

A photograph of a man and a woman embracing outdoors. The man is on the left, wearing a blue and white checkered shirt, and has his arm around the woman's shoulder. The woman is on the right, wearing a light blue top, and is looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with greenery and buildings.

了解造口：

结肠造瘘术、回肠造口术或尿流改道术

 Hollister.



造口手术后的生活

“ 作为一个带着造口生活的人，我理解在造口术手术后的数天、数周甚至数月内进行支持和鼓励的重要性。我也知道生活的丰富性，以及作为一个快乐而富有成效的人，继续过我的生活意味着什么。我可以淋浴吗？我可以游泳吗？我还能运动吗？我还会有健康的爱情生活吗？

当我躺在床上从造口手术中恢复过来时，这些都是我脑海中闪过的问题。在接下来的几周里，我很快发现对我来说所有这些问题的答案都是肯定的！我就是这样的人，我会使自己能够采取必要步骤，并取得进步，超越造口。那些关心和爱我的人会在逐渐恢复和康复的过程中支持我。

每个人都会有不同的旅程。会有高潮，也会有低谷。尽管我们的经历会有所不同，但我鼓励您拥抱这个机遇，重新出发，不要害怕。请记住，您可以获得资源和支持 — 您并不孤单。我们的经历塑造了我们的性格，让我们成长为人。尝试从这次经历中成长，拥抱您周围的世界。

本指南是为您精心制作而成 — 一个人、配偶、父母、祖父母、护理者、有造口的人。希望它可以帮您获得您需要的知识和技能，以克服造口，重返正常生活。

— BROCK M., 自 2000 年起带着造口生活



本指南中提供的信息不是医疗建议，不能代替您的个人医生或其他医疗保健专业人士的建议。本指南不应当用作在发生紧急医疗事件后寻求帮助。如果您遇到了紧急医疗事件，请立即亲自就医。



如果您即将或最近进行过造口手术，本指南可以帮助您了解什么是造口以及如何管理造口。您知道的越多，就越能减轻您对带着造口生活的一些担忧。重要的是，您要记住您并不孤单。每年，成千上万的人接受造口手术。对有些人而言，这是一个拯救生命的事件。进行造口手术可以修复伤口或去除肿瘤。不管出于何种原因，有问题和疑虑是这个过程的自然环节。

本指南旨在补充您的医疗保健专业人员（例如专门从事造口护理的护士）提供给您的信息。

词汇表包含在本指南后，可帮助您了解一些您可能不熟悉的术语。

目录

- 4 了解您的身体**
 - 消化系统和造口术
适用于粪便 (5): 结肠造瘘术 (6) 和回肠造口术 (7)
 - 泌尿系统和造口
适用于尿液 (8): 尿流改道术 (9)
 - 造口 (10)
 - 造口周围的皮肤 (13)
- 14 介绍的造口产品**
 - 造口袋系统 (15)
 - 皮肤底盘的作用 (16)
 - 结肠造瘘和回肠造口袋
选件和功能 (19)
 - 尿流改道术造口袋选件
和功能 (20)
- 23 常见造口配件**
- 26 练习自我照顾**
 - 保持皮肤健康 (26)
 - 泡澡或淋浴 (27)
 - 保持饮食和液体 (28)
 - 管理异味和胀气 (30)
 - 服用药物 (31)
 - 冲洗 (32)
 - 识别尿路感染 (32)
 - 处理情绪 (33)
 - 一般护理指南 (34)
- 35 过日常生活**
 - 着装 (35)
 - 活动、运动及体育锻炼 (36)
 - 重返工作岗位和旅行 (36)
 - 性与亲密关系 (38)
 - 为人父母 (38)
- 39 关系和寻求支持**
 - 与他人交谈 (40)
 - 何时致电造口术
护理护士 (42)

