अपनी ओस्टोमी को समझना:
कोलोस्टोमी, इलियोस्टोमी या यूरोस्टोमी

Hollister

इस गाइड में दी गई जानकारी किसी भी तरह से चिकित्सा सलाह नहीं है और इसका उद्देश्य आपके व्यक्तिगत चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सिफ़ारिशों की जगह लेना नहीं है। इस गाइड का इस्तेमाल चिकिसकीय आपात स्थिति में मदद लेने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप किसी चिकित्सकीय आपात स्थिति में हैं, तो तुरंत व्यक्तिगत रूप से चिकित्सा उपचार लें।

ओस्टोमी सर्जरी के बाद का जीवन

ओस्टोमी के साथ रहने वाले एक व्यक्ति के तौर पर, मैं ओस्टोमी सर्जरी के बाद उन दिनों, हफ्तों और यहाँ तक कि महीनों तक सहायता और प्रोत्साहन के महत्व को समझता/समझती हूँ। मैं जीवन का मूल्य अच्छे से जानता हूँ और एक खुशहाल और उत्पादक व्यक्ति के रूप में अपना जीवन जारी रखने के मायने भी समझता हूँ। क्या मैं शॉवर ले सकता/सकती हूँ? क्या मैं तैराकी कर सकता/सकती हूँ? क्या मैं अभी भी कसरत कर सकता/सकती हूँ? क्या मैं अभी भी एक स्वस्थ प्रेम जीवन जी पाऊँगा/पाऊँगी?

बेड पर लेटे-लेटे अपनी ओस्टोमी सर्जरी के बाद ठीक होने के दौरान मेरे ज़हन में ये सब सवाल आए। अगले कुछ हफ्तों में, मुझे जल्दी ही पता चल गया कि मेरे लिए इन सभी सवालों का जवाब 'हाँ' था! मैं ही वो व्यक्ति था, जो ज़रूरी कदम उठाएगा और अपने स्टोमा को पीछे छोड़कर आगे बढ़ने के लिए खुद को सशक्त बनाएगा। जिन लोगों ने मेरी देखभाल की और मुझे प्यार किया, वे मेरी प्रगति और ठीक होने के समय के दौरान मेरे साथ रहेंगे।

सबका सफर अलग-अलग होगा। इस दौरान खुशियाँ भी होंगी और गम भी होंगे। हालाँकि, हमारे अनुभव अलग-अलग होंगे, लेकिन मैं आपको प्रोत्साहित करता/करती हूँ कि इससे डरने के बजाय आप इसे नई शुरुआत के अवसर के रूप में अपनाएं। याद रखें कि आपके लिए संसाधन और सहायता उपलब्ध है — आप अकेले नहीं हैं। हमारे अनुभव हमारे चरित्र को आकार देते हैं और हमें लोगों के रूप में विकसित होने में मदद करते हैं। इस अनुभव के ज़रिए प्रयास करें और आगे बढ़ें और अपने आस-पास की दुनिया को अपनाएं।

इस गाइड को खास आपको ध्यान में रखकर तैयार किया गया है - एक व्यक्ति, जीवनसाथी, माता-पिता, दादा-दादी, देखभालकर्ता, स्टोमा युक्त व्यक्ति। उम्मीद है कि इससे आपको अपनी ओस्टोमी से आगे बढ़ने और अपने पहले के जीवन में वापस लौटने के लिए ज़रूरी जानकारी और कौशल प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

— ब्रॉक एम., 2000 से ओस्टोमी के साथ रह रहे हैं

अगर आपकी ओस्टोमी की सर्जरी हाल फिलहाल में होने वाली है - या हाल फिलहाल में हुई है, तो इस गाइड से आपको इसे समझने और इसके प्रबंधन का तरीका समझने में मदद मिल सकती है। आपके पास जितनी ज़्यादा जानकारी होगी, उतनी ही ओस्टोमी के साथ रहने से जुड़ी आपकी चिंताएं कम होंगी। बस एक बात ज़रूर याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। हर साल हज़ारों लोगों की ओस्टोमी सर्जरी होती है। कुछ एक के लिए तो यह एक जीवनरक्षक घटना है। यह किसी चोट को ठीक करने या फिर ट्यूमर को हटाने के लिए की जा सकती है। कारण चाहे कुछ भी हो, सवाल और चिंताएं होना प्रक्रिया का एक स्वाभाविक हिस्सा हैं।

इस गाइड का उद्देश्य आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, जैसे कि ओस्टोमी देखभाल में विशेषज्ञ नर्स, द्वारा आपको दी गई जानकारी में सहायता करना है।

इस गाइड के पिछले हिस्से में एक शब्दावली दी गई है, जिसकी मदद से आप ऐसे शब्दों के बारें में जान सकते हैं, जिनके बारे में शायद आपने पहले कभी न सुना हो।

विषय-सूची

4 अपने शरीर को समझना
- पाचन तंत्र और ओस्टोमी मल के लिए (5): कोलोस्टोमी (6) और इलियोस्टोमी (7)
- मूत्र तंत्र और ओस्टोमी मूत्र के लिए (8): यूरोस्टोमी (9)
- स्टोमा (10)
- आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा (13)

14 ओस्टोमी उत्पादों की पूरी जानकारी
- ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम (15)
- स्किन बैरियर की भूमिका (16)
- कोलोस्टोमी और इलियोस्टोमी पाउच विकल्प और सुविधाएं (19)
- यूरोस्टोमी पाउच के विकल्प और सुविधाएं (20)

23 सामान्य ओस्टोमी सहायक-उपकरण

26 स्वयं की देखभाल का अभ्यास
- त्वचा का स्वास्थ्य बनाए रखना (26)
- नहाना या शॉवर लेना (27)
- आहार और तरल पदार्थ बनाए रखना (28)
- गंध और गैस का प्रबंधन (30)
- दवाएं लेना (31)
- सिंचन (32)
- मूत्र मार्ग संक्रमणों की पहचान करना (32)
- भावनाओं से निपटना (33)
- सामान्य देखभाल संबंधी दिशानिर्देश (34)

35 दैनिक जीवन जीना
- कपड़े (35)
- गतिविधि, कसरत और खेल (36)
- काम पर लौटना और यात्रा करना (36)
- सेक्स और अंतरंगता (38)
- पितृत्व (38)

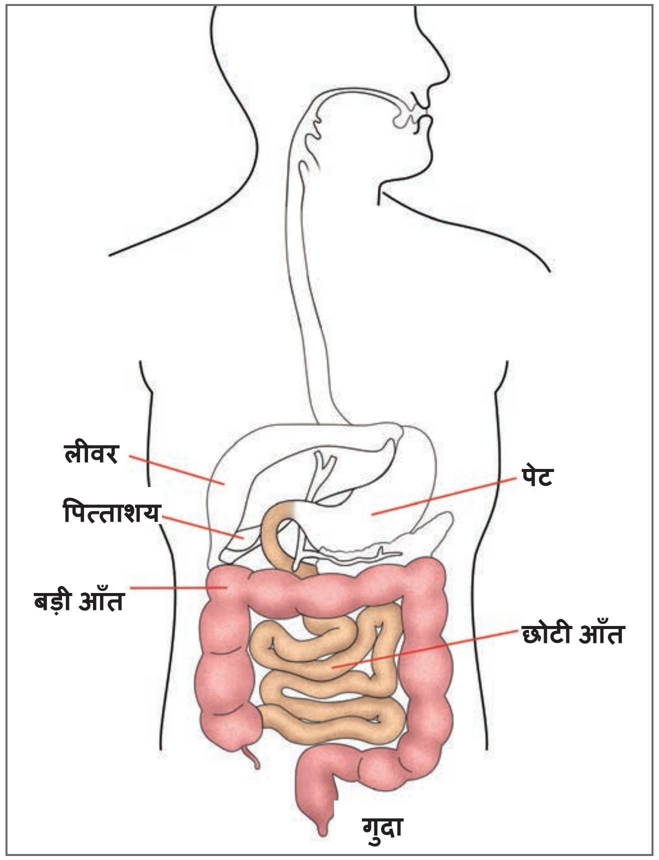
39 रिश्ते और सहायता ढूँढना
- दूसरों के साथ बात करना (40)
- अपनी ओस्टोमी देखभाल नर्स को कब कॉल करें (42)

44 शब्दावली

अपने शरीर को समझना

"ओस्टोमी" सर्जरी की प्रक्रिया का वर्णन करने के लिए एक सामान्य शब्द है, जिसमें शरीर के अपशिष्ट (मल और मूत्र) शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर में स्टोमा (या ओस्टोमी) नामक एक सुराख किया जाता है। इस गाइड में तीन मुख्य प्रकार की ओस्टोमी पर चर्चा की जाएगी: कोलोस्टोमी (मल के लिए), इलियोस्टोमी (मल के लिए भी), और यूरोस्टोमी (मूत्र के लिए)।

पाचन तंत्र और ओस्टोमी मल के लिए: कोलोस्टोमी और इलियोस्टोमी



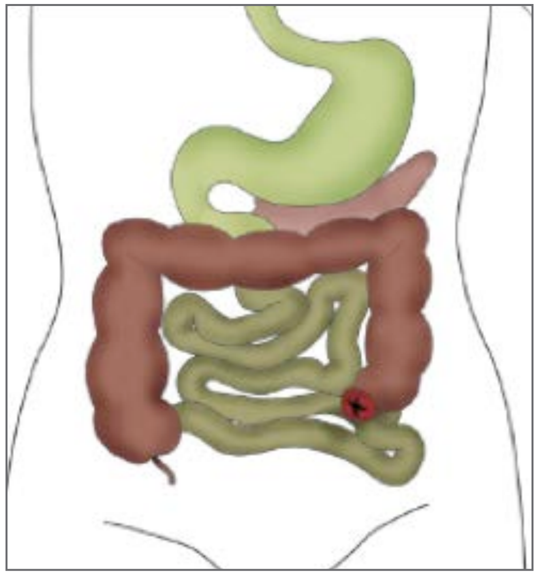
आपकी कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी को बेहतर ढंग से समझने के लिए, पहले मानव पाचन तंत्र के बारे में और अच्छे से समझना सहायक होता है।

जब आप अपना भोजन चबाते हैं और इसे निगलते हैं, तो भोजन आपकी भोजन-नली के ज़रिए आपके पेट में चला जाता है। पेट के एसिड और एंज़ाइम नामक रसायन भोजन को तब तक तोड़ते हैं जब तक कि वह तरल मिश्रण न बन जाए।

आपके पेट से, तरल भोजन का मिश्रण आपकी छोटी आँत में जाता है, जहाँ सबसे ज़्यादा पाचन होता है। विटामिन, खनिज, प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट सभी आपकी छोटी आँत के माध्यम से आपके शरीर में अवशोषित होते हैं। कोई भी भोजन जो छोटी आँत में अवशोषित नहीं होता है, वह तरल अपशिष्ट या मल के रूप में बड़ी आँत (कोलन) में चला जाता है। आपकी बड़ी आँत आपके मल से पानी को अवशोषित करती है, इसलिए जैसे-जैसे यह आगे बढ़ता है, अधिक ठोस होता जाता है। मल आने की इच्छा होने तक मलाशय आपके मल को संग्रहीत करके रखता है। जब आपको मल आने की इच्छा होती है, तो मल और गैस आपके कोलन से आपके मलाशय में जाते हैं और फिर आपकी गुदा के ज़रिए आपके शरीर से बाहर निकल जाते हैं। आपकी गुदा में एक मांसपेशी, जिसे एनल स्फिंक्टर कहा जाता है, आपको यह नियंत्रित करने में मदद करती है कि कब मल त्याग करना है।

कोलोस्टोमी कैसे बनाया जाता है

बड़ी आँत (कोलन) के एक हिस्से को हटाने या बायपास करने के बाद शरीर से अपशिष्ट बाहर निकालने के लिए कोलोस्टोमी सर्जरी करके बनाया गया एक सुराख (ओस्टोमी) होता है।



