยวกับทวารหนักเทียม	9
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การตระหนักถึงทวารหนักเทียม</li> </ul>	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สาเหตุหลักของการผ่าตัดเพื่อสร้างทวารหนักเทียม</li> </ul>	11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ประเภทของการผ่าตัดสร้างทวารหนักเทียม</li> </ul>	12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การดูแลหลังการผ่าตัด</li> </ul>	13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เคล็ดลับในการดูแล</li> </ul>	14
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีการดูแลทวารหนักเทียม</li> </ul>	15-16
	สิ่งของสำหรับดูแลรูเปิด	17-19
5	ปัญหาทั่วไปเกี่ยวกับทวารหนักเทียม และวิธีจัดการ	20-25
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัญหาที่พบบ่อยเกี่ยวกับรูเปิด และวิธีจัดการ</li> </ul>	26
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัญหาที่พบบ่อยเกี่ยวกับรูเปิด และวิธีจัดการ</li> </ul>	28
	ชีวิตหลังการผ่าตัด	32
7	ความกังวลทั่วไป	36
8	ฉันจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหนหากฉันมีปัญหาเกี่ยวกับรูเปิด	38

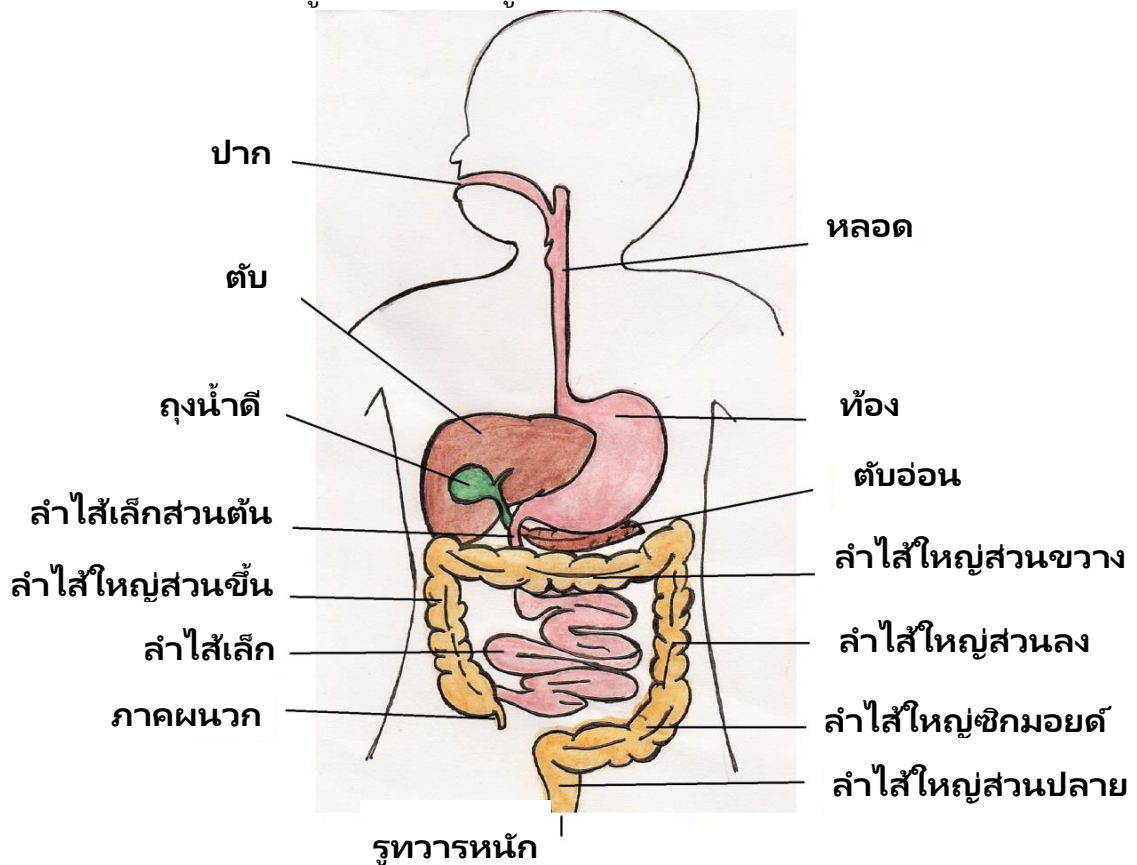
# การทำควมเข้าใจ

## ระบบ

# ย่อยอาหารของคุณ

## การทำความเข้าใจระบบย่อยอาหารของคุณ

- ระบบย่อยอาหาร หรือที่เรียกว่าทางเดินอาหารเป็นอวัยวะที่รวบรวมอาหารย่อยอาหาร ดูดซับสารอาหาร และขับกากอาหารออก
- หลังจากเคี้ยวอาหารในปากแล้วอาหารจะเข้าสู่กระเพาะอาหารผ่านทางหลอดอาหารซึ่งจะถูกย่อยในขั้นแรกจากนั้นอาหารจึงเข้าสู่ลำไส้เล็กผ่านทางลำไส้เล็กส่วนต้น อาหารจะถูกย่อยมากขึ้น สารอาหารและน้ำส่วนใหญ่จะถูกดูดซึมในลำไส้เล็ก
- ลำไส้ ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย และรูทวารหนักขนาดใหญ่คือส่วนหลังของระบบย่อยอาหาร  
หน้าที่ของลำไส้ใหญ่ คือ การดื่มน้ำ และอิเล็กโทรไลต์จากวัสดุที่ย่อยได้ที่เหลืออยู่ในลำไส้ เปลี่ยนสิ่งตกค้างที่ไม่ต้องการให้กลายเป็นอุจจาระกึ่งแข็ง หรือของแข็ง อุจจาระจะถูกเก็บไว้ในลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย และเมื่อถึงกำหนดจะถูกขับออกทางรูทวารหนัก