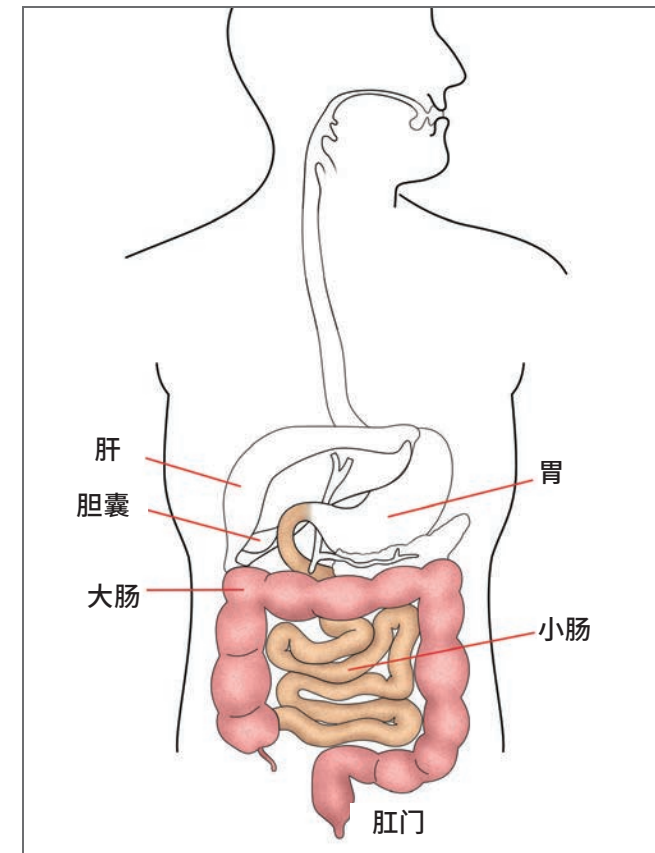
44 术语表



了解
您的身体

“造口术”是用于描述手术操作的通用术语，该外科手术将创建一个称为造口（或造口术）的开口，以便将排出物（粪便或尿液）排出体外。本指南将讨论三种主要的造口术类型：结肠造口术（适用于粪便）、回肠造口术（也适用于粪便）和尿流改道术（适用于尿液）。

适用于粪便的消化系统和造口：结肠造瘘术和回肠造口术



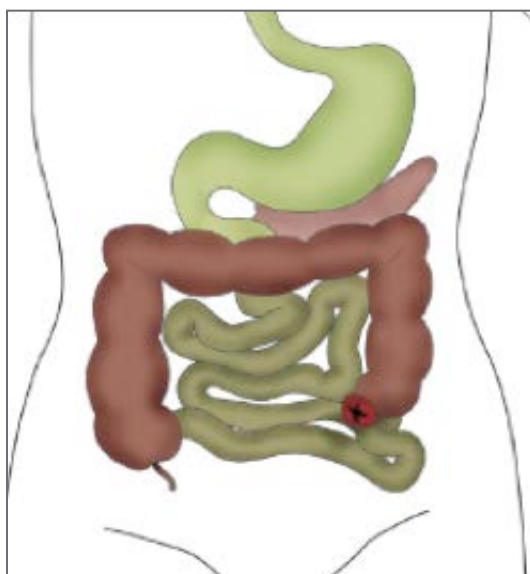
为了更好地了解您的结肠造口术和回肠造口术，最好是首先了解更多关于人类消化系统的知识。

当您咀嚼食物并吞咽时，食物会通过食道进入胃部。胃酸和称为酶的化学物质会分解食物，直到食物变成液体混合物。

液体食物混合物从您的胃进入小肠，大部分消化都会在小肠进行。维生素、矿物质、蛋白质、脂肪和碳水化合物都通过小肠吸收到您的身体中。任何未被小肠吸收的食物都会作为液体废物或粪便进入大肠（结肠）。你的大肠从你的粪便中吸收水分，因此粪便在通过大肠时会变得更成形。直肠会储存您的粪便，直到您排便。当您排便时，粪便和气体会从结肠进入直肠，然后通过肛门排出体外。肛门中的肌肉称为肛门括约肌，可让您控制何时排便。

如何创建结肠造瘘术

结肠造瘘术是通过外科手术创建的开口（造口术），用于在切除或绕过一段大肠（结肠）后将废物排出体外。



借助结肠造瘘术，废物通过造口术而不是通过肛门排出。由于没有括约肌来自主控制何时消除废物，废物将被收集到一个可引流的造口术造口袋系统中。

适用于粪便的造口术造口袋系统，如第 19 页详述。

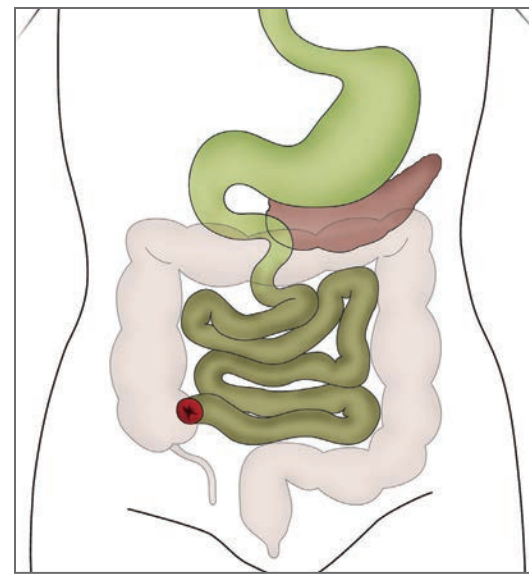
为了进行结肠造瘘术，您的外科医生会使部分大肠（结肠）穿过腹壁。腹壁上的这个新开口称为造口（或造口术）。结肠造瘘术通常位于腹部左侧。