कोलोस्टोमी के साथ, अपशिष्ट गुदा के बजाय ओस्टोमी के ज़रिए बाहर निकलता है। चूँकि अब मल करने की इच्छा को नियंत्रित करने वाली कोई स्फिंक्टर मासपेशी नहीं है, इसलिए यह एक ड्रेनेबल ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम में जमा हो जाता है।

मल के लिए ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम के बार में आगे पृष्ठ 19 पर विस्तार से समझाया गया है।

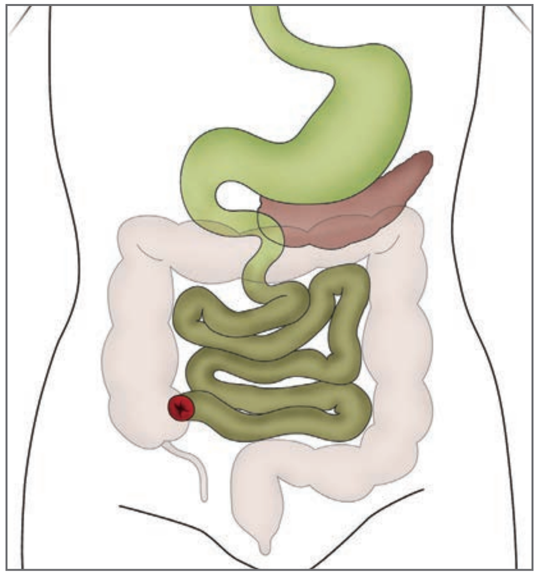
कोलोस्टोमी बनाने के लिए, आपका सर्जन पेट की परतों के लिए ज़रिए बड़ी आँत (कोलन) का हिस्सा लाता है। आपके पेट की परत में इस नए सुराख को स्टोमा (या ओस्टोमी) कहा जाता है। कोलोस्टोमी अक्सर पेट के बाईं ओर होता है।

सर्जरी के चिकित्सकीय कारण के आधार पर कोलोस्टोमी अस्थाई या स्थाई हो सकता है। कुछ मामलों में जहाँ एनल स्फिंक्टर तो ठीक है, लेकिन आंत्र के एक हिस्से को आराम देने और ठीक करने की ज़रूरत होती है, वहाँ एक अस्थाई ओस्टोमी किया जाता है।

कोलोस्टोमी से निकलने वाला पदार्थ अर्ध-ठोस या ठोस मल होगा। गैस आंत्र में ही बनती रहेगी और ओस्टोमी से पाउच में बाहर निकलेगी। आमतौर पर पाउच को हर रोज़ दिन में सिर्फ एक या दो बार खाली करना होगा या फिर बदलना होगा।

इलियोस्टोमी कैसे बनाया जाता है

छोटी आँत के एक हिस्से या फिर सारी बड़ी आँत (कोलन) को हटाने या बायपास करने के बाद शरीर से अपशिष्ट बाहर निकालने के लिए इलियोस्टोमी सर्जरी करके बनाया गया एक सुराख (ओस्टोमी) होता है।



इलियोस्टोमी के साथ, अपशिष्ट गुदा के बजाय ओस्टोमी के ज़रिए बाहर निकलता है। चूँकि अब मल करने की इच्छा को नियंत्रित करने वाली कोई स्फिंक्टर मासपेशी नहीं है, इसलिए यह एक ड्रेनेबल ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम में जमा हो जाता है।

मल के लिए ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम के बार में आगे पृष्ठ 19 पर विस्तार से समझाया गया है।

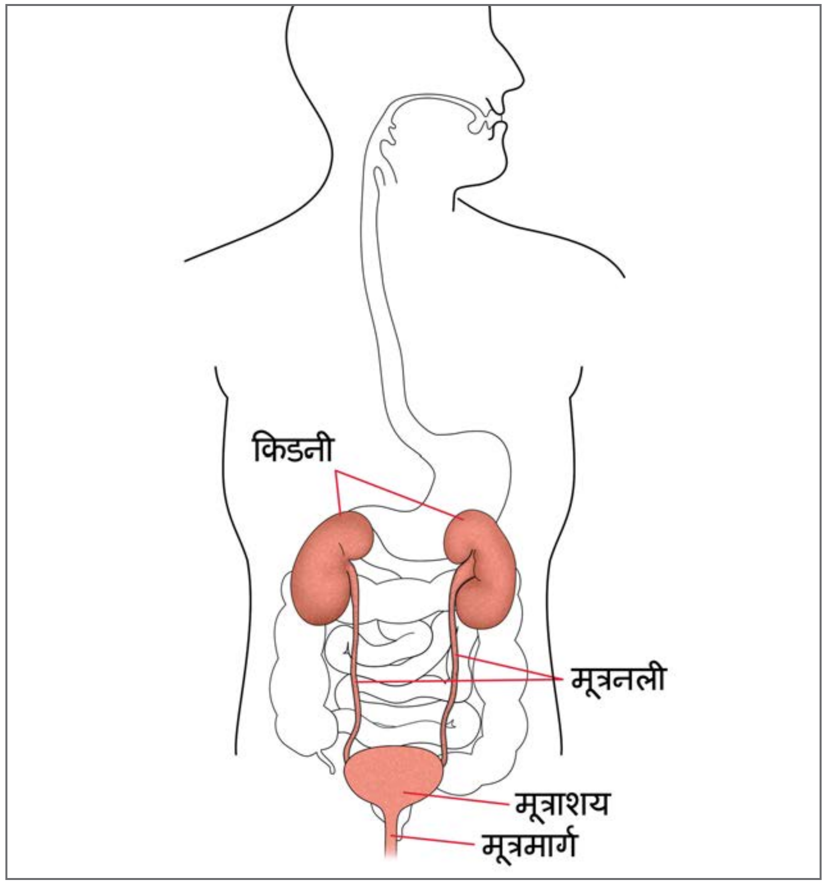
कोलोस्टोमी बनाने के लिए, आपका सर्जन पेट की परतों के लिए ज़रिए छोटी आँत (इलियम) का हिस्सा लाता है। आपके पेट की परत में इस नए सुराख को स्टोमा (या ओस्टोमी) कहा जाता है। इलियोस्टोमी अक्सर पेट के दाईं ओर होता है।

सर्जरी के चिकित्सकीय कारण के आधार पर इलियोस्टोमी अस्थाई या स्थाई हो सकता है। कुछ मामलों में जहाँ एनल स्फिंक्टर तो ठीक है, लेकिन आंत्र के एक हिस्से को आराम देने और ठीक करने की ज़रूरत होती है, वहाँ एक अस्थाई ओस्टोमी किया जाता है।

इलियोस्टोमी से निकलने वाला पदार्थ गहरे हरे रंग का तरल से लेकर गैस के साथ पिलपिला मल होगा। आमतौर पर पाउच को हर रोज़ दिन में कई बार खाली करना पड़ता है।

मूत्र तंत्र और मूत्र के लिए ओस्टोमी: यूरोस्टोमी

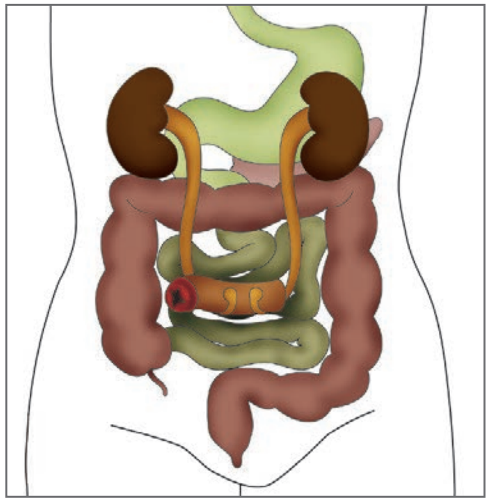
आपकी यूरोस्टोमी को बेहतर ढंग से समझने के लिए, पहले मानव मूत्र तंत्र के बारे में और अच्छे से समझना सहायक होता है।



इसकी शुरुआत किडनी से होती है। मूत्र या तरल अपशिष्ट किडनी से होकर मूत्रवाहिनी नामक दो संकीर्ण नलियों के ज़रिए बहता है और मूत्राशय में जमा हो जाता है। मूत्र का प्रवाह काफी स्थिर रहता है। स्फिंक्टर मासपेशी मूत्राशय को तब तक मूत्र संग्रहीत करने देती है जब तक कि मूत्राशय को खाली करना या मूत्र करना सुविधाजनक न हो। जब कोई व्यक्ति मूत्र करता है, तो स्फिंक्टर मांसपेशी ढीली पड़ जाती है, जिससे मूत्रमार्ग नामक एक संकीर्ण नाली के ज़रिए मूत्र शरीर से बाहर निकल जाता है।

यूरोस्टोमी कैसे बनाया जाता है

यूरोस्टोमी - जिसे कभी-कभी मूत्र पथांतर भी कहा जाता है - में मूत्राशय निकाल देने या फिर बायपास होने के बाद शरीर से मूत्र बाहर निकालने के लिए सर्जरी के ज़रिए एक सुराख (ओस्टोमी) किया जाता है।



यूरोस्टोमी के साथ, मूत्र मूत्रमार्ग के ज़रिए निकलने के बजाय ओस्टोमी के ज़रिए बाहर निकलता है। चूँकि अब मूत्र करने की इच्छा को नियंत्रित करने वाली कोई स्फिंक्टर मासपेशी नहीं है, इसलिए मूत्र एक ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम में जमा होता है, जिसके नीचे निकासी नल लगा होता है। ***मूत्र के लिए ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम के बार में आगे पृष्ठ 20 पर विस्तार से समझाया गया है।***

आपका सर्जन यूरोस्टोमी बनाने के लिए कई तरीकों में से किसी एक का चयन कर सकता है। मूत्र आपके शरीर से बाहर निकलने के लिए सर्जन आंत के छोटे से हिस्से को हटाता है, ताकि उसे एक पाइप लाइन - या नाली - की तरह इस्तेमाल किया जा सके। नाली के लिए सर्जन जो थोड़ा सा हिस्सा हटाता है, उसका आंत के काम करने के तरीके पर कोई असर नहीं पड़ेगा। सर्जन आंत को फिर से जोड़ देगा और यह पहले की तरह ही काम करती रहेगी। फिर सर्जन नाली के एक छोर को बंद कर देता है, मूत्रवाहिनी को नाली में डाल देता है और पेट की परत के ज़रिए नाली के खुले सिरे को लाता है। आपके पेट की परत में इस नए सुराख को स्टोमा (या ओस्टोमी) कहा जाता है। यूरोस्टोमी अक्सर पेट के दाईं ओर स्थित होता है और मूत्र और श्लेष्म को बाहर निकालेगा।

तथ्य

आपकी यूरोस्टोमी के प्रकार का नैदानिक नाम इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी आंत के किस हिस्से का इस्तेमाल पथांतर बनाने के लिए किया जाता है। एक इलियल नाली के लिए, सबसे सामान्य प्रकार, सर्जन छोटी आंत (इलियम) के एक छोटे हिस्से का इस्तेमाल करता है।

स्टोमा

हालाँकि स्टोमा के कई आकार और आकृतियाँ होती हैं, लेकिन एक स्वस्थ स्टोमा:

अंत स्टोमा

- गुलाबी या लाल रंग का होता है और थोड़ा सा नम भी होता है
- दर्द नहीं करता है
- रगड़ने या फिर दबने (जैसे धोते समय) से आसानी से खून निकाल आता है, लेकिन जल्दी से ठीक हो जाना चाहिए