# การวินิจฉัยทั่วไป

## ก่อนการผ่าตัด

หมายเหตุ: แพทย์จะเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะใช้วิธีการวินิจฉัยแบบใดขึ้นอยู่กับระยะของอาการ

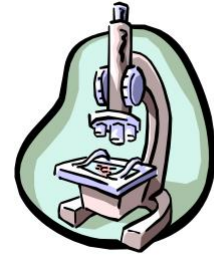
## การวินิจฉัยทั่วไปก่อนการผ่าตัด

### การทดสอบอุจจาระ

- ตรวจสอบเลือดออกในลำไส้

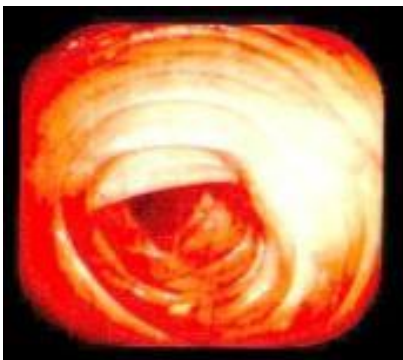
### การตรวจทางทวารหนัก

- แพทย์จะสอดนิ้วเข้าไปในรูทวารหนัก และลำไส้ใหญ่ส่วนปลายของผู้ป่วยโดยตรงเพื่อตรวจหาความผิดปกติในบริเวณเหล่านี้



### การตรวจสอบกล้อง

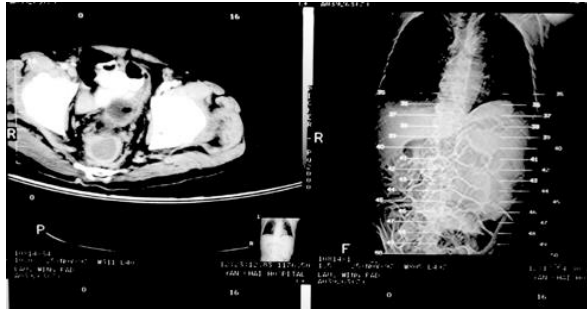
- การส่องดูลำไส้ใหญ่ และลำไส้ใหญ่ส่วนปลายโดยตรงอาจได้รับการตรวจชิ้นเนื้อหากผิดปกติ



## การวินิจฉัยทั่วไปก่อนการผ่าตัด

### การสแกนด้วยคอมพิวเตอร์ (CAT Scan/CT Scan)

- ด้วยการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ และเครื่องเอกซเรย์แบบหมุนได้ทำให้เกิดภาพตัดขวางของร่างกายซึ่งทำให้แพทย์สามารถระบุตำแหน่งของรอยโรคได้แม่นยำยิ่งขึ้น



### MRI

- สนามแม่เหล็กแรงสูงถูกใช้เพื่อสร้างภาพตัดขวางของร่างกายซึ่งทำให้แพทย์สามารถตรวจสอบสภาพของเนื้อเยื่อในร่างกายได้



### อนาคตของอิเล็กทรอนิกส์

### และการสแกนสองด้านด้วยคอมพิวเตอร์ (PET scan)

- นี่คือการทดสอบทั้งสองแบบที่มีการรวมการทำงานของเซลล์ และโครงสร้างของร่างกายเข้าด้วยกัน การสแกน PET

จะแสดงระบบเผาผลาญของเซลล์ในขณะที่การสแกน CT จะแสดงภาพอวัยวะ  
และโครงสร้างของเนื้องอกในร่างกาย  
การรวมภาพจากการสแกนทั้งสองจะทำให้ระบุตำแหน่งของเนื้องอกได้อย่างแม่น  
ยำ



# การทำควมเข้าใจ เกี่ยวกับ ทวารหนักเทียม

## การตระหนักถึงทวารหนักเทียม

- รูเปิดซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็น 'รูทวารหนักเทียม'
- ลำไส้ใหญ่ หรือลำไส้ใหญ่ส่วนปลายจะถูกตัดออกบางส่วน  
จากนั้นจึงเย็บหน้าท้องชั่วคราว  
หรือถาวรเพื่อสร้างช่องเปิดใหม่ที่ทำหน้าที่กำจัดอุจจาระออกจากร่างกาย
- เนื่องจากไม่มีหูรูดที่รูเปิด ผู้ป่วยจึงไม่มีความรู้สึกในการถ่ายอุจจาระ  
และไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้  
ดังนั้นจึงจำเป็นต้องติดถุงของรูเปิดไว้กับรูเปิดเพื่อเก็บสิ่งที่ถูกขับถ่ายออก

### **รูปร่างของการผ่าตัดสร้างทวารหนักเทียม**

- รูปร่างแตกต่างกันไปตามขนาด และส่วนใหญ่เป็นรูปทรงกลมหรือวงรี  
มีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม
- พื้นผิวของรูเปิดเป็นเนื้อเยื่อเมือกที่ปกคลุมด้วยเส้นเลือดขนาดเล็กจำนวนมาก  
และมีสีแดงสด