结肠造瘘术既可以是暂时的，也可以是永久性的，具体取决于手术的医学原因。在某些情况下，如果肛门括约肌完好无损，但部分肠道需要休息和愈合，则会进行临时造口术。

结肠造瘘术的输出将是半固体或成形的粪便。肠内将继续产生气体，并从造口处排出到造口袋中。通常需要每天清空或更换一次或两次造口袋。

如何创建回肠造瘘术

回肠造瘘术是通过外科手术创建的开口（造口术），用于在移除或绕过一段小肠或整个大肠（结肠）后，将废物排出体外。



借助回肠造口术，废物通过造口而不是肛门排出。由于没有括约肌来自主控制何时消除废物，废物将被收集到一个可引流的造口术造口袋系统中。**适用于粪便的造口术造口袋系统，如第 19 页详述。**

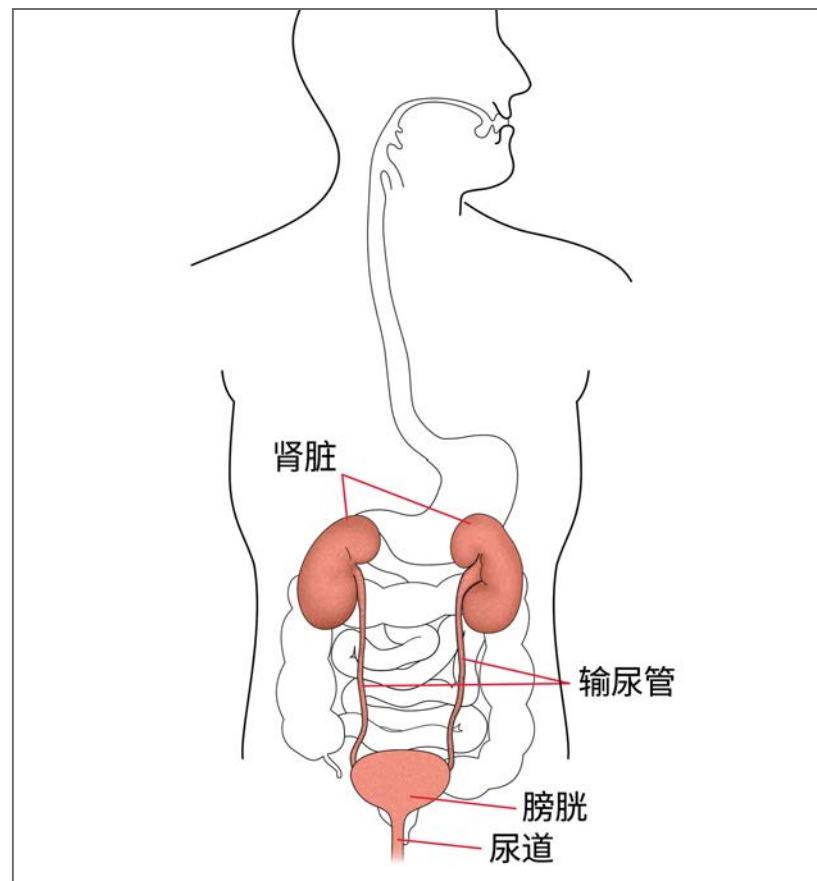
为了进行回肠造口术，您的外科医生会使部分小肠（回肠）穿过腹壁。腹壁上的这个新开口称为造口（或造口术）。回肠造口术通常位于腹部右侧。

回肠造口术既可以是暂时的，也可以是永久性的，具体取决于手术的医学理由。在某些情况下，如果肛门括约肌完好无损，但部分肠道需要休息和愈合，则会进行临时造口术。

回肠造口术的输出将是深绿色液体到带有气体的糊状粪便。造口袋通常需要每天多次排空。

适用于尿液的泌尿系统和造口术： 尿流改道术

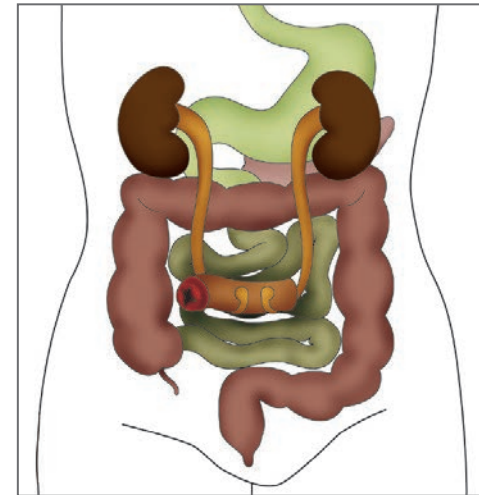
为了更好地了解您的尿流改道术，最好是首先了解更多关于人类泌尿系统的知识。



它从肾脏开始。尿液或液体废物从肾脏流出，穿过两个称为输尿管的窄管，收集在膀胱中。尿流相当稳定。括约肌允许膀胱储存尿液，直到方便排空膀胱或排尿。当有人小便时，括约肌放松，使尿液通过称为尿道的窄管流出身体。