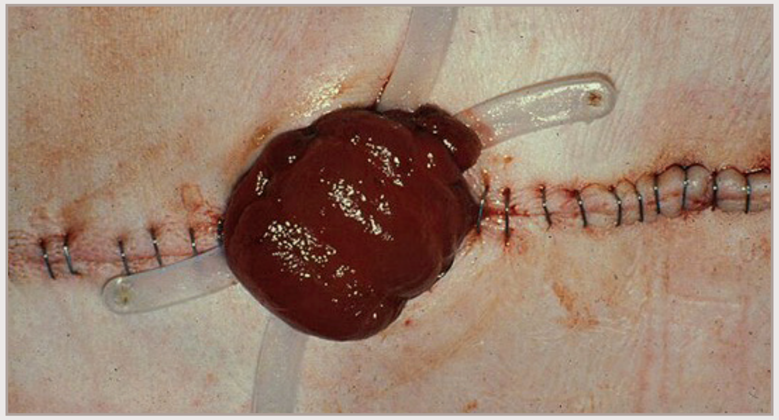
आपका स्टोमा चाहे बड़ा हो या छोटा, त्वचा के स्तर से ऊपर फैला हुआ होना चाहिए या फिर त्वचा से भरा हुआ होना चाहिए, स्टोमा से निकासी (मल या मूत्र) स्किन बैरियर के नीचे रिसाव के बिना आपके पाउच में होनी चाहिए। ***ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम के बारे में पृष्ठ 15-18 पर अधिक देखें।***

आपके पेट पर स्टोमा की जगह तय करना सर्जरी की तैयारी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। आम तौर पर, स्टोमा आपकी नाभि और कूल्हे के बीच आपकी कमर के ठीक नीचे की जगह किया जाता है।

आपकी सर्जरी से पहले, आपकी ओस्टोमी देखभाल नर्स और आपका सर्जन मूल्यांकन कर सकते हैं कि आपका स्टोमा कहाँ किया जा सकता है। ऐसा करने के लिए, आपकी स्टोमा देखभाल नर्स आपके पेट को कई स्थितियों में देख सकती है, जैसे लेटना, बैठना, झुकना और खड़ा होना। कोई और जगह चुनने के लिए ओस्टोमी का प्रकार, त्वचा की सतह, जगह को देख पाना और आपकी जीवनशैली पर विचार किया जा सकता है। जगह का यह चयन एक सिफ़ारिश है; लेकिन जगह का अंतिम चयन आपके सर्जन द्वारा सर्जरी के दौरान किया जाएगा।

सर्जरी के ठीक बाद आपका कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी...

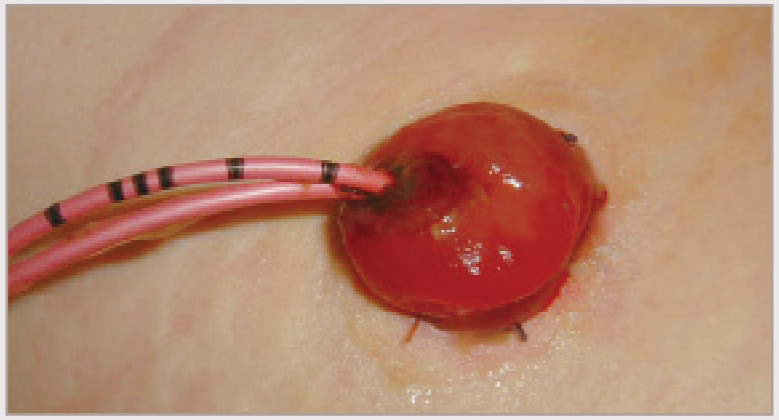
- सर्जरी के बाद शायद आपका स्टोमा सूज जाएगा। स्टोमा की सूजन ठीक होने में कई हफ्ते या फिर महीने लग सकते हैं।
- ओस्टोमी से मल अलग-अलग हो सकता है। आम तौर पर शुरू में यह काफी तरल होता है और नियमित आहार फिर से शुरू होते ही ठोस हो सकता है।
- पाचन एंज़ाइम आपके स्टोमा से निकलने वाले पदार्थ को बहुत संक्षारक बना देते हैं, इसलिए आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा की रक्षा करना बेहद महत्वपूर्ण है। शुरुआत से ही त्वचा को स्वस्थ बनाए रखना ज़रूरी है।
- अगर आपका स्टोमा अस्थाई है, तो यह एक लूप स्टोमा हो सकता है। लूप इलियोस्टोमी में एक सहायक उपकरण हो सकता है (जिसे रॉड या ब्रिज कहा जाता है), जिसे आमतौर पर सर्जरी के लगभग दो हफ्ते बाद हटा दिया जाता है - कभी-कभी जल्दी भी। अगर इस समय के बाद इसे हटाया नहीं गया है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को इस बारे में ज़रूर याद दिलाएं।



ब्रिज के साथ लूप स्टोमा

सर्जरी के ठीक बाद आपकी यूरोस्टोमी...

- सर्जरी के बाद शायद आपका स्टोमा सूज जाएगा। आपके स्टोमा को अपने स्थाई आकार तक सिकुड़ने में कई हफ़्ते या महीने लग सकते हैं।
- सर्जरी के दौरान स्टेंट नामक चोटी नलियाँ डाली जा सकती हैं, जो आपके स्टोमा से बाहर निकलती हैं और सुनिश्चित करती हैं कि मूत्र आपके पाउच में ही जाए। स्टेंट आमतौर पर सर्जन के हिसाब से 5 दिनों से लेकर 2 हफ्तों तक ऐसे हो छोड़ दिए जाते हैं। इन स्टेंट को खुद से काटें या हटाएं नहीं।
- सर्जरी के तुरंत बाद आपके स्टोमा से मूत्र निकलना शुरू हो जाएगा। पहले, मूत्र में हल्का लाल रंग आ सकता है। कुछ दिनों के बाद, मूत्र का रंग सामान्य हो जाना चाहिए।
- आपके पाउच में मूत्र जमा होने की वजह से आपको अपने मूत्र में श्लेष्मा देखने को मिल सकता है। श्लेष्मा आंत के उस हिस्से से आता है, जिसका इस्तेमाल आपकी नाली बनाने के लिए किया गया था।

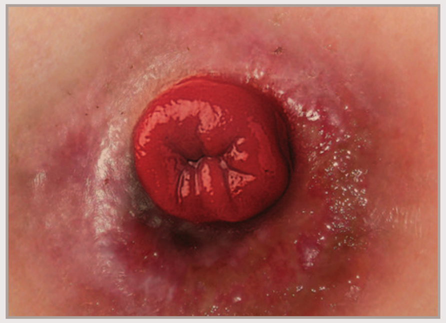


स्टेंट वाले अंत स्टोमा

आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा

आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा (पेरिस्टोमल त्वचा भी कहा जाता है) पर जलन, चकत्ते, या लालिमा नहीं होनी चाहिए। यह आपके शरीर पर दूसरी जगह की त्वचा जैसी स्वस्थ त्वचा जैसी ही दिखनी चाहिए। स्वस्थ दिखने वाली त्वचा पर खुजली भी एक समस्या का संकेत हो सकती है।

स्वस्थ पेरिस्टोमल त्वचा इस तरह दिखनी चाहिए।



इस तरह नहीं।

आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा पर समस्याएं पाउचिंग सिस्टम को एक ही जगह बनाए रखने में कठिनाई पैदा कर सकती हैं, जिससे उत्पाद का इस्तेमाल बढ़ सकता है और खर्चा भी बढ़ सकता है। इसका मतलब यह भी हो सकता है कि आप उन लोगों के साथ काम करने में कम समय व्यतीत करें, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

अगर आपको स्टोमा के आसपास की त्वचा पर लाली, कट या नमी नज़र आए, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सहायता लें। त्वचा का स्वास्थ्य सुनिश्चित करने और समय रहते किसी भी तरह की परेशानी से निपटने के लिए अपनी त्वचा को समय-समय पर जाँचते रहें। आपको स्टोमा के साथ जीवन जीने के दौरान कभी भी रिसाव और अस्वस्थ त्वचा को सामान्य नहीं समझना चाहिए।

अपने स्टोमा के आसपास की त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 23 देखें।

ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम कई अलग-अलग प्रकार के होते हैं। अस्पताल में आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला पाउचिंग सिस्टम ओस्टोमी सर्जरी से उबरने में आपकी मदद करने के लिए सबसे सही विकल्प होगा।

अपनी सर्जरी के बाद घर आने के बाद से आप कुछ अलग-अलग तरह के पाउचिंग सिस्टम आज़मा सकते हैं, जो आपके स्टोमा में बदलाव आने या फिर आपके द्वारा विभिन्न गतिविधियाँ शुरू करने के हिसाब से आपके लिए बेहतर विकल्प हो सकते हैं। और भी अलग-अलग तरह के ओस्टोमी उत्पाद आते हैं, जिनका इस्तेमाल पाउचिंग सिस्टम के साथ किया जा सकता है, जिससे बदलने की ज़रूरत का समय बढ़ सकता है, पेरिस्टोमल त्वचा का स्वास्थ्य बनाए रखा जा सकता है या फिर ओस्टोमी की देखभाल को आसान बनाया जा सकता है।

ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम

ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम के दो मुख्य भाग होते हैं:

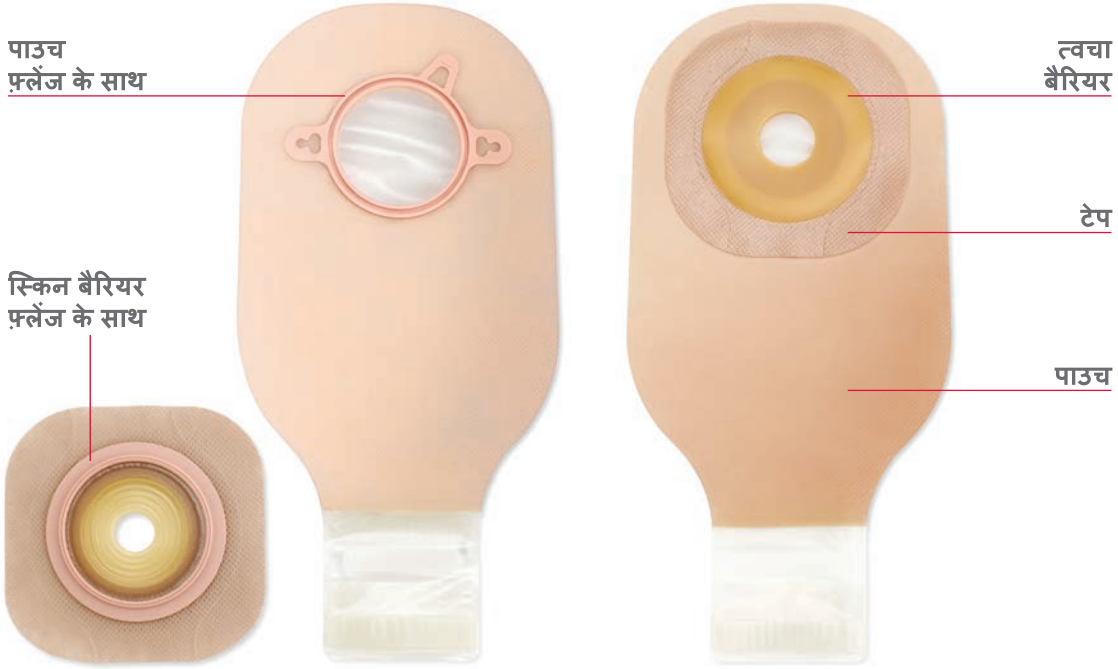
- स्किन बैरियर **(या वेफ़र)** आपके स्टोमा के आसपास तुरंत फिट हो जाना चाहिए। इससे अपनी त्वचा को सुरक्षित और अपने पाउचिंग सिस्टम को अपनी जगह पर बनाए रखने में मदद मिलती है।
- पाउच **में** स्टोमा से निकलने वाला पदार्थ जमा होता है। ज़रूरत के हिसाब से और ओस्टोमी के प्रकार के हिसाब से पाउच कई प्रकार के होते हैं।

टू-पीस पाउचिंग सिस्टम

स्किन बैरियर और पाउच फ़्लेंज नामक प्लास्टिक की रिंग से जुड़े दो अलग-अलग पीस हैं। स्किन बैरियर को अपने शरीर से हटाए बिना ही पाउच को हटाया और बदला जा सकता है।