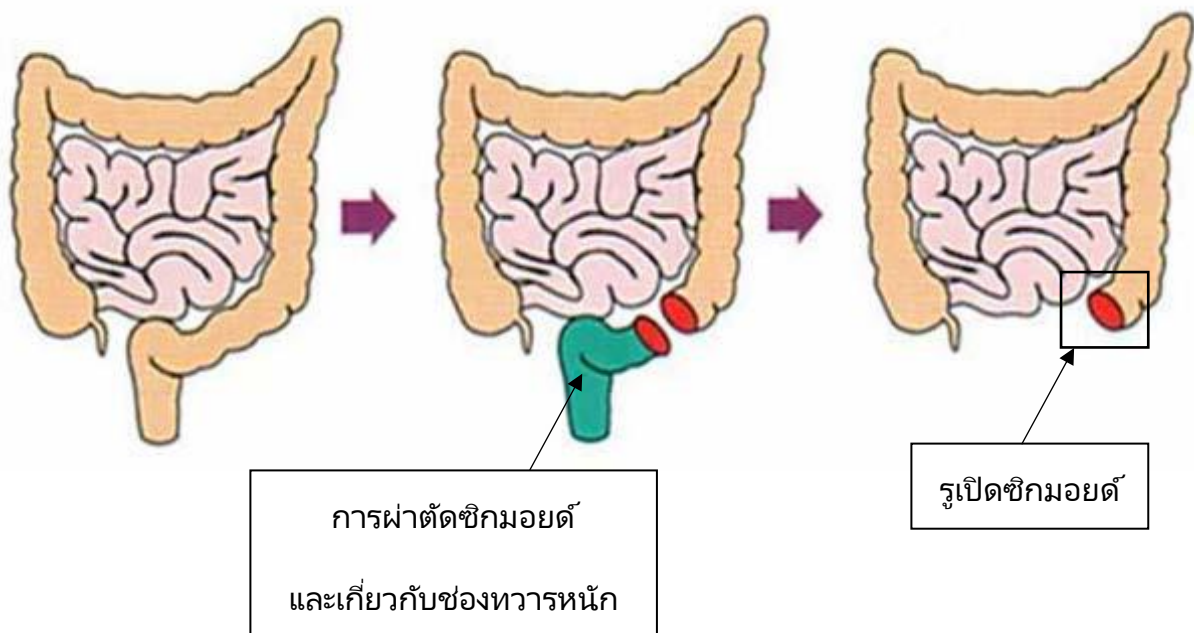
## สาเหตุหลักของการผ่าตัดเพื่อสร้างทวารหนักเทียม

- เนื้องอกในลำไส้ใหญ่ หรือลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย
- การบาดเจ็บ หรือเนื้อร้ายของลำไส้ใหญ่บางส่วน
- ความผิดปกติของลำไส้ใหญ่
- อุจจาระไหลซึมตลอดเวลา หรืออุดตันอย่างรุนแรง
- ความบกพร่องแต่กำเนิด เช่น สภาวะตีบตัน

## ประเภทของการผ่าตัดสร้างทวารหนักเทียม

### ลำไส้ใหญ่ส่วนลง หรือรูเปิดซิกมอยด์

- โดยปกติจะอยู่ที่ด้านซ้ายของช่องท้อง
- รูเปิดประเภทนี้อาจเป็นแบบชั่วคราว หรือถาวรก็ได้
- น้ำส่วนใหญจะถูกดูดซึมเมื่อถึงเวลาที่อุจจาระไปถึงลำไส้ใหญ่ส่วนน้อย หรือซิกมอยด์ ดังนั้นอุจจาระจึงมีลักษณะเดียวกับอุจจาระปกติ