如何进行尿流改道术

尿流改道术 (有时称为尿流改道术) 是指通过外科手术，在膀胱被移除或绕过后，创建开口 (造口术) 以将尿液排出体外。



借助尿流改道术，可以通过造口而不是尿道消除尿液。由于没有括约肌来自主控制何时排尿，尿液将被收集到一个可引流的造口术造口袋系统中，且在底部有引流龙头。

适用于尿液的造口术造口袋系统，如第 20 页详述。

外科医生可从几种方法中选择一种方法来进行尿流改道术。外科医生会切除一小段肠道，用作尿液流出身体的管道或导管。外科医生为导管移除的几英寸不会影响肠道的工作方式。外科医生将重新连接肠道，然后它将继续像先前一样发挥作用。然后外科医生将导管的一端封闭，将输尿管插入导管，并使导管的开口端穿过腹壁。腹壁上的这个新开口称为造口 (或造口术)。尿流改道术通常位于腹部右侧，会排出尿液和粘液。

事实

您的尿流改道术类型的临床名称基于您的肠道的哪一部分用于创建分流。对于最为常见的回肠膀胱术，外科医生使用一小段小肠 (回肠)。

造口

虽然造口有各种大小和形状，但健康的造口：



结束造口

- 呈粉红或红色，并且微湿
- 不痛
- 摩擦或碰撞（例如，洗涤时）时容易流血，但应迅速解决

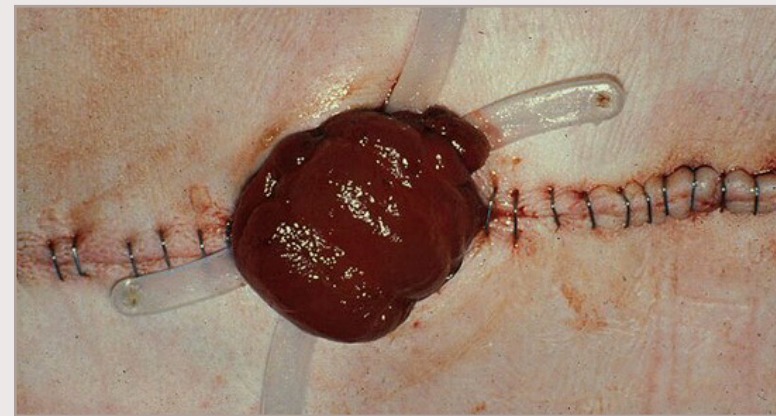
无论您的造口是大，还是小，突出于皮肤水平以上，还是与皮肤齐平，从造口（粪便或尿液）中排出的液体都应该排入您的造口袋，而不会渗漏到皮肤底盘下。 **请参阅第 15-18 页有关造口术造口袋系统的更多信息。**

确定在您的腹部放置造口的位置可能是准备手术的重要部分。通常，造口位于肚脐和臀部之间腰部的以下区域。

在您进行手术之前，您的造口护理护士和您的外科医生可能会评估您的造口可能所处的位置。为此，您的造口护理护士可能会以多种姿势观察您的腹部，例如躺下、坐着、弯曲和站立。放置的其他考虑因素可能是造口的类型、皮肤表面、您看到该区域的能力以及您的生活方式。该位置是一个建议；最终位置将由您的外科医生在手术期间确定。

术后结肠造瘘术或回肠造口术...

- 肠管造口可能肿胀。可能需要数周或数月，肠管造口上的肿胀才会消退。
- 来自造口的粪便可能会有所不同。它通常一开始具有相当的流动性，然后随着您恢复常规饮食而变得更稠。
- 消化酶使您的造口排出物具有很强的腐蚀性，因此保护造口周围的皮肤非常重要。从一开始就保持皮肤健康很重要。
- 如果您有临时造口，它可能是一个环状造口。回肠袢造口术可能有一个支撑装置（称为杆或桥），通常在手术后约两周移除 — 有时更快。如果在此之后仍未将其移除，请务必将此告知您的医疗保健专业人员。



带桥的环形造口

术后尿流改道术...