वन-पीस पाउचिंग सिस्टम

स्किन बैरियर और पाउच एक ही इकाई हैं और बदलने की ज़रूरत पड़ने पर दोनों को साथ ही हटाया जाना चाहिए।



स्किन बैरियर की भूमिका

स्किन बैरियर आपके पाउचिंग सिस्टम का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, क्योंकि यह आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अच्छी पकड़ और सुरक्षा दोनों खूबियों वाला एक स्किन बैरियर महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह आपकी त्वचा के स्वास्थ्य को शुरू से ही बनाए रखता है, नहीं तो आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा की मुश्किलें बढ़ने का खतरा बन सकता है।

ओस्टोमी स्किन बैरियर के साथ सुरक्षा

एक सुरक्षित पाउचिंग सिस्टम सुनिश्चित करेगा कि ओस्टोमी स्किन बैरियर के साथ स्टोमा के चारों ओर से पकड़ अच्छी बनी हुई है ताकि स्किन बैरियर के नीचे से रिसाव न हो, जिसका असर त्वचा के स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

फ्लैट स्किन बैरियर

एक स्किन बैरियर, जिसकी त्वचा के संपर्क में आने वाली सतह सपाट है या फिर एक समान है। अगर आपका स्टोमा आपकी त्वचा की सतह से ऊपर चिपकता है और आपके स्टोमा के आसपास की जगह हर तरह से सपाट है, तो इस प्रकार के स्किन बैरियर का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कनवैक्स स्किन बैरियर

एक ऐसा स्किन बैरियर, जो पेरिस्टोमल त्वचा की ओर बाहर की ओर झुकता है। इस बाहरी वक्रता को सीधे स्टोमा के आसपास की त्वचा के संपर्क में आने के हिसाब से डिज़ाइन किया गया है, जिससे पाउचिंग सिस्टम और त्वचा के बीच एक अच्छी पकड़ बनाने में मदद मिल सकती है। अगर स्टोमा गहरा लाल है या त्वचा से पीछे हट जाता है या फिर स्टोमा के आसपास की त्वचा को समतल करने लिए इस प्रकार के स्किन बैरियर का इस्तेमाल किया जा सकता है। उत्तलता को मज़बूत या कोमल के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। एक मज़बूत पेरिस्टोमल जगह के साथ, कोमल उत्तलता की तुलना में मज़बूत उत्तलता एक बेहतर विकल्प हो सकती है। एक कोमल पेरिस्टोमल जगह के साथ, मज़बूत उत्तलता की तुलना में कोमल उत्तलता एक बेहतर विकल्प हो सकती है।

ओस्टोमी स्किन बैरियर के चिपकने वाले और न चिपकने वाले दोनों विकल्प उपलब्ध हैं। चिपकने वाले पाउचिंग सिस्टम कुछ लोगों को ज़्यादा सुरक्षा का एहसास कराते हैं, जबकि न चिपकने वाले उत्पाद संवेदनशील त्वचा या चिपकने वाले उत्पादों से एलर्जी वाले लोगों के लिए एक विकल्प बने रहते हैं। ओस्टोमी स्किन बैरियर 'पूर्व-निर्धारित आकार', 'कट-टू-फिट' या फिर 'शेप-टू-फिट' जैसे सूराखों में भी उपलब्ध हैं। यह महत्वपूर्ण है कि जो भी स्किन बैरियर चुना जाए, उस स्किन बैरियर का सुराख वहाँ फिट होना चाहिए, जहाँ त्वचा और स्टोमा मिलते हैं।

सुझाव एक सुरक्षित पकड़ तब बनती है, जब स्किन बैरियर का सुराख स्टोमा के चारों ओर चिपट जाए, जहाँ त्वचा और स्टोमा मिलते हैं और आपने किसी भी तरह की खाली जगह, क्रीज़ या सिलवटों को भर दिया है। सर्जरी के बाद पहले 6-8 हफ्तों के दौरान हर बैरियर लगाने से पहले अपने स्टोमा के आकार को मापें, ताकि आपके स्टोमा का आकार निश्चित किया जा सके, क्योंकि सूजन धीरे-धीरे कम होती जाती है। उसके बाद, समय-समय पर मापें ताकि सुनिश्चित किए जा सके कहीं वज़न बढ़ने या घटने जैसे अन्य कारणों से स्टोमा का आकार तो नहीं बदला है।

ओस्टोमी स्किन बैरियर के साथ त्वचा का स्वास्थ्य

ओस्टोमी स्किन बैरियर अलग-अलग तरह के चिपकने वाले और तरल पदार्थ प्रबंधन वाले गुणों के संयोजन से बना है, जिन्हें स्किन बैरियर की बेहतरीन प्रदर्शन अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए एक साथ मिश्रित किया गया है। स्किन बैरियर के अंदर की सामग्री निम्नलिखित प्रदान करने के लिए मिलकर काम करती है:

1. **चिपकन** - बैरियर को त्वचा से जोड़ने (चिपकाने) के लिए।
2. **अवशोषण** - स्टोमा की नमी या फिर त्वचा के पसीने को अवशोषित करने के लिए।
3. **क्षरण प्रतिरोध** - तरल पदार्थ की मौजूदगी में भी स्किन बैरियर की पकड़ बनाए रखने और इस्तेमाल का समय बढ़ाने के लिए।
4. **त्वचा का स्वास्थ्य** - पेरिस्टोमल त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखना और सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण जगहों पर सुरक्षा प्रदान करना।

स्टैंडर्ड वियर

एक ऐसा स्किन बैरियर, जो त्वचा के साथ अच्छी पकड़ देता है, लेकिन शायद एक्सटेंडेड वियर बैरियर के मुक़ाबले कम चले। कभी-कभी इसे रेगुलर वियर कहा जाता है।

एक्सटेंडेड वियर

एक ऐसा स्किन बैरियर, जिसमें विशेष योजक होते हैं, जिनसे त्वचा से मज़बूत चिपक मिल सकती है और शायद जल्दी टूटे भी न।

इनफ्यूज़्ड बैरियर

एक ऐसा स्किन बैरियर विकल्प, जिसमें त्वचा को लाभ पहुँचाने के लिए अतिरिक्त घटक डाले जाते हैं। रिमॉइस टेक्नोलॉजी* के साथ CeraPlus™ स्किन बैरियर एक ओस्टोमी स्किन बैरियर है, जिसमें सेरामाइड डाला गया है। सेरामाइड त्वचा का एक घटक है और अत्यधिक पानी की कमी को रोकने में मदद करता है और सूक्ष्मजीवों के प्रवेश के खिलाफ बाधा के रूप में सहायता करता है।

सुझाव

सेरामाइड कॉस्मेटिक, लोशन और क्रीम में पाए जाते हैं। शायद आपको पता हो कि अपनी पेरिस्टोमल त्वचा पर किसी भी तरह का लोशन या क्रीम लगाने की सिफ़ारिश नहीं की जाती है, क्योंकि इसकी वजह से बैरियर की त्वचा से चिपके रहनी की क्षमता प्रभावित हो सकती है। सेरामाइड-युक्त स्किन बैरियर कुछ अलग होता है - सेरामाइड बैरियर का हिस्सा है, इसलिए यह बैरियर के आपकी त्वचा से चिपके रहने की क्षमता को प्रभावित नहीं करता है।

कोलोस्टोमी और इलियोस्टोमी पाउच विकल्प और विशेषताएं

कोलोस्टोमी के साथ आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले पाउच का प्रकार या तो एक ड्रेनेबल पाउच होता है या फिर एक छोर से बंद पाउच होता है, जबकि इलियोस्टोमी के साथ आमतौर पर ड्रेनेबल पाउच का इस्तेमाल किया जाता है। ड्रेनेबल पाउच के इस्तेमाल पर उस व्यक्ति के लिए गौर किया जा सकता है, जिसके मल के लिए पाउच को दिन में दो से अधिक बार खाली करना पड़ता हो। पाउच को 1/3-1/2 भर जाने पर खाली किया जाता है। पाउच को बंद रखा जाता है, जिसके लिए पाउच के पिछले हिस्से पर एक जगह बनी होती है, जिसे क्लैंप से बंद किया जा सकता है या फिर एकीकृत तरीके बंद किया जा सकता है (दिखाया गया है)। बंद मुंह वाले पाउच को खाली नहीं किया जाता और जब पाउच 1/3-1/2 से ज़्यादा भर जाता है, तो उसे हटा दिया जाता है और फेंक दिया जाता है।

ओस्टोमी पाउच अलग-अलग आकारों और आपकी ज़रूरतों के हिसाब से अलग-अलग विशेषताओं के साथ आते हैं। यहाँ कोलोस्टोमी और इलियोस्टोमी पाउच के लिए कुछ सबसे सामान्य विशेषताएं दी गई हैं।

क्लैंप क्लोज़र

एकीकृत क्लोज़र

फ़िल्टर

कुछ पाउच में फ़िल्टर लगा आता है, जो गैस बनने से रोकने में मदद करता है, इसलिए पाउच गुब्बारे की तरह फूलता नहीं है। फ़िल्टर से धीरे-धीरे गैस निकलती रहती है, लेकिन गंध नहीं।

फ़िल्टर और पारदर्शी फ्रंट पैनल के साथ क्लोज़्ड पाउच

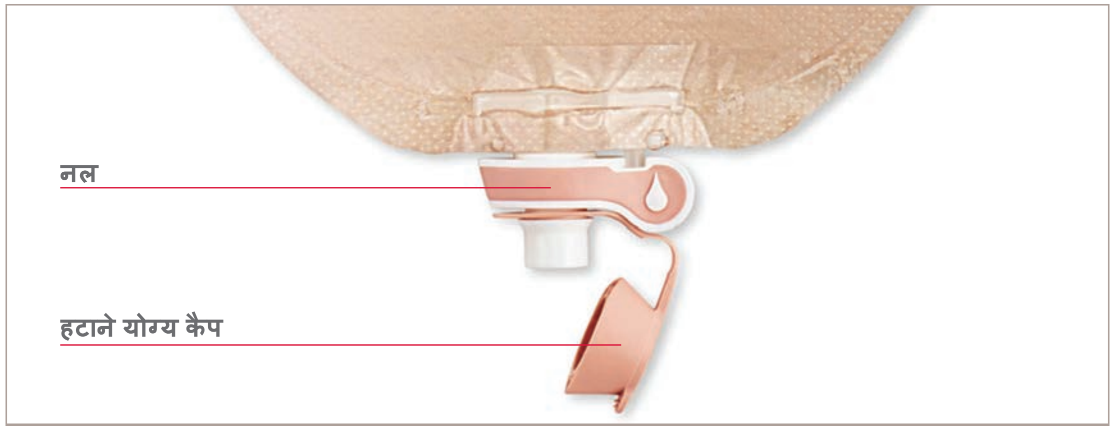
देखने के विकल्प और एकीकृत क्लोज़र के साथ ड्रेनेबल पाउच

दृश्यता विकल्प

- **पाउच पैनल (या फिल्म)** के विकल्प बेहद स्पष्ट और अपारदर्शी के रूप में उपलब्ध हैं। आप अपनी सुविधा को बढ़ाने और अतिरिक्त विवेक प्रदान करने में मदद करने के लिए मुलायम कवर वाले पाउच भी चुन सकते हैं।
- **दृश्य विकल्प** (वन-पीस सिस्टम पर उपलब्ध) एक अपारदर्शी पैनल के विवेक और एक पारदर्शी पाउच सब का आत्मविश्वास देता है। जब अपारदर्शी फ्लैप को उठाया जाता है, तो स्टोमा और आउटपुट को साफ-साफ और निजी तौर पर देखा जा सकता है।