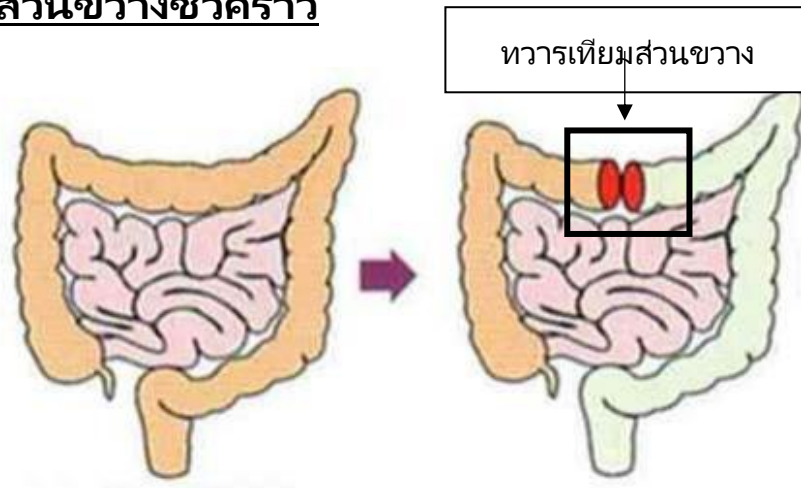


## ประเภทของการผ่าตัดสร้างทวารหนักเทียม

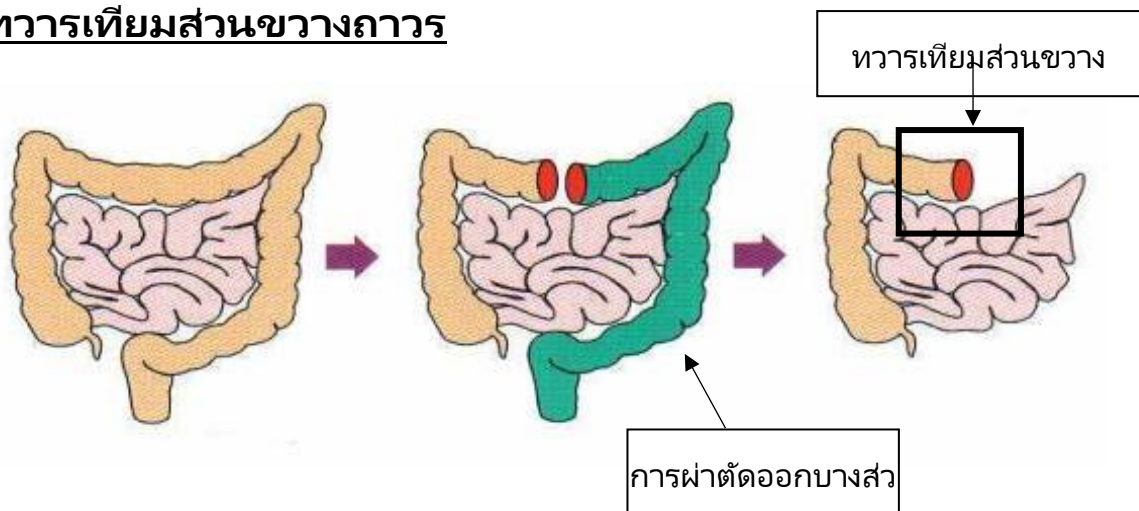
### ทวารเทียมส่วนขวาง

- รูเปิดประเภทนี้อาจเป็นแบบชั่วคราว หรือถาวรก็ได้
- อาจอยู่ที่ด้านซ้าย ตรงกลาง หรือด้านขวาของช่องท้อง
- เนื่องจากอุจจาระผ่านลำไส้ใหญ่เพียงบางส่วน น้ำจึงไม่ถูกดูดซึมเต็มที่  
อุจจาระจึงมีลักษณะบาง และทำให้ระคายเคืองต่อผิวหนังได้ง่าย

### ทวารเทียมส่วนขวางชั่วคราว



### ทวารเทียมส่วนขวางถาวร



## การดูแลหลังการผ่าตัด

- ในช่วงแรกหลังการผ่าตัด แผล และผิวหนังรอบ ๆ รูเปิดอาจมีอาการเจ็บปวด และอาจต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด
- รูเปิดมักจะเริ่มส่งกลิ่นแก๊สประมาณสองถึงสามวันหลังการผ่าตัด ตามมาด้วยอุจจาระที่มีลักษณะเป็นน้ำ และอุจจาระที่มีลักษณะบาง
- เจ้าหน้าที่พยาบาลจะรับผิดชอบดูแลรูเปิดของคุณในช่วงแรกหลังการผ่าตัด ทุกรายก็ตาม เมื่อคุณฟื้นตัว พยาบาลผู้ดูแลรูเปิดจะสอนวิธีดูแลรูเปิด และซื้ออุปกรณ์สำหรับรูเปิดให้กับคุณ และครอบครัวของคุณ



## เคล็ดลับในการดูแล

- รูเปิดจะบวมในช่วงแรกหลังการผ่าตัด  
โดยปกติแล้วจะเริ่มหดตัวในหนึ่งถึงสองสัปดาห์  
และหยุดหดตัวหลังจากผ่านไปหนึ่งถึงสองเดือน  
ดังนั้นขนาดของถุงรูเปิดที่คุณตัดออกไปก็จะแตกต่างกันไปตามขนาดของรูเปิด  
ด้วย
- วัดขนาดของรูเปิดอย่างถูกต้อง - ขนาดใหญ่ หรือเล็กเกินไปคือไม่เหมาะสม  
หากมีปริมาณมากเกินไป  
อุจจาระจะระคายเคืองผิวหนังได้ง่ายซึ่งส่งผลทำให้ผิวหนังถูกทำลาย  
หากรูเปิดมีขนาดเล็กเกินไป รูเปิดจะเสียหายได้ง่าย  
หรือส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดในรูเปิด
- สังเกตสีที่ผิดปกติของรูเปิด  
รูเปิดเป็นสีแดงสดเหมือนสีด้านในบริเวณริมของรูเปิด  
หากสีของรูเปิดมีการเปลี่ยนแปลง เช่น สีน้ำเงิน หรือสีดำ  
คุณควรติดต่อแพทย์ทันที



## เคล็ดลับในการดูแล

- เมื่อทำความสะอาดผิวหนังรอบ ๆ รูเปิด  
อย่าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเพราะอาจทำให้รูเปิดระคายเคือง และทำให้ผิวหนังแห้งได้
- เนื่องจากพื้นผิวของรูเปิดถูกปกคลุมด้วยเส้นเลือดขนาดเล็ก  
จึงเป็นเรื่องปกติที่จะพบว่ารูเปิดสามารถเสียหายได้ง่าย  
และมีเลือดออกในระหว่างขั้นตอนการดูแล  
คุณสามารถห้ามเลือดได้โดยการกดเบา ๆ  
บริเวณนั้นด้วยกระดาษทิชชูที่มีลักษณะอ่อนนุ่มประมาณ 2-3 นาที
- อย่างไรก็ตามหากมีเลือดปนในอุจจาระ หรือมีเลือดไหลออกจากรูเปิด  
ควรไปพบแพทย์ทันที