- 肠管造口可能肿胀。造口可能需要数周或数月时间才能缩小至其永久尺寸。
- 您可能会在手术期间插入称为支架的小管子, 这些管子会伸出您的造口并确保尿液流入您的造口袋。根据外科医生的偏好, 支架通常会放置在任何合适的位置达 5 天至 2 周之久。请勿自行切割或移除这些支架。
- 手术后尿液将立即开始从造口流出。起初, 尿液可能呈淡红色。几天后, 尿液应恢复至正常颜色。
- 当在您的造口袋中收集尿液时, 您可能会在尿液中看到粘液。粘液来自用于形成导管的肠段。



用支架封闭造口

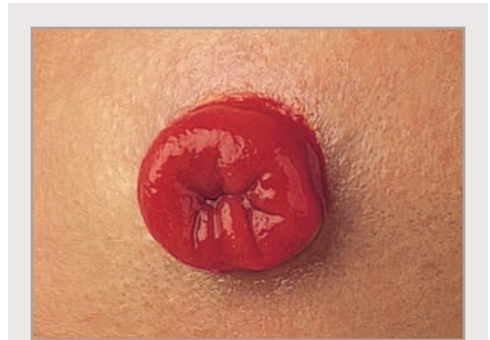
造口周围的皮肤

造口周围的皮肤 (也称为造口周围皮肤) 应完好无损, 没有刺激、皮疹或发红。它应看起来与您身体上其他任何部位的健康皮肤相似。其他看起来健康的皮肤瘙痒也可能表明存在问题。

造口周围皮肤的问题可能会给保持造口袋系统带来困难, 这可能会导致更高的产品使用率和更高的成本。这可能意味着花更少的时间与对您很重要的人一起做您喜欢的事情。

如果您在造口周围发现红色、破损或潮湿的皮肤, 请寻求医疗保健专业人员的帮助。定期检查造口周围的皮肤, 以确保您的皮肤健康并帮助及时解决任何问题。您绝不应接受泄漏和不健康的皮肤, 不能将这些视为带造口生活的正常现象。

有关保持造口周围皮肤健康的更多信息, 请参见第 23 页。



健康的造口周围皮肤应是这样的。



而非这样。



造口产品
已说明

造口术造口袋系统分为许多不同的类型。您的医疗团队在医院使用的造口袋系统最适合用于帮助您从造口手术中恢复。

在做完手术回家后，您可能想尝试一些不同的造口袋系统，在您的造口发生变化或在您开始不同的活动时，这些造口袋系统会特别适合。还有不同的造口术产品可与造口袋系统一起使用，以帮助延长佩戴时间，保持造口周围皮肤健康或使造口护理更容易。

造口袋系统

造口造袋系统由两个主要部分组成：

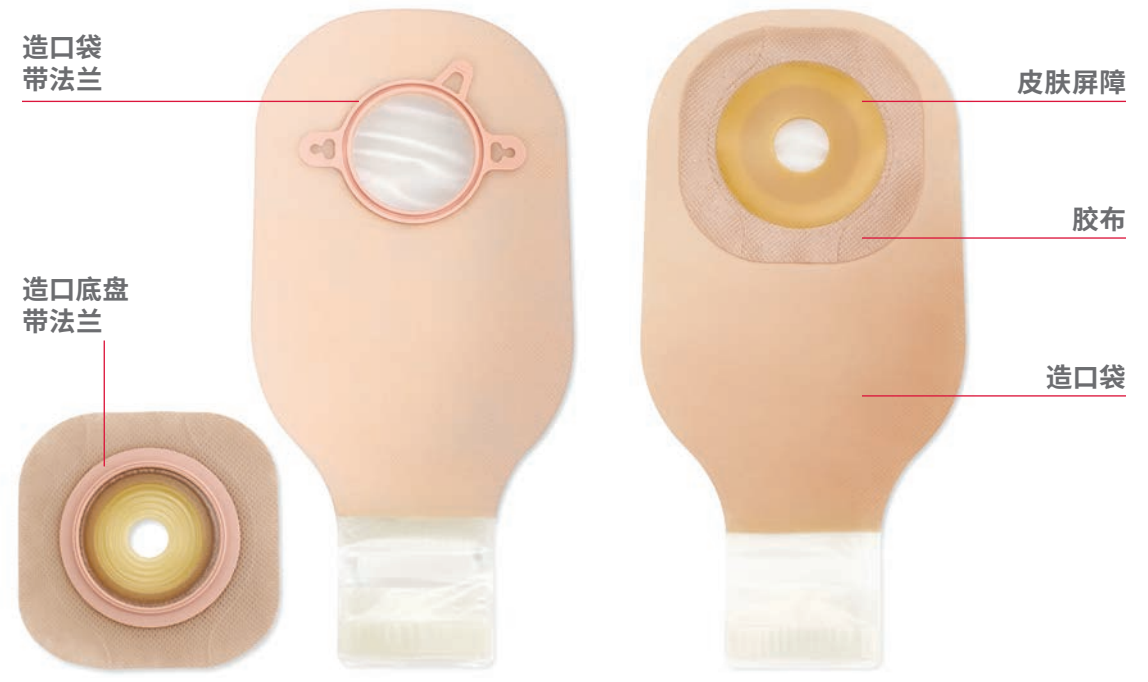
- 这**皮肤底盘（或圆片）**应立即适合您的造口。它有助于保护皮肤并将造口袋系统固定在原位。
- **造口袋**收集造口的排出物。造口袋装在一个针对不同需求和造口类型的多种选择。