यूरोस्टोमी पाउच के विकल्प और विशेषताएं

यूरोस्टोमी के साथ इस्तेमाल किए जाने वाले पाउच को मूत्र निकासी या यूरोस्टोमी पाउच कहा जाता है। यूरोस्टोमी पाउच में एक नल लगा होता है, जिसे पाउच को खोलने और बंद करने के लिए घुमाया जाता है और इसी के ज़रिए खाली किया जाता है। यूरोस्टोमी पाउच के नीचे लगे कुछ नलों पर ढक्कन भी लगा होता है, जिसे हटाया जा सकता है, फिर पाउच को खाली किया जाता है और वापिस ढक्कन लगा दिया जाता है।



यूरोस्टोमी पाउच

दृश्यता विकल्प

- **पाउच पैनल (या फिल्म)** के विकल्प बेहद स्पष्ट और अपारदर्शी के रूप में उपलब्ध हैं। आप अपनी सुविधा को बढ़ाने और अतिरिक्त विवेक प्रदान करने में मदद करने के लिए मुलायम कवर वाले पाउच भी चुन सकते हैं।
- **दृश्य विकल्प** (वन-पीस सिस्टम पर उपलब्ध) एक अपारदर्शी पैनल के विवेक और एक पारदर्शी पाउच सब का आत्मविश्वास देता है। जब अपारदर्शी फ्लैप को उठाया जाता है, तो स्टोमा और आउटपुट को साफ-साफ और निजी तौर पर देखा जा सकता है।

दृश्य विकल्प के साथ अपारदर्शी पैनल

मल्टी-चैंबर डिज़ाइन

एक से ज़्यादा चैंबर को पाउच में मूत्र को समान रूप से वितरित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिससे पाउच खाली करने के दौरान फूलता नहीं है।

पारदर्शी फ्रंट पैनल के साथ यूरोस्टोमी पाउच, मल्टी-चैंबर डिज़ाइन और एंटी-रिफ़्लक्स वाल्व

एंटी-रिफ़्लक्स वाल्व

यह एक घुमावदार रेखा जैसा दिखाई देता है, जो पाउच के बीचों बीच होती है। पाउच में दिया गया एंटी-रिफ़्लक्स वाल्व मूत्र के उलट-प्रवाह को कम करने में मदद करता है। यह मूत्र को पाउच के ऊपर तक बहने से रोकता है और स्किन बैरियर की घिस-पिस को कम करता है, जो आपके पाउच को आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा से जोड़ने वाला एक महत्वपूर्ण घटक है।

यूरोस्टोमी के साथ रात के समय पाउच

क्योंकि मूत्र प्रवाह काफी स्थिर होता है, इसलिए आश्चर्य हो सकता है कि रात के दौरान यूरोस्टोमी पाउच कैसे इतना भर सकता है - कभी-कभी कई बार। बहुत से लोग सोते समय पाउच खाली करने के लिए बार-बार उठने से बचने के लिए बेडसाइड ड्रेनेज कलेक्टर का इस्तेमाल करते हैं, जिससे मूत्र बेडसाइड कलेक्टर में प्रवाहित हो जाता है और वो निश्चित होकर सो पाते हैं। आप यूरोस्टोमी ड्रेन ट्यूब एडॉप्टर का इस्तेमाल करके अपने यूरोस्टोमी पाउच को बेडसाइड ड्रेनेज कलेक्टर से जोड़ सकते हैं।

यूरोस्टोमी ड्रेन ट्यूब एडॉप्टर का इस्तेमाल करते समय सुझाव:

बेडसाइड ड्रेनेज संग्रहण प्रणाली और निकासी नली का एडॉप्टर

- चूषण प्रभाव को कम करने में मदद करने और मूत्र को संग्रह प्रणाली में बेहतर तरीके से निकलने देने के लिए बेडसाइड कलेक्टर या लेग बैग से कनेक्ट करने से पहले यूरोस्टोमी पाउच में मूत्र की थोड़ी सी मात्रा छोड़ दें।
- अगर पाउच का निचला हिस्सा मुड़ने लगे, तो पाउच के सपाट होने तक एडॉप्टर को दक्षिणावर्त या वामावर्त घुमाएं।
- किसी एक ओस्टोमी पाउच निर्माता के उत्पादों के एडॉप्टर को किसी दूसरे निर्माता के उत्पाद के एडॉप्टर के साथ बदला नहीं जा सकता है।

ओस्टोमी के सामान्य एक्सेसरीज़

ओस्टोमी की एक्सेसरीज़ कभी-कभी आपके पाउचिंग सिस्टम के साथ इस्तेमाल की जाती हैं। हर उपकरण का एक खास काम होता है और सिर्फ़ संकेत होने पर ही इस्तेमाल किया जाता है। आप इनमें से एक या अधिक उत्पादों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

यहाँ कुछ कारण दिए गए हैं कि जिनकी वजह से आप शायद ओस्टोमी की एक्सेसरीज़ का इस्तेमाल करना चाहें:

- इससे आपके पाउचिंग सिस्टम के प्रदर्शन को और बेहतर करने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, एक्सेसरी से इस्तेमाल का समय बढ़ सकता है आपकी त्वचा की रक्षा करने में मदद मिल सकती है
- इससे रिसाव या त्वचा में जलन जैसी समस्या को हल करने में मदद मिल सकती है
- यह गंध को समाप्त करके यारात के समय बाथरूम के चक्करों से बचाकर आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकता है

यह चार्ट ओस्टोमी की कुछ सामान्य एक्सेसरीज़ की व्याख्या करता है।

अगर	तो इस्तेमाल करें	उदाहरण	इस्तेमाल के लिए टिप्पणियाँ**
आप स्टोमा और स्किन बैरियर के सुराख के चारों ओर एक अच्छी पकड़ सुनिश्चित करने में मदद करना चाहते हैं	कौल्क की तरह पेस्ट करें।		यह एक्सेसरी कोई चिपकने वाली चीज़ या गोंद नहीं है। बहुत ज़्यादा पेस्ट स्किन बैरियर की अच्छी पकड़ पर असर डाल सकता है। पेस्ट को स्किन बैरियर के अंदरूनी किनारे पर सुराख के बगल में लगाएं, जहाँ स्टोमा होगा।
आप त्वचा की सतह की असमान को भरना चाहते हैं या स्टोमा और स्किन बैरियर के सुराख के बीच खाली जगह है	त्वचा की रक्षा करने, त्वचा की असमान जगहों को भरने या पेस्ट के विकल्प के रूप में मदद करने के लिए बैरियर रिंग।		सपाट रिंग को फैलाया और आकार दिया जा सकता है या खाली जगहों, क्रीज़ या सिलवटों को भरने के लिए टुकड़ों में इस्तेमाल किया जा सकता है। गोल या अंडाकार उत्तल रिंग अनुकूलित फिट के लिए स्टोमा के चारों ओर एक समान दबाव में मदद करता है। साफ और सूखी त्वचा पर या फिर स्किन बैरियर की चिपकने वाली साइड पर लगाएं।
आपकी त्वचा पर थोड़ी सी जलन है* और नम है	त्वचा पर नमी को अवशोषित करने में मदद के लिए स्टोमा पाउडर।		छिड़कें। अतिरिक्त पाउडर साफ कर दें। जब आपकी त्वचा से रिसाव बंद हो जाए, तब इस्तेमाल करना बंद कर दें। त्वचा की जलन को रोकने के लिए या लाल लेकिन नम नहीं त्वचा पर स्टोमा पाउडर का इस्तेमाल न करें।
आपकी मल के लिए ओस्टोमी हुई है और जब आप पाउच खाली करते हैं या बदलते हैं, तो गंध को कम करना चाहते हैं या फिर आप अपने पाउच की सामग्री को ज़्यादा आसानी से खाली करना चाहते हैं	गंध को कम करने और खाली करने के काम को और आसान बनाने में मदद करने के लिए लुब्रिकेटिंग डियोडोरेंट।		अपने नए पाउच में लगभग एक चम्मच या एक पैकेट डालें, फिर पाउच के अंदर की परत को कोट करने के लिए रगड़ें। फ़िल्टर से बचें। अपने पाउच को खाली करने के बाद हर बार डालें। यूरोस्टोमी पाउच के साथ इस्तेमाल न करें।
आप अतिरिक्त सुरक्षा का एहसास चाहते हैं	ओस्टोमी पाउच को सुरक्षित करने में मदद के लिए ओस्टोमी बेल्ट। एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर उत्तलता को बढ़ाने के लिए बेल्ट की सिफ़ारिश कर सकता है।		स्टोमा के हिसाब से शरीर के चारों ओर पहना जाना चाहिए। सिर्फ उस पाउचिंग सिस्टम के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है, जिसमें बेल्ट टैब होते हैं।
आपके स्किन बैरियर के लिए चिपकन की पकड़ की एक अतिरिक्त परत, जो आपके हिलने पर हिलती है	आपके स्किन बैरियर के चारों ओर एक कस्टम फ्रेम बनाने के लिए बैरियर विस्तारक।		पतली, लचीली पट्टियाँ शरीर की असमान सिलवटों पर लगने में मदद करती हैं। बैरियर के किनारे को उठाने के काम को कम करके इस्तेमाल का समय बढ़ाने में मदद मिल सकती है।
आपकी मूत्र के लिए ओस्टोमी हुई है और आप बेडसाइड ड्रेनेज कलेक्टर या लेग बैग से जोड़ना चाहते हैं	निकासी नली का एडॉप्टर।		चूषण प्रभाव को कम करने में मदद करने और मूत्र को संग्रह प्रणाली में बेहतर तरीके से निकलने देने के लिए बेडसाइड कलेक्टर या लेग बैग से कनेक्ट करने से पहले यूरोस्टोमी पाउच में मूत्र की थोड़ी सी मात्रा छोड़ दें।

इन और अन्य ओस्टोमी एक्सेसरीज़ के बारे में ज़्यादा जानने के लिए आप अपने ओस्टोमी उत्पाद निर्माता या आपूर्तिकर्ता की वेबसाइट या कैटलॉग देख सकते हैं।

*अगर पेरिस्टोमल त्वचा की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करें

**इस्तेमाल के लिए उत्पाद विशिष्ट निर्देश देखें

स्वयं की देखभाल का अभ्यास

ओस्टोमी सर्जरी के बाद अपने शरीर और दिमाग की देखभाल करना महत्वपूर्ण होता है।

त्वचा का स्वास्थ्य बनाए रखना

अपने स्टोमा के चारों ओर की त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद के लिए त्वचा की सफाई की अच्छी आदतें महत्वपूर्ण होता है। स्किन बैरियर साफ, सुखी त्वचा पर अच्छे से काम करता है। हर बार जब आप अपना बैरियर बदलें, तो अपनी पेरिस्टोमल त्वचा को साफ करने और उसका आकलन करने की आदत डालें। अपने स्टोमा के आसपास की त्वचा की देखभाल करते समय उत्पाद कम इस्तेमाल करना बेहतर होता है: ज़्यादातर लोगों के लिए त्वचा की सफ़ाई के लिए पानी ही काफ़ी होता है। आमतौर पर साबुन और क्लीन्ज़र की सिफ़ारिश नहीं की जाती है, क्योंकि वे त्वचा पर अवशेष छोड़ सकते हैं, जो स्किन बैरियर की चिपकन पर असर डाल सकते हैं।

अपनी त्वचा की स्थिति पर नज़र रखना भी ज़रूरी होता है। पाउच बदलते समय नियमित आधार पर इसका आकलन करें, देखें कि कहीं चकते, लालिमा या जलन तो नहीं है। याद रखें, त्वचा पर जलन होना सामान्य नहीं है। अगर आपको अपने स्टोमा के आसपास की जगह लाल, टूटी या नाम लगे, तो ऐसी नर्स की सहायता लें, जो ओस्टोमी देखभाल में विशेषज्ञता रखती है।