## วิธีการดูแลทวารหนักเทียม

### สิ่งของที่จำเป็น

- (1) สำลีที่ไม่เหนียวเหนอะหนะ ทิชชูเปียกแบบนุ่ม  
หรือทิชชูเปียกแบบไม่มีแอลกอฮอล์/แบบไม่มีโลชั่น
- (2) กรรไกร (สามารถใช้เครื่องคว้านรูแบบโค้งได้เพื่อการจัดการที่ง่ายขึ้น)
- (3) ไม้บรรทัดวัดรูเปิด
- (4) ปากกา
- (5) น้ำอุ่น
- (6) ถังของรูปเปิดที่เหมาะสม



### หมายเหตุ:

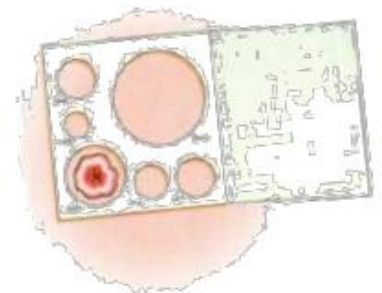
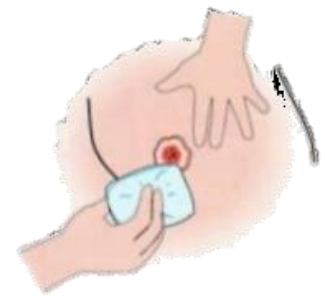
- เช็ดด้วยสำลี ทิชชูเปียกแบบนุ่ม หรือทิชชูเปียกแบบไม่มีแอลกอฮอล์/ไม่มีโลชั่น เพื่อหลีกเลี่ยงการทำลายรูเปิด และผิวหนังโดยรอบ



## วิธีการดูแลทวารหนักเทียม

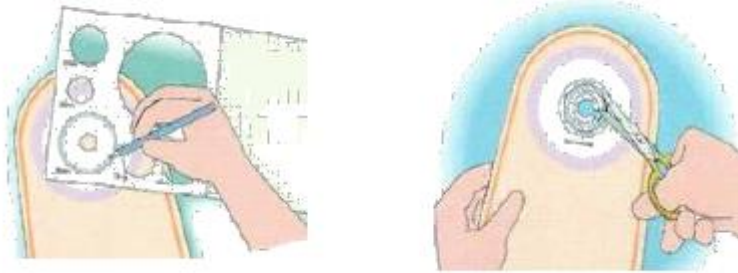
### ขั้นตอนในการดูแล

- (1) เตรียมสิ่งของที่จำเป็น  
และวางไว้ในสถานที่ที่เหมาะสม
- (2) ล้างมือของคุณ
- (3) ค่อยๆ ดึงถุงของรูเปิดขึ้น และลง  
ใช้มืออีกข้างกดเบา ๆ  
บนผิวหนังในขณะที่คุณกำลังดึงถุงออกเพื่อไม่ให้  
ฉีกขาด
- (4) ทำความสะอาดรูเปิด  
และผิวหนังโดยรอบด้วยสำลีชุบ ทิชชูนุ่ม  
หรือทิชชูเปียกแบบไม่มีแอลกอฮอล์/ไม่มีโลชั่น  
หากบริเวณรอบ ๆ รูเปิดสกปรกมาก  
ให้ล้างด้วยสบู่อ่อน ๆ แล้วเช็ดออกด้วยน้ำ
- (5) หลังจากทำความสะอาดแล้ว ให้เช็ดผิวหนังรอบ ๆ  
รูเปิดให้แห้ง
- (6) วัดขนาดของรูเปิดด้วยไม้บรรทัดวัดรูเปิด  
และเว้นช่องว่างรอบรูเปิดไว้ประมาณ 2-3 มม.



## วิธีการดูแลทวารหนักเทียม

- (7) วัดขนาดที่วัดได้ลงบนแผ่นผิวหนังที่ด้านหลังของถุงปากด้วยปากกา
- (8) ใช้กรรไกรตัดแถบการรักษาที่ด้านหลังถุงของรูเปิดตามขนาดที่คุณวัดไว้



- (9) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผิวหนังมีลักษณะแห้ง
- (10) นำกระดาษที่ติดอยู่ที่ด้านหลังของแถบรักษาออกแล้วนำถุงทั้งใบติดเข้ากับรูเปิด