两件式造口袋系统

皮肤底盘和造口袋是由称为法兰的塑料环连接的两个独立部分。可以在不去除身体皮肤底盘的情况下移除和更换造口袋。

一件式造口袋系统

皮肤底盘和造口袋是一个单元，更换时必须一起取下。



皮肤底盘的作用

皮肤底盘是造口袋系统中最重要的一部分，因为它在帮助维持造口周围皮肤健康方面发挥着重要作用。拥有一个既能提供良好的密封性，又能从一开始就保持皮肤健康的皮肤底盘，十分重要，否则造口周围的皮肤可能会面临并发症的风险。

造口皮肤底盘的安全性

安全的造口袋系统将确保造口周围有良好的密封，借助造口皮肤底盘有助于防止皮肤底盘下的渗漏，这可能会影响皮肤健康。



平面皮肤底盘

一种皮肤底盘，具有与皮肤接触的水平或平整的表面区域。如果您的造口突出于您的皮肤水平面，并且您的造口周围区域在各个位置上均为扁平状，则您可以使用此类底盘。



凸面皮肤底盘

轮廓曲线向外朝造口周围皮肤弯曲的皮肤底盘。这种向外弯曲的设计旨在与造口周围的皮肤直接接触，这可能有助于促进造口袋系统和皮肤之间的好密封。如果造口与皮肤齐平或从皮肤上缩回，或使造口周围的皮肤变平，则可以使用这种类型的皮肤底盘。凸面可以分为坚固或柔软。借助坚固的口周区域，软凸面可能会是比坚实凸面更好的选择。借助柔软的口周区域，坚实凸面可能会是比柔软凸面更好的选择。

造口皮肤底盘分为有胶布和无胶布两种选择。带胶布框的造口袋系统为一些人提供了增强的安全感，而无带产品仍然是皮肤敏感或对粘合剂产品过敏的人的最佳选择。造口皮肤底盘也可提供具有预定尺寸、可剪裁成型或塑形成型的开口。重要的是无论选择何种皮肤底盘，皮肤底盘的开口都适合皮肤和造口的交汇处。

提示

紧密贴合是指皮肤底盘开口紧贴在皮肤和造口相交处的造口周围，并且您已填补了其间的任何间隙、折痕或褶皱。在手术后的前 6-8 周内，在每次使用底盘之前测量您的造口大小，以确保您的造口大小随着肿胀的减少而减少。之后，定期测量以确保造口大小没有因体重增加或减少等其他因素而改变。

带造口皮肤底盘的皮肤健康

造口皮肤底盘由具有不同粘合剂和流体处理特性的成分组合而成，这些成分混合在一起，使皮肤底盘具有要求的性能。在皮肤底盘内的成分的共同作用下，可提供以下功能：

1. **粘连** — 将底盘粘附（或粘贴）到皮肤上。
2. **吸收** — 吸收皮肤上的造口或汗液带来的水分。
3. **耐腐蚀** — 在有液体的情况下将皮肤底盘固定在一起，并提供合适的磨损时间。
4. **皮肤健康** — 保持造口周围皮肤健康，并在最重要的地方提供保护。

标准型佩戴

一种皮肤底盘，可轻柔地粘附在皮肤上，但可能不如耐磨底盘耐用。有时称为常规磨损。

耐久型佩戴

一种含有特殊添加剂的皮肤底盘，可增强对皮肤的附着力，并且可能更不易脱落。

灌注底盘

一种皮肤底盘选择，注入了一种有益于皮肤的额外成分。CeraPlus™ 皮肤底盘具有 Remois Technology*，这是一种已灌注神经酰胺的造口皮肤底盘。神经酰胺是皮肤的一种成分，有助于防止过多的水分流失，并帮助提供支持，以作为防止微生物进入的屏障。