रिसाव त्वचा पर जलन के मुख्य कारणों में से एक है और इसे रोकने में मदद करने का एक तरीका यह सुनिश्चित करना है कि आपके पाउचिंग सिस्टम का स्किन बैरियर आपके स्टोमा के आसपास अच्छे से फिट हो जाए। अपने स्टोमा को स्टोमा मापने वाली मार्गदर्शिका से मापें, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि स्किन बैरियर का सुराख का आकार और आकृति स्टोमा जैसी है। ज़रूरत पड़ने पर किसी भी तरह की खाली जगह, क्रीज़ या सिलवट को ओस्टोमी एक्सेसरी से ज़रूर भर दें।

नहाना या शॉवर लेना

ओस्टोमी के साथ, आप पहले की तरह ही नहा सकते हैं या शॉवर ले सकते हैं। साबुन और पानी बहकर आपके स्टोमा में नहीं जाएंगे और न ही इसे किसी भी तरह से कोई नुकसान पहुँचेगा। आप अपने पाउचिंग सिस्टम को चालू या बंद करके नहा सकते हैं या शॉवर ले सकते हैं - पसंद आपकी है। कभी-कभी साबुन के अवशेष स्किन बैरियर या आपकी त्वचा से चिपकने वाली चीज़ की चिपकन पर असर डाल सकते हैं। इसलिए ऐसा साबुन या क्लीन्ज़र चुनें, जिसमें कोई भी मॉइस्चराइज़र, तेल और अवशेष न हो।

अगर आप दो-पीस वाले पाउचिंग सिस्टम का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको शॉवर के लिए दूसरा पाउच लगाना सुविधाजनक लग सकता है, ताकि आपके द्वारा पहना जाने वाला पाउच सूखा रहे। अगर आप नहाते या शॉवर लेते समय पाउच को हटाने का फैसला करते हैं, तो यही सुझाव दिया जाता है कि स्किन बैरियर को भी हटा दें, ताकि इसे बहुत ज़्यादा नमी के संपर्क में आने से रोका जा सके।

आहार और तरल पदार्थ बनाए रखना

अगर आपकी यूरोस्टोमी हुई है, तो ज़्यादातर लोगों के लिए इसका आहार पर बहुत ही कम असर पड़ता है। अपने गुर्दों को ठीक से काम करना रखने के लिए और मूत्र मार्ग के संक्रमणों को रोकने में मदद के लिए, आपको रोज़ खूब पानी पीना चाहिए। ध्यान रखें कि चुकंदर खाने से आपके मूत्र का रंग लाल हो जाएगा - यह अस्थाई है और चिंता करने की कोई बात नहीं है। इसके अलावा तैयार रहें कि शतावरी, समुद्री भोजन, पोषक तत्व पूरक और कुछ दवाओं का असर आपके मूत्र की गंध पर पड़ सकता है। अगर आप आहार या तरल पदार्थों के बारे में कुछ भी पूछना चाहते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, ओस्टोमी देखभाल नर्स या आहार विशेषज्ञ से संपर्क करें।

अगर आपकी कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी हुई है, तो सर्जरी के तुरंत बाद आपके आहार पर प्रतिबंध लग सकते हैं। इष्टतम उपचार को बढ़ावा देने के लिए और अपने ऑपरेशन से पहले या बाद में कम हुआ अपना वज़न फिर से पाने में आपकी सहायता करने के लिए, स्वस्थ आहार लेना शुरू करना महत्वपूर्ण होता है। सर्जरी से ठीक हो जाने के बाद, आप अपने सामान्य आहार पर वापस जा सकते हैं, बशर्ते आपको अन्यथा निर्देश न दिए गए हों। हालाँकि, यह जानना महत्वपूर्ण है कि कुछ खाद्य पदार्थ आपके मल-मूत्र की गंध या स्थिरता को प्रभावित कर सकते हैं। ***पृष्ठ 30 पर और जानें।***

आहार से जुड़े सामान्य दिशानिर्देश

- एक संतुलित आहार खाएं
- धीरे-धीरे खाएं और अपने भोजन को अच्छी तरह चबाएं
- रोज़ खूब पानी पीएं
- धीरे-धीरे अपने आहार में अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थ शामिल करें, यह देखने के लिए कि खाद्य पदार्थ आपके सिस्टम से कितना अनुकूल रहते हैं

स्टोमा के प्रकार के अनुसार विशेष विचार

! अगर आपकी कोलोस्टोमी हुई है, तो कब्ज़ हो सकती है

कोलोस्टोमी होने पर कब्ज़ हो सकती है। कब्ज़ के कारणों में फाइबर की कमी वाला आहार और अपर्याप्त तरल पदार्थ का सेवन शामिल हैं। कभी-कभी सिर्फ तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाने या फाइबर का सेवन बढ़ाने से समस्या ठीक हो जाएगी। यदि कब्ज़ बनी रहती है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें।

! अगर आपकी कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी हुई है, तो दस्त लग सकते हैं

आपको और भी कई कारणों से दस्त लग सकते हैं। अगर आपकी मल निकासी में ज़्यादातर तरल ही निकले है और आपको लगे कि मल में तरल की मात्रा बढ़ गई है, तो आपको दस्त लगे हो सकता हैं। इस दौरान, ऐसे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से बचें, जिनकी वजह से मल ढीले बनते हैं। अगर आपको दस्त लगे हैं, तो आपको पानी की कमी को रोकने के लिए तरल पदार्थ ज़्यादा पीने चाहिए। पानी की कमी के लक्षणों में मुंह सुखना, मूत्र का रंग गहरा होना, मूत्र कम आना, कमज़ोरी, मांसपेशियों में ऐंठन और बेहोशी शामिल हैं। अगर दस्त ठीक नहीं होते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को बुलाएं।

! अगर आपकी इलियोस्टोमी हुई है, तो भोजन रुकने की समस्या बन सकती है

इलियोस्टोमी के साथ, आंत्र में सूजन हो सकती है, जो इसे संकीर्ण बना सकती है। यह आमतौर पर सर्जरी के बाद पहले चार से छह हफ्तों में होता है और कुछ खाद्य पदार्थों को पचाना मुश्किल हो सकता है। पानी जैसे दस्त लगने और मल न आने के साथ ऐंठन और पेट में दर्द भोजन में रुकावट या अवरोध का संकेत हो सकते हैं। अगर आपको शक है कि आपको रुकावट या अवरोध की समस्या हो सकती है, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

आपके मल को ठोस करने वाले खाद्य पदार्थों में शामिल हैं:

- सेब की सॉस
- केले
- पनीर
- मलाईदार मूंगफली मक्खन *(मोटा नहीं)*
- मार्श मैलो
- नूडल्स *(बने हुए)*
- प्रेट्ज़ेल
- सफेद चावल
- सफेद टोस्ट
- दही

गंध और गैस का प्रबंधन

आज कल मिलने वाले ओस्टोमी पाउच में गंध-बैरियर फिल्म लगी लगाई आती है, जिसे माल की गंध को पाउच के अंदर ही रखने के हिसाब से डिज़ाइन किया गया है। आपको गंध सिर्फ तभी आनी चाहिए, जब आप अपने पाउच को खाली करते हैं या उसे बदलते हैं। अगर आपको किसी भी और समय गंध आए, तो रिसाव के लिए पाउच की सील की जाँच करें।

अपने पाउच को नियमित रूप से खाली करने से रिसाव के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है, और गंध से भी बचा जा सकता है। अपने पाउच को तब खाली करें, जब वह 1/3 से 1/2 भर जाए (आमतौर पर, रोज़ दिन में चार से छह बार)। अपने पाउचिंग सिस्टम को बदलने के लिए सबसे अच्छा समय सुबह का है, जब आपने कुछ भी खाया या पिया न हो।

अगर आपकी कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी हुई है, तो आपको अपने पाउच में गैस दिख सकती है, क्योंकि सर्जरी के बाद आपकी आंत्र काम करना शुरू कर देती है। गैस की मात्रा भिन्न होती है। अगर आपकी सर्जरी से पहले आपको बहुत ज़्यादा गैस थी, तो आपको सर्जरी के बाद भी इसी तरह के अनुभव होने की संभावना है। गैस होना सामान्य है, लेकिन कुछ तरल पदार्थ पीने या कुछ पदार्थ खाने से निश्चित रूप से ज़्यादा गैस पैदा हो सकती है। ऐसा हवा निगलने के कारण भी हो सकता है। कार्बोनेट युक्त पेय पीना, धूम्रपान करना, च्युइंग गम चबाना और मुंह खोलकर चबाना, आपके द्वारा निगली जाने वाली हवा की मात्रा को बढ़ा सकता है। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे शतावरी और समुद्री भोजन, पोषक तत्व खुराक और कुछ दवाएं आपके मूत्र की गंध तेज़ कर सकती हैं।

खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ, जो गंध और गैस को बढ़ा सकते हैं:

- शतावरी
- फलियाँ
- बीयर
- गोभी का समूह
- कार्बोनेट युक्त पेय पदार्थ
- अंडे *(अच्छी तरह उबाले हुए)*
- मछली
- खरबूज
- दूध के उत्पाद
- प्याज
- मसालेदार भोजन

सुझाव अगर आपकी कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी हुई है और आपको गैस की चिंता सता रही है, तो आप फ़िल्टर वाले पाउच का इस्तेमाल कर सकते हैं। फ़िल्टर धीरे-धीरे पाउच से गैस निकालता रहता है, लेकिन गंध नहीं। यह गैस को बनने से भी रोकता है, इसलिए पाउच गुब्बारे की तरह नहीं फूलता। फ़िल्टर अधिक गठित मलत्याग के साथ सबसे अच्छा काम करते हैं, लेकिन अन्य माल-मूत्र स्थिरताओं के साथ भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

दवाएं लेना

कुछ दवाएं या पूरक आहार आपके मल का रंग, गंध या स्थिरता बादल सकते हैं। यहाँ तक कि बिना पर्ची मिलने वाली दवाएं, जैसे एंटासिड, कब्ज़ या दस्त जैसे परिवर्तन का कारण बन सकती हैं।

कोई भी दवा लेने से पहले, अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या फार्मासिस्ट से पूछना बेहतर रहता है।

अगर आपकी इलियोस्टोमी हुई है और आपका कोलन हटाया गया था, तो हो सकता है कि कुछ दवाएं पूरी तरह से अवशोषित न हों। इन प्रकारों में शामिल हैं:

- एंट्रिक लेपित
- समयबद्ध रिलीज़
- विस्तारित या निरंतर रिलीज़

सिंचन

ऐसे व्यक्ति के लिए सिंचन एक विकल्प हो सकता है, जिसकी अवरोही कोलोस्टोमी या सिग्मॉइड कोलोस्टोमी है। कोलोस्टोमी सिंचन का उद्देश्य आपको यह नियंत्रित करने की क्षमता देना है कि कब मल त्याग करना है। सिंचन रोज़ नियमित समय पर कोलन को खाली होने का प्रशिक्षण देती है।

सिंचन एनीमा जैसा ही है, जिसमें आपके स्टोमा में पानी डाला जाता है। नियमित सिंचन डॉक्टर के आदेश पर किया जाता है और यूरोस्टोमी या इलियोस्टोमी वाले लोगों के लिए उपयुक्त नहीं है। अगर आप सिंचन की तकनीक सीखना चाहते हैं, तो यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अधिक जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें।

मूत्र मार्ग संक्रमणों की पहचान करना

मूत्र पथांतर वाले लोगों को मूत्र पथ के संक्रमण हो सकते हैं। इससे किडनी की समस्या बन सकती है। अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखें, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या अपनी ओस्टोमी देखभाल नर्स से संपर्क करें।

मूत्र पथ के संक्रमण के कुछ चेतावनी संकेतों में शामिल हैं:

- गहरा, धुंधला मूत्र
- मूत्र की तेज़ गंध
- पीठ दर्द (आपके गुर्दों वाली जगह पर)
- बुखार
- भूख कम लगना
- मतली
- उल्टी