# สิ่งของสำหรับบาดแผล

## เปิด

## สิ่งของสำหรับดูแลรูเปิด

### ถุงสุญญากาศแบบชั้นเดียว

- เหมาะสำหรับอุจจาระแข็ง



### ถุงเปิดแบบชั้นเดียว

- เหมาะสำหรับอุจจาระในรูปแบบแป้ง หรือของเหลว



## สิ่งของสำหรับดูแลรูเปิด

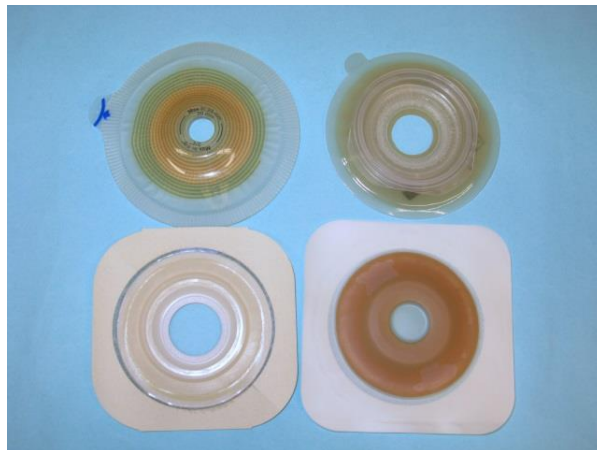
### ถุงของรูเปิดแบบสองชั้น

- ต้องตรงกับขนาดของแหวนยางบนแผ่นฐาน



### แผ่นบำรุงผิวที่สวนพื้นผิว

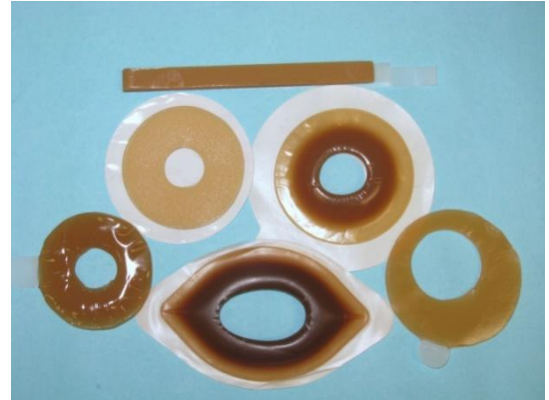
- เหมาะสำหรับใช้กับรูเปิดแบบยึดหดได้



## สิ่งของสำหรับดูแลรูเปิด

### แผ่นกันรั่ว แปกกันรั่ว หรือวงแหวนพลาสติกกันรั่ว

- เหมาะสำหรับใช้กับรูเปิดแบบยึดหดได้ หรือรอยพับของผิวหนังรอบ ๆ รูเปิด



### แผ่นมาสก์บำรุงผิว

- มีจำหน่ายในรูปแบบผ้าเช็ดทำความสะอาด สเปรย์ หรือเจล
- สำหรับปกป้องผิวหนังบริเวณรูเปิด



## สิ่งของสำหรับดูแลเปิด

### แผ่นสารละลาย

- มีจำหน่ายในรูปแบบผ้าเช็ดทำความสะอาด หรือสเปรย์
- ละลายครีมกันรั่ว หรือกาที่ตกค้างอยู่บนผิวหนัง



### แป้งดูแลผิว

- สำหรับใช้กับผิวที่เสียหาย



## สิ่งของสำหรับดูแลรูเปิด

### แผ่นคาร์บอน

- การปล่อยแก๊ส และการกรองกลิ่น



### สายรัดรูเปิด

- ถูของรูเปิดตึงเพื่อเสริมแรง





# ทวารหนักเทียม

## ปัญหาที่พบบ่อย

### และวิธีจัดการกับปัญหาเหล่านั้น

## ปัญหาที่พบบ่อยเกี่ยวกับรูเปิด และวิธีการจัดการ

### ผิวหนังเสียหาย

(1) ช่องเปิดมากเกินไปในแถบการรักษา

- ช่องว่างระหว่างรูเปิด

และแถบการรักษามีขนาดกว้างเกินไป

ส่งผลให้เกิดรอยแดง

และปวดเนื่องจากการระคายเคืองของอุจจาระ

- ควรวัดขนาดของรูเปิดอย่างระมัดระวัง

และควรตัดขนาดถุงตามคำแนะนำของผู้ดูแล



(2) การเปลี่ยนถุงของรูเปิดบ่อย และไม่จำเป็น

- โดยปกติแล้วต้องรอให้ถุงจะเต็มครึ่งหนึ่งก่อนจึงควรเปลี่ยน

และโดยเฉลี่ยแล้วมีเพียงหนึ่ง หรือสองถุงเท่านั้นที่ต้องเปลี่ยนทุกวัน

- หากคุณมีอาการท้องเสีย

คุณสามารถเปลี่ยนไปใช้ถุงของรูเปิดแบบเปิดได้ในเวลาสั้น ๆ

เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องเปลี่ยนถุงของรูเปิดหลายครั้ง

(3) เมื่อถุงของรูเปิดรั่ว อย่าเปลี่ยนถุงของรูเปิดทันที

(4) แพ้ผลิตภัณฑ์ของรูเปิด

ปรึกษาพยาบาลด้านรูเปิดของคุณเพื่อขอคำแนะนำในการเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์

รูเปิดยี่ห้ออื่น

(5) หากผิวหนังรอบ ๆ รูเปิดมีขนปกคลุมอยู่ วิธีที่ดีที่สุดในการกำจัดขนรอบ ๆ รูเปิด

คือ

ตัดขนออกหากมันทำให้เกิดการอักเสบของรูขุมขนเนื่องจากการดึงแผ่นรักษา

อกบ่อย ๆ

- (6) การใช้ยาทำความสะอาดที่รุนแรง

หรือน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อทำความสะอาดผิวหนังอาจทำให้เกิดรอยแดงได้

หากผิวหนังบริเวณรูเปิดสกปรก ให้ใช้สบู่อ่อน ๆ

- (7) เมื่อคุณสังเกตเห็นผิวหนังคัน เจ็บปวด หรือแดง

คุณสามารถติดต่อพยาบาลด้านรูเปิดของคุณเพื่อเข้ารับการรักษาที่เหมาะสม

## ปัญหาที่พบบ่อยเกี่ยวกับรูเปิด และวิธีการจัดการ

### ท้องผูก

- ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ มาก ๆ และรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก และผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม
- การออกกำลังกายที่เพียงพอสามารถช่วยทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้
- หากคุณเป็นตะคริวที่ท้อง และรูเปิดไม่ขับของเสีย หรือคุณอาเจียน แสดงว่าคุณอาจมีลำไส้อุดตัน และควรเข้าพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