提示

在化妆品、乳液和面霜中均有神经酰胺。正如您所知，不建议在造口周围皮肤上使用任何乳液或乳霜，因为这可能会干扰底盘粘附皮肤的能力。已灌注神经酰胺的皮肤底盘则不同 — 神经酰胺是底盘的一部分，因此它不会干扰皮肤底盘粘附在皮肤上的能力。

结肠造瘘术和回肠造口术袋选件和功能

最常用于结肠造瘘术的造口袋类型是可引流的开口袋或闭口袋，而可引流袋最常用于回肠造口术。可考虑使用可引流造口袋，供每天因产生粪便而必须将造口袋排空两次以上的患者使用。造口袋在 1/3-1/2 满时清空。造口袋通过造口袋尾部的闭合件保持闭合，该闭合可以是夹式闭合或一体式闭合（如图所示）。封闭的造口袋不会被排干，当袋子超过 1/3-1/2 满时会被取出并丢弃。

造口袋有不同的尺寸和不同的功能，可满足您的需求。以下是结肠造口袋和回肠造口袋的一些最为常见的功能。



夹闭合



一体式闭合

过滤器

一些造口袋包括过滤器，有助于最大限度地减少气体积聚，因此造口袋不会像气球一样膨胀。过滤器会慢慢排出气体，但不会排出异味。



带过滤器和透明前面板的封闭造口袋



带查看选件和集成密封的可引流造口袋

可见性选件

- **造口袋面板（或薄膜）** 选件有超清晰和不透明可供选择。您还可以选择带有软套的小袋，以帮助增加您的舒适度并提供更多的自由裁量权。
- **查看选件**（适用于一体式系统）使您能够裁量不透明的面板，并且有信心提供清晰的一体化造口袋。提起不透明皮瓣时，可以清晰和私密地观察造口和输出物。

尿流改道术造口袋选件和功能

与尿流改道术一起使用的造口袋类型称为尿路引流或尿流改道术造口袋。尿流改道术造口袋有一个可通过扭动来开关的水龙头，并允许排空。一些位于尿流改道术造口袋底部的排放阀，配有一个可以取下的排放阀盖，造口袋已排空，阀盖已更换。



可见性选件

- **造口袋面板（或薄膜）** 选件有超清晰和不透明可供选择。您还可以选择带有软套的小袋，以帮助增加您的舒适度并提供更多的自由裁量权。
- **查看选件**（适用于一体式系统）使您能够裁量不透明的面板，并且有信心提供清晰的一体化造口袋。提起不透明皮瓣时，可以清晰和私密地观察造口和输出物。



多腔设计

多个腔室设计旨在更均匀地分配造口袋内的尿液，这有助于防止造口袋在两次排放间膨胀。



带透明前面板的尿路造口袋，多腔设计，以及防回流阀

防回流阀

这呈现为一条穿过造口袋中心的曲线。造口袋的防回流阀有助于最大限度地减少尿液回流。这还可以防止尿液回流到造口袋顶部并侵蚀皮肤底盘，这是将造口袋与造口周围皮肤连接起来的关键组件。

夜间尿流改道术的造口

由于尿流量相当稳定，因此一个尿流改道术的造口袋可能会在一夜间充满 - 有时是多次填满，这可能会让人感到惊讶。许多人选择使用床边引流收集器，它可以让尿液在他们睡觉时流入床边收集器，而不是去洗手间清空他们的造口袋。您可以使用尿流改道术引流管适配器将您的尿流改道术造口袋连接到床边引流收集器。

使用尿流改道术引流管适配器时的提示：



床边引流收集系统和引流管适配器

- 在连接到床边收集器或腿袋之前，将少量尿液留在泌尿造口袋中，以帮助最大限度地减少抽吸效果并让尿液更好地排入收集系统。
- 如果造口袋底部开始扭曲，顺时针或逆时针转动适配器，直到将造口袋放平。
- 在不同造口袋制造商的产品间，适配器不可互换。



普通造口术

附件

有时，您的造口袋系统还可以与造口术配件配合使用。每个配件都有其特定的功能，并且仅按其指定用途使用。您可以使用这些产品中的一种或多种。

以下是您可以使用造口术配件的几个原因：

- 它可能有助于提高造袋系统的性能。例如，配件可能有助于增加佩戴时间或保护您的皮肤
- 它可能有助于解决渗漏或皮肤刺激等问题
- 它可以通过消除异味或避免夜间上洗手间来帮助改善您的生活质量