संभावित मूत्र पथ संक्रमण की पहचान करने में मदद के लिए आपका स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर मूत्र का नमूना ले सकता है। प्रयोगशाला परीक्षण के लिए मूत्र के नमूने एक नए पाउच से या फिर कैथीटेराइज्ड नमूने से लिए जाने चाहिए; न कि मौजूदा पाउच या बेडसाइड बैग से।

भावनाओं से निपटना

ओस्टोमी की सर्जरी कराने वाले लोग अलग-अलग तरीके से अपनी भावनाएं और प्रतिक्रियाएं व्यक्त करते हैं। कुछ लोग अपने दोस्तों, परिवार या अन्य लोगों के साथ बात करके अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं, जिनके अनुभव उनके समान थे। कुछ लोगों को लगता है कि अपनी स्थिति के बारे में पढ़ना और सीखना उनके लिए सबसे बढ़िया रहता है।

मज़बूत और तीव्र भावनाओं को अपने तक ही सीमित नहीं रखना चाहिए। उनके बारे में खुलकर बोलना, उनके बारे में बात करना और अपने प्रियजनों के साथ उन पर चर्चा करना आपको अपनी भावनाओं से निपटने में मदद कर सकता है। अगर आपको लगता है कि आपकी भावनाएं आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रही हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या सहायता समूह से बात करने पर विचार करें। ओस्टोमी सहायता समूह व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन उपलब्ध हो सकते हैं। आपकी ओस्टोमी देखभाल नर्स आपको सहायता प्राप्त करने के बारे में जानकारी प्रदान करने में मदद कर सकती है।

सामान्य देखभाल संबंधी दिशानिर्देश

- जब पाउच का 1/3 से लेकर 1/2 हिस्सा मल, गैस या मूत्र से भर जाए, तो उसे खाली कर दें
- अगर आपकी यूरोस्टोमी हुई है, तो रात में बेडसाइड ड्रेनेज कलेक्शन सिस्टम का इस्तेमाल करें (या फिर अपने पाउच को खाली करने के लिए रात में नियमित रूप से उठें)
- अपने स्किन बैरियर को नियमित रूप से बदलें। आपके लिए सबसे अच्छा काम करने वाला तरीका जानने के बाद आप इसके साथ और अधिक सहज महसूस करेंगे
- इस्तेमाल का समय व्यक्तिगत पसंद, स्टोमा की विशेषताओं और स्किन बैरियर के प्रकार पर निर्भर करता है
- अगर आप साबुन का इस्तेमाल करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि इसमें क्रीम, लोशन, या तेल न हो, जो अवशेष छोड़ सकते हैं। इससे आपके स्किन बैरियर की चिपकन क्षमता पर असर पड़ सकता है
- अपना स्किन बैरियर लगाने से पहले सुनिश्चित करें कि आपकी पेरिस्टोमल त्वचा साफ़ और सूखी है
- पुष्टि करें कि रिसाव और त्वचा की जलन को रोकने में मदद करने के लिए स्किन बैरियर और स्टोमा के बीच कोई त्वचा नहीं दिख रही है।
- अगर आप टू-पीस पाउचिंग सिस्टम का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसे ठीक से फिट रखने के लिए, स्किन बैरियर को अपनी त्वचा पर हीरे के आकार में रखने की कोशिश करें
- अपने स्किन बैरियर को लगाने के बाद, अच्छी तरह से चिपकाने के लिए इसे अपनी त्वचा पर लगभग एक मिनट के लिए धीरे से दबाएं
- आप अपने स्किन बैरियर और पाउच के साथ नहा सकते हैं या शॉवर ले सकते हैं, या आप नहाने से पहले उन्हें हटा सकते हैं - पानी आपके स्टोमा में प्रवाहित नहीं होगा या उसे कोई नुकसान नहीं करेगा
- शॉवर से पहले टू-पीस सिस्टम से पाउच निकालने से स्किन बैरियर की चिपकन प्रभावित हो सकती है - इसलिए बढ़िया रहेगा अगर आप पाउच लगा रहने दें या फिर पाउच और स्किन बैरियर दोनों को हटा दें
- त्वचा का स्वास्थ्य सुनिश्चित करने और समय रहते किसी भी तरह की परेशानी से निपटने के लिए अपनी त्वचा को समय-समय पर जाँचते रहें
- अगर आपको स्टोमा के आसपास की त्वचा लाल, टूटी या नम लगे या आपका पाउचिंग सिस्टम अपनी जगह से हिल रहा हो, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या ओस्टोमी देखभाल नर्स से मिलना सुनिश्चित करें

दैनिक जीवन जीना

जब आपका स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर कहे कि अब समय ठीक है, तो आप अपनी सामान्य गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकते हैं। आप अपने पाउचिंग सिस्टम के अभ्यस्त हो जाएंगे और आपका एक ऐसा शेड्यूल बन जाएगा, जो आपकी जीवनशैली के अनुकूल हो।

कपड़े

ओस्टोमी सर्जरी के बाद, बहुत से लोग को चिंता रहती है कि कपड़ों के नीचे पाउच दिखाई देगा। कुछ लोगों को लगता है कि वे "सामान्य" कपड़े नहीं पहन पाएंगे या उन्हें ऐसे कपड़े पहनने पड़ेंगे, जो उनके लिए बहुत बड़े हों। आप उसी तरह के कपड़े पहन पाएंगे, जैसे आप अपनी सर्जरी से पहले पहनते थे।

वास्तव में, आज कल मिलने वाले पाउच लो प्रोफाइल होते हैं और शरीर के इतने करीब फिट हो जाते हैं कि शायद किसी को पता भी न चले कि आपने पाउच पहना हुआ है, बशर्ते आप न बताएं। अपने पाउच को नियमित रूप से खाली करने से भी बहुत भरे हुए पाउच के उभार से बचने में मदद मिल सकती है।

पाउच अंडरवियर के अंदर या बाहर पहना जा सकता है। वह विकल्प चुनें, जो आपके लिए सबसे सुविधाजनक हो।

गतिविधि, कसरत और खेल

जब आपका स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर कहे कि अब समय ठीक है, तो आप अपनी सामान्य गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकते हैं। ओस्टोमी का असर आपकी कसरत करने की क्षमता या शारीरिक रूप से सक्रिय होने पर नहीं पड़ना चाहिए। अत्यधिक ज़ोर और संपर्क वाले खेल या बहुत भारी लिफ्टिंग के अलावा, आप उसी तरह की शारीरिक गतिविधियों का आनंद ले पाएंगे, जैसे आप अपनी सर्जरी से पहले लेते थे।

ओस्टोमी वाले लोग तैर सकते हैं, वाटर स्की या स्नो स्की कर सकते हैं, गोल्फ, टेनिस, वॉलीबॉल, सॉफ्टबॉल खेल सकते हैं, हाइक, सेल या जॉग कर सकते हैं, जैसे वो अपनी सर्जरी से पहले करते थे। कृपया ध्यान रखें कि गर्मी और नमी पाउचिंग सिस्टम के इस्तेमाल के समय को कम कर सकते हैं। गर्मियों के दौरान और गतिविधि के बाद, आपको देखना चाहिए कि आपका स्किन बैरियर कैसे काम करता है। सुरक्षा की एक अतिरिक्त भावना के लिए आप तैरने से पहले अपने स्किन बैरियर के किनारों पर बैरियर विस्तारक जोड़ने पर विचार कर सकते हैं।

- तैरने से पहले अपना पाउच खाली करें
- आप तैरने से पहले अपने स्किन बैरियर के किनारों पर बैरियर विस्तारक भी जोड़ सकते हैं
- अगर आप अपने पाउच को हॉट टब या सॉना में पहनते हैं, तो आपको अपना पाउच ज़्यादा बार बदलना पड़ सकता है

काम पर लौटना और यात्रा करना

हर सर्जरी की तरह, आपको ठीक होने के लिए कुछ समय चाहिए होगा। काम पर लौटने से पहले या फिर कोई भी ज़ोर लगने वाली गतिविधि शुरू करने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से संपर्क करना सुनिश्चित करें। सर्जरी से ठीक हो जाने के बाद, आपकी ओस्टोमी आपको कुछ भी करने से नहीं रोकेगी। आपको काम पर लौट पाएंगे या लगभग कहीं की भी यात्रा कर पाएंगे। आपका स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपकी स्थिति के अनुसार आपका मार्गदर्शन और निर्देशन करेगा।

जब भी आप यात्रा पर जाएं, अपनी ओस्टोमी का सामान अपने साथ ले जाएं। अपने अंदाजे से ज़्यादा पैक करना एक अच्छा विचार है। अगर आपको यात्रा के दौरान स्टोमा से जुड़ा कोई सामान खरीदना पड़ता है, तो आप देखेंगे कि ओस्टोमी से जुड़े उत्पाद दुनिया भर में कुछ चुनिंदा मेडिकल या सर्जिकल खुदरा विक्रेताओं से उपलब्ध हैं।

- उड़ते समय, ओस्टोमी का सामान अपने कैरी-ऑन बैग में रखें
- तरल पदार्थों, जेल, कैंची और एरोसोल के साथ यात्रा करने से जुड़े प्रतिबंधों के बारे में अपनी एयरलाइन से जाँच करें
- एक यात्रा कार्ड ले जाने का सोचें, जिसमें आपकी ओस्टोमी के बारे में जानकारी हो - हवाईअड्डे के सुरक्षा कर्मियों के साथ संवाद करते समय यह सहायक हो सकता है
- सीट बेल्ट अपने स्टोमा के ऊपर या नीचे बांधें
- अपने ओस्टोमी उत्पादों को ठंडी, सूखी जगह पर स्टोर करें
- जानें कि यात्रा करते समय स्थानीय ओस्टोमी देखभाल नर्स से कहाँ संपर्क करें
- अगर आप यूरोस्टोमी पाउच का इस्तेमाल कर रहे हैं और अगर आप पाउच 1/3 से लेकर 1/2 भरने पर उसे खाली नहीं कर पाएंगे, तो लेग बैग का इस्तेमाल करने पर विचार करें

सेक्स और अंतरंगता

क्योंकि ओस्टोमी सर्जरी शरीर में बदलाव लाने वाली प्रक्रिया है, इसलिए कई लोगों को इस बात की चिंता सताती है कि इस प्रक्रिया से उनके अपने साथी या जीवनसाथी के साथ शारीरिक और भावनात्मक संबंधों पर असर पड़ेगा। जो लोग डेटिंग कर रहे हैं, उनके लिए एक बड़ी चिंता यह है कि किसी को भी अपनी ओस्टोमी के बारे में कैसे और कब बताया जाए। किसी भी प्रकार की सर्जरी के बाद सहायक व्यक्तिगत संबंध ठीक होने के प्रमुख स्रोत हो सकते हैं।

ओस्टोमी सर्जरी रिश्ते में शामिल दोनों भागीदारों को प्रभावित करती है और यह एक ऐसी चीज़ है, जिसके लिए दोनों भागीदारों को अपने तरीके से एडजस्टमेंट करनी होगी। अपने साथी को बताएं कि यौन गतिविधि आपको या आपके स्टोमा को नुकसान नहीं पहुँचाएगी, हालाँकि आप कभी भी संभोग के लिए स्टोमा का इस्तेमाल नहीं करना चाहते हैं। अगर सर्जरी के बाद आप अपनी भावनात्मक एडजस्टमेंट के बारे में चिंतित हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या ओस्टोमी देखभाल नर्स से बात करना सुनिश्चित करें।

- यौन संबंध बनाने से पहले अपना पाउच खाली करें
- यौन गतिविधि आपको या आपके स्टोमा को नुकसान नहीं पहुँचाएगी
- एक अपारदर्शी पाउच या पाउच कवर पाउच की सामग्री को छिपाने में मदद कर सकता है
- अंतरंग परिधान पाउच को छुपा सकते हैं और इसे आपके शरीर के करीब रख सकते हैं