### ท้องเสีย

- อาจเกิดจากการแพ้อาหารบางประเภท หรือจากการรับประทานยาปฏิชีวนะ
- เพื่อป้องกันการเกิดอาการท้องเสีย ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจทำให้เกิดอาการแพ้ในลำไส้
- กรณีท้องเสีย ให้เปลี่ยนมาใช้ถุงแบบเปิดชั่วคราว
- หากมีอาการท้องเสียรุนแรง ควรรีบพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

### กลิ่น และกลิ่นเหม็น

- นี่เป็นเหตุการณ์ทั่วไปในการศัลยกรรมสร้างทวารหนักเทียมโดยเปิดเข้าไปในลำไส้ใหญ่ และปัจจุบันถุงของรูเปิดส่วนใหญ่ติดตั้งแผ่นคาร์บอนเพื่อกรองกลิ่น

### แก๊สในกระเพาะอาหาร และลำไส้

- อย่ารับประทานอาหารเร็วเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงการกลืนอากาศซึ่งอาจทำให้มีแก๊สจำนวนมากได้

- แนะนำให้จำกัดการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดกลิ่น และแก๊สปริมาณมาก เช่น ผักคื่นช่ายรี บรอกโคลี มันเทศ เปียร์ แกงกะหรี่ หัวหอม และอาหารรสเผ็ด

## ปัญหาที่พบบ่อยเกี่ยวกับรูเปิด และวิธีการจัดการ

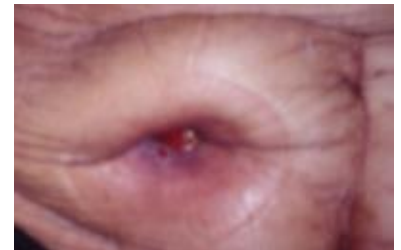
### ไส้เลื่อน

- นี้หมายถึงไส้เลื่อนของลำไส้ในช่องท้องผ่านข้อบกพร่องที่อยู่ถัดไปจากรูเปิด และกำลังก่อตัวขึ้นเป็นไส้เลื่อน
- ไส้เลื่อนส่งผลต่อลักษณะที่ปรากฏ และทำให้เกิดความไม่สม่ำเสมอของผิวหนังรอบ ๆ รูเปิดซึ่งอาจทำให้ถุงของรูเปิดรั่ว และในกรณีที่รุนแรงอาจถึงขั้นลำไส้อุดตัน หรือเกิดเนื้อร้ายของลำไส้เฉพาะที่



### อาการห้อยยานของรูเปิด

- นี้หมายถึงส่วนเล็ก ๆ ของลำไส้ที่ยื่นออกมาจากรูเปิด
- อาการห้อยยานของอวัยวะอาจทำให้อุบัติเหตุเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้



### การหดตัวของรูเปิด

- หมายถึงส่วนที่แคบลงของรูเปิดซึ่งอยู่ใต้พื้นผิวของผิวหนัง
- การหดตัวของรูเปิดอาจทำให้เกิดการรั่ว และผิวหนังไปทำลายถุงของรูเปิด และแถบการรักษาเสียหาย



### รูเปิดแคบลง

- ช่องทางออกของรูเปิดแควบลงซึ่งส่งผลให้ลำไส้เคลื่อนไ้  
หาไม่สะดวก

**การแก้ปัญหา:**

หากเกิดสิ่งนี้ขึ้น คุณควรติดต่อพยาบาล หรือแพทย์ด้านรูเปิดโดยเร็วที่สุด

# ชีวิตหลังการผ่าตัด



## ชีวิตหลังการผ่าตัด

### 1. การตรวจสอบปกติ

- จำเป็นต้องมีการนัดหมายเพื่อติดตามผลเป็นประจำ  
จำหลังจากออกจากโรงพยาบาล  
เริ่มแรกทุกหนึ่งถึงสองเดือน และ  
ค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นทุก ๆ หกเดือน หรือหนึ่งปี
- โปรดนำถุงของรูเปิดชุดพิเศษติดตัวมาด้วยในการ  
นัดหมายติดตามผลแต่ละครั้งเพื่อให้พยาบาล  
หรือแพทย์เป็นผู้เปลี่ยนถุงของรูเปิดให้



### 2. การอาบน้ำ

- เมื่อแผลหายดีแล้ว คุณสามารถอาบน้ำได้  
คุณสามารถถอดแถบการรักษา และถุงของรูเปิดออกเมื่ออาบน้ำ  
และมีความสุขกับตัวเองเนื่องจากน้ำจะไม่  
เข้าสู่ร่างกายของคุณผ่านทางรูเปิด
- หากคุณเลือกที่จะอาบน้ำโดยที่ถุงของรูเปิดติดอยู่  
คุณสามารถใช้เทปกันน้ำติดยึด ๆ  
แถบการรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำซึมผ่านแถบได้



### 3. การสวมใส่เสื้อผ้า

- โดยปกติแล้ว  
คุณสามารถสวมใส่เสื้อผ้าประเภทใดก็ได้ที่สบายและไม่รัด  
รูเปิด และทำให้เกิดแรงกดทับบนรูเปิด



## ชีวิตหลังการผ่าตัด

### 4. การทำงาน

- หลังจากหยุดพักสักครู่เพื่อให้มีเรี่ยวแรงกลับคืนมา คุณก็สามารถกลับไปทำงานตามปกติได้ อย่างไรก็ตามขอแนะนำว่าห้ามยกของหนักเป็นเวลา 2-3 เดือนหลังการผ่าตัดเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดไส้เลื่อนได้ช่องท้อง