पितृत्व

अगर आप बच्चे पैदा करने पर विचार कर रहे हैं, तो आपको जानकर खुशी होगी कि संतोषजनक रिकवरी के बाद आमतौर पर स्टोमा वाले व्यक्ति के लिए बच्चे पैदा करने संभव है। ओस्टोमी सर्जरी कराने के बाद बहुत से लोग माता-पिता बने हैं। अगर ओस्टोमी के साथ गर्भवती होने के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या अपनी ओस्टोमी देखभाल नर्स से पूछना सुनिश्चित करें।

रिश्ते और सहायता ढूँढना

आज कल मिलने वाले ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम विवेकपूर्ण होने के हिसाब से डिज़ाइन किए गए हैं। किसी को भी यह जानने की ज़रूरत नहीं है कि आपने पहना हुआ है।

यह आपको तय करना है कि आप किसे बताएंगे और आप इसका क्या करेंगे। उन लोगों के साथ खुले और ईमानदार रहें, जिन्हें आपके अनुसार इसके बारे में पता होना चाहिए और जब तक आपको लगता है कि यह ज़रूरी नहीं है, तब तक दूसरों से कुछ न कहें। याद रखें कि आपके आस-पास के लोग आपसे संकेत लेंगे। अगर आप अपने स्वास्थ्य के बारे में सहज, आश्वस्त और सीधे हैं, तो लोग आम तौर पर स्वीकार कर लेते हैं और उन्हें कोई फर्क भी नहीं पड़ेगा।

दूसरों के साथ बात करना

आपका स्टोमा आपके जीवन का हिस्सा है। यह आपके परिवार और आपके जीवनसाथी के जीवन का भी हिस्सा है। कुछ लोगों को यह उपयोगी लगता है, अगर उनके जीवनसाथी या परिवार का कोई सदस्य जानता है कि आपात स्थिति में आपके पाउच को कैसे बदलना और खाली करना है। अपने करीबी लोगों को अपने स्टोमा की देखभाल के विवरण साझा करना और समझाना आपके रिश्ते और आपके मन की शांति के लिए बहुत अच्छा हो सकता है।

आपके मित्र, रिश्तेदार और सहकर्मी भी आपके बारे में चिंतित हो सकते हैं, खासकर अगर आप लंबे समय से बीमार हैं। जब वे आपको ठीक होता देखेंगे, तो वे न केवल खुश होंगे, बल्कि वे जानना चाहेंगे कि आपने क्या इलाज करवाया था। यकीनन यह आपको तय करना है कि आप दूसरों के सामने क्या कुछ साझा करना चाहते हैं।

अगर आप अपने स्टोमा के बारे में किसी से बात करने के बारे में सोच रहे हैं, तो यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं, जिनसे आपको मदद मिल सकती है।

- अगर आप अपनी ओस्टोमी या अपनी ओस्टोमी सर्जरी के बारे में बच्चों या पोते-पोतियों से बात कर रहे हैं, तो इन सवालों में मदद के लिए ओस्टोमी निर्माताओं की ओर से उम्र के अनुसार उपयुक्त किताबें और गुड़िया उपलब्ध हैं। ईमानदार और सरल स्पष्टीकरण महत्वपूर्ण होते हैं और वे परिवार के छोटे सदस्यों के साथ अच्छे संबंधों का आधार बनाने में मदद करते हैं। आप उन्हें कितना ज़्यादा या कम बताने का फैसला करते हैं और आप उन्हें अपना स्टोमा दिखाने का फैसला करते हैं या नहीं, यह आपके परिवार की प्रकृति के साथ-साथ उनकी उम्र पर भी निर्भर करता है।

- अगर आप ऐसे लोगों से बात कर रहे हैं, जो आपके करीब नहीं हैं, तो उनकी जिज्ञासा को शांत करने का एक तरीका यह समझाना है कि आपको कोई गंभीर बीमारी थी, जो आपके जीवन के लिए खतरा बन गई थी। उसके कारण, आपकी बड़ी सर्जरी हुई थी और अब एक पाउच पहनते हैं। इस तरह की व्याख्या के साथ, पूछे जा सकने वाले बहुत कम प्रश्न बचते हैं, बशर्ते आप ज़्यादा जानकारी नहीं देना चाहते।

- अगर आप एक नए रोमांटिक रिश्ते में हैं, तो रिश्ते के शारीरिक संबंध बनाने तक पहुँचने से पहले अपनी स्थिति पर चर्चा करना उचित रहता है। खुद को समझाते हुए पूर्वाभ्यास करके पहले से योजना बनाएं। इस तथ्य से शुरू करें कि आपको एक गंभीर बीमारी थी, जिसका इलाज सिर्फ सर्जरी से हो सकता था। इसीलिए आप पाउच पहनते हैं। एक बार जब आप अपनी स्थिति के बारे में बात करना सीख लेते हैं, तो संभावित नए साथी को इसके बारे में समझाने के लिए आरामदायक समय खोजना आसान होगा।

अपनी ओस्टोमी देखभाल नर्स को कब कॉल करें

अगर आपकी कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी हुई है, और आपको नीचे बताई गई समस्याओं में से कुछ भी महसूस हो, तो अपनी स्टोमा देखभाल को कॉल करें:

- त्वचा पर जलन
- आपके पाउचिंग सिस्टम या स्किन बैरियर के नीचे बार-बार रिसाव
- आपके स्टोमा से ज़्यादा रक्तस्राव होना
- आपके मल में रक्त
- आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा में उभार
- लगातार दस्त
- दर्द के साथ दस्त और/या उल्टी
- स्टोमा का आकार बढ़ता लगे

अगर आपकी यूरोस्टोमी हुई है और आपको नीचे बताई गई समस्याओं में से कुछ भी महसूस हो, तो अपनी स्टोमा देखभाल को कॉल करें:

- मूत्र पथ के संक्रमण के संकेत (देखें पृष्ठ 32)
- त्वचा पर जलन
- आपके स्टोमा पर या उसके आसपास मूत्र के क्रिस्टल
- आपके पाउचिंग सिस्टम या स्किन बैरियर के नीचे बार-बार रिसाव
- आपके स्टोमा के आसपास मस्से होना, रंग फीका पड़ना
- आपके स्टोमा से ज़्यादा रक्तस्राव होना
- आपके मूत्र में रक्त
- आपके स्टोमा के आसपास की त्वचा में उभार
- स्टोमा का आकार बढ़ता लगे

नोट

शब्दावली

क्लोज़्ड पाउच
बिना टोंटी या क्लैंप वाला पाउच। खाली करने के लिए इसे हटाना पड़ेगा।

कोलोस्टोमी
बड़ी आंत (या कोलन) में सर्जरी से बनाया गया एक सुराख।

कनवैक्स स्किन बैरियर
एक ऐसा स्किन बैरियर, जो सपाट नहीं है, लेकिन पेरिस्टोमल त्वचा की ओर बाहर की ओर झुकता है। उत्तलता को कोमल या मज़बूत के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

कट-टू-फिट स्किन बैरियर
एक ऐसा स्किन बैरियर, जिसे स्टोमा के आकार और आकृति के हिसाब से काटा जा सकता है।

ड्रेनेबल पाउच
एक कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी पाउच, जिसके नीचे एक सुराख है। पाउच को खाली करने का समय होने तक बंद रखने के लिए एक एकीकृत क्लोज़र या क्लैंप का इस्तेमाल किया जाता है।

एक्सटेंडेड वियर स्किन बैरियर
एक ऐसा स्किन बैरियर, जिसमें विशेष योजक होते हैं, जिनसे त्वचा से मज़बूत चिपक मिल सकती है और शायद जल्दी टूटे भी न।

फ़िल्टर
कोलोस्टोमी या इलियोस्टोमी पाउच से गैस छोड़ता है न कि गंध।

फ़्लेंज
प्लास्टिक की रिंग, जिसका इस्तेमाल टू-पीस पाउचिंग सिस्टम के दो टुकड़ों को एक साथ जोड़ने के लिए किया जाता है।

फ्लैट स्किन बैरियर
एक ऐसा स्किन बैरियर, जिसका स्तर या सतह क्षेत्र ऐसा होता है, जो त्वचा से चिपक जाता है।

इलियोस्टोमी
छोटी आंत (या कोलन) में सर्जरी से बनाया गया एक सुराख।

इनफ्यूज़्ड स्किन बैरियर
एक ऐसा स्किन बैरियर विकल्प, जिसमें शुरू से ही स्वस्थ पेरिस्टोमल त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए एक अतिरिक्त घटक, जैसे कि सेरामाइड डाला गया होता है।

वन-पीस पाउचिंग सिस्टम
एक ऐसा स्किन बैरियर और पाउच, जो एक इकाई हैं।

ओस्टोमी
जठरांत्र या मूत्र पथ में सर्जरी करके बनाया गया एक सुराख। इसे स्टोमा भी कहा जाता है।

पेरिस्टोमल त्वचा
स्टोमा के आसपास की जगह, जहाँ से त्वचा/स्टोमा मिलना शुरू करते हैं और स्किन बैरियर से ढकी जगह तक बाहर की ओर जाती है।

पाउच
एक थैली, जो स्टोमा से निकलने वाले माल/मूत्र को एकत्र करती है।

पाउचिंग सिस्टम
इसमें स्किन बैरियर और पाउच शामिल हैं। विकल्पों में वन-पीस पाउचिंग सिस्टम या टू-पीस पाउचिंग सिस्टम शामिल हैं।

पूर्व-निर्धारित आकार वाले स्किन बैरियर
बैरियर का सुराख, जिसे पहले से ही स्टोमा के आकार के हिसाब से काटा गया है।

स्किन बैरियर
आपके पाउचिंग सिस्टम का वह हिस्सा जो आपके स्टोमा के आस-पास तुरंत फिट हो जाता है। यह स्टोमा के आसपास की त्वचा की रक्षा करता है और पाउचिंग सिस्टम को अपनी जगह पर रखता है। कभी-कभी वेफ़र कहा जाता है।

स्टैंडर्ड वियर स्किन बैरियर
एक ऐसा स्किन बैरियर, जो त्वचा के साथ अच्छी पकड़ देता है, लेकिन शायद एक्सटेंडेड वियर बैरियर के मुक़ाबले कम चले। कभी-कभी इसे रेगुलर वियर कहा जाता है।

स्टोमा
जठरांत्र या मूत्र पथ में सर्जरी करके बनाया गया एक सुराख। इसे ओस्टोमी भी कहा जाता है।

टू-पीस पाउचिंग सिस्टम
एक स्किन बैरियर और पाउच, जो दो अलग-अलग पीस हैं।

यूरोस्टोमी
मूत्र निकालने के लिए बनाया गया एक ओस्टोमी।

यूरोस्टोमी पाउच
एक ऐसा पाउच, जिसके नीचे एकत्र मूत्र को खाली करने के लिए निकासी टोंटी होती है।

वियर टाइम
पाउचिंग सिस्टम के विफल होने से पहले उसे कितनी देर तक पहना जा सकता है। पहनने का समय अलग-अलग हो सकता हैलेकिन हर व्यक्ति के लिए एक सा होना चाहिए।

WOC (घाव ओस्टोमी संयम) नर्स
एक ऐसी नर्स, जो ओस्टोमी देखभाल में विशेषज्ञता की अतिरिक्त शिक्षा रखती है।

Hollister Incorporated
2000 हॉलिस्टर ड्राइव
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com

*रिमॉइस Alcare Co., Ltd. की एक तकनीक है।

CE इस्तेमाल करने से पहले, इच्छित इस्तेमाल, अंतर्विरोधों, चेतावनियों, सावधानियों और निर्देशों के बारे में जानकारी के लिए इस्तेमाल के निर्देशों को पढ़ना न भूलें।

सभी उत्पाद CE चिह्नित नहीं हैं।

Hollister, Hollister का लोगो, Adapt, Conform 2 (EU), Moderma (EU), New Image (US), Premier (US), Secure Start और "Healthy skin। सकारात्मक परिणाम." Hollister Incorporated के ट्रेडमार्क हैं. अन्य सभी ट्रेडमार्क उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं।
© 2022 Hollister Incorporated.