### 5. กีฬา

- การออกกำลังกายโดยทั่วไปจะไม่ส่งผลต่อรูเปิด เช่น ว่ายน้ำ และวิ่ง อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้กำลังมากเกินไป และเกี่ยวข้องกับการสัมผัสร่างกาย เช่น การชกมวย หรือการยกน้ำหนัก



### 6. การเดินทาง

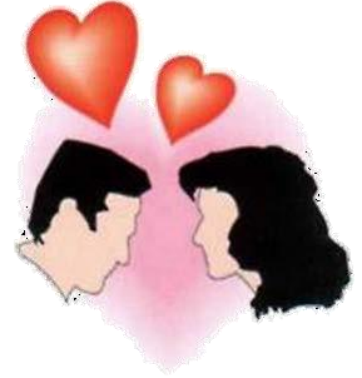
- สิ่งที่คุณต้องทำคือเตรียมตัวให้ดี และวางแผนให้ดีเพื่อสนุกกับการเดินทางของคุณ นำของใช้มากมายติดตัวไปด้วย และเก็บถุงของรูเปิดแบบตัดเอาไว้แล้วล้วงหน้าในกระเป๋าถือขึ้นเครื่องเผื่อว่าคุณจำเป็นต้องเปลี่ยนถุงเมื่อใดก็ได้ การเดินทางโดยรถยนต์ เครื่องบิน หรือเรือจะไม่ส่งผลกระทบต่อรูเปิดของคุณแต่อย่างใด



## ชีวิตหลังการผ่าตัด

### 7. เพศสัมพันธ์

- ไม่จำเป็นว่าการมีรูเปิดจะต้องเป็นอุปสรรคต่อการมีเพศสัมพันธ์ หากคุณพูดคุยกับคู่อุปถัมภ์ของคุณ และให้เวลาพวกเขาเรียนรู้สีกยอมรับกับรูเปิดของคุณ คุณจะสามารรมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ บางคนอาจเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ใช้ถุงของรูเปิดซึ่งมีขนาดเล็กกว่า



### 8. อาหาร

- เว้นแต่คุณจะมีโรคประจำตัวอื่น ๆ เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยที่ผ่าตัดสร้างทวารหนักเทียมไม่จำเป็นต้องงดอาหารที่พวกเขาชอบรับประทานที่มีความสมดุล และรับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ
- เพื่อหลีกเลี่ยงอาการไม่พึงประสงค์ในขณะที่ทดลองรับประทานอาหารใหม่ ๆ สิ่งสำคัญ คือ ต้องค่อยเป็นค่อยไป และไม่รับประทานในปริมาณมากจนเกินไปในคราวเดียวกัน ลดการทานอาหารที่ย่อยได้ยาก เช่น สาหร่ายนอสตอค และเห็ด กินผัก และผลไม้สดให้มากขึ้น ควรคำนึงว่าหัวหอม มันเทศ บรอกโคลี ชีนฉ่ายฝรั่ง กระเทียม เบียร์ ซีส นมเปรี้ยว ปลาเค็ม และแกง เป็นต้น สามารถสร้างกลิ่นหรือแก๊สได้มากมาย



# ความกังวลทั่วไป

## ความกังวลทั่วไป

### ผู้ที่มีรูเปิดควรต้องงดอาหารบางชนิดหรือไม่

- ผู้ที่มีรูเปิดจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้มีความสมดุลทุกวันเช่นเดียวกับคนทั่วไป และไม่จำเป็นต้องงดอาหาร
- คนจีนเคยชินกับการงดรับประทานกุ้ง ปู ไข่ และเนื้อวัวหลังเจ็บป่วย แต่ก็ไม่ต้องงด

### การตัดส่วนหนึ่งของลำไส้ใหญ่ออกจะส่งผลต่อความสามารถในการดูดซึมหรือไม่

- หน้าที่หลักของลำไส้ใหญ่ คือ การดูดซับน้ำ และอิเล็กโทรไลต์ กักเก็บ และขับถ่ายอุจจาระ
- การตัดลำไส้ใหญ่บางส่วนออกนั้นไม่มีผลต่อการดูดซึมสารอาหารอย่างแน่นอน

### ฉันจะจัดการปฏิกิริยาของรูเปิดที่มีต่ออาหารได้อย่างไร

- แม้ว่าอาหารบางชนิดอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาในรูเปิดของผู้ป่วยแต่หากมีการจัดการอาหารอย่างถูกต้อง
- ผู้ป่วยที่มีรูเปิดสามารถรับประทานอาหารได้ในปริมาณมากเท่าที่ต้องการ
- หากคุณรับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดแก๊ส และกลิ่น
- คุณสามารถใช้แผ่นคาร์บอนเพื่อแก้ปัญหาหากกลิ่นได้
- สำหรับรูเปิดที่แคบลงเล็กน้อย สามารถเคี้ยว
- และรับประทานอาหารที่ย่อยไม่ได้ในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อบรรเทาปัญหาการอุดตัน
- ดังนั้นผู้ป่วยที่มีรูเปิดจึงไม่ต้องกังวลเรื่องการรับประทานอาหารมากนัก

# ฉันจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน หากฉันมีปัญหาเกี่ยวกับ รูเปิด



## พยาบาลด้านรูเปิด

- ศัลยแพทย์
- แอป Stoma Care (สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม  
คุณสามารถสแกนบาร์โค้ดทางด้านซ้ายเพื่อดาวน์โหลดแอปได้)

- เว็บไซต์ HA Smart Patient  
(สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม  
คุณสามารถสแกนบาร์โค้ดทางด้านขวาได้)