此图表解释了一些常见的造口配件。

如果	然后使用	示例	使用评论**
您想帮助确保造口和皮肤底盘开口周围的良好密封	用作填缝剂的防漏膏。		此配件不是粘合剂或胶水。过多的防漏膏会干扰良好的皮肤底盘密封。将防漏膏涂抹在皮肤底盘的内边缘,靠近造口所在的开口处。
您想填充不平整的皮肤表面,或者在造口与皮肤底盘开口之间存在间隙	底盘环有助于保护皮肤,填充不均匀的皮肤区域,或作为防漏膏的替代品。		扁平环可以拉伸和成型,或逐件使用,以填充间隙、折痕或褶皱。圆形或椭圆形凸环有助于在造口周围提供均匀的压力,以实现定制贴合。在清洁干燥的皮肤上使用,或在造口袋系统上皮肤底盘的粘合端使用。
您的皮肤有轻微的刺激*和湿润	造口粉有助于吸收皮肤上的水分。		撒造口粉。刷掉多余的粉末。当皮肤不再渗液时,停止使用。请勿将造口粉用于预防皮肤刺激,或用在泛红但不湿润的皮肤上。
您做了粪便造口术,想在清空或更换造口袋时减少异味,或者想要更轻松地清空造口袋的内容物	润滑除臭剂有助于减少异味并使排空更容易。		将大约一茶匙或一小包造口粉添加到您的新造口袋中,然后揉搓以覆盖造口袋内部。避免过滤。在每次清空造口袋后添加。请勿与尿流改道术造口袋一起使用。
你想要增加安全感	用于帮助固定造口袋的造口皮带。医疗保健专业人员可能会推荐使用一条腰带来增强凸度。		应佩戴在与造口相符的身体周围。只能与带有皮带标签的造口袋系统一起使用。
为您的皮肤底盘提供额外的粘附安全层,该安全层会随着您的移动而移动	底盘扩展器,可在您的皮肤底盘周围创建自定义框架。		薄而柔韧的皮带有助于贴合不平整的身体轮廓。可通过减少底盘边缘提升来帮助增加佩戴时间。
您接受了尿液造口术,并希望连接到床边引流收集器或腿袋	引流管适配器。		在连接到床边收集器或腿袋之前,将少量尿液留在尿流改道术造口袋中,以帮助最大限度地减少抽吸效应,并让尿液更好地排入收集系统。

要了解有关这些附件以及其他造口配件的更多信息,您可以访问造口产品制造商或供应商的网站或产品目录。

*如果遇到造口周围皮肤问题,请咨询您的医疗保健专业人员
**参阅产品的特定使用说明



练习

自理

重要的是，造口手术后，照顾好自己的身心。

保持皮肤健康

重要的是，建立健康的皮肤清洁习惯，以帮助保持造口周围的皮肤健康。皮肤底盘最易于粘附到清洁而干燥的皮肤。养成在每次更换底盘时清洁和评估造口周围皮肤的习惯。在护理造口周围的皮肤时，越少产品越好：对于大多数人而言，用水清洁皮肤就已足够。通常不建议使用肥皂和清洁剂，因为它们可能会在皮肤上留下残留物，从而干扰皮肤底盘的粘附。

密切关注您的皮肤状况也很重要。在更换造口袋期间定期评估，寻找皮疹、发红或刺激的迹象。请记住，皮肤刺激是不正常的。如果您在造口周围发现红色、破损或潮湿的皮肤，请寻求专门从事造口护理的护士帮助。

渗漏是皮肤刺激的主要原因之一，其中一种帮助防止这种情况的方法是确保造口袋系统的皮肤底盘牢固贴合在造口周围。使用造口测量指南测量您的造口，以确保皮肤底盘中的开口与造口的大小和形状一致。如有需要，请务必使用造口配件填充任何间隙、折痕或褶皱。

泡澡或淋浴

通过造口术，您可以像以前一样淋浴或泡澡。肥皂和水不会流入您的造口或以任何方式伤害造口。在淋浴或泡澡时，— 您可以选择打开或关闭造口袋系统。肥皂残留物有时会干扰皮肤底盘或粘合剂粘附到皮肤上的程度。因此，请选择不含任何保湿剂、油脂和残留物的肥皂或清洁剂。

如果您使用两件式造口袋系统，您可能会发现淋浴时换用一个不同的造口袋会比较方便，这样您佩戴的造口袋就可以保持干燥。如果您选择在淋浴或泡澡时取下造口袋，建议您也取下皮肤底盘，以防止皮肤底盘暴露在过多的水分中。

保持饮食和液体




对于大多数人而言,即使接受过尿流改道术,造口对饮食的影响也很小。为了保持肾脏功能正常并帮助预防尿路感染,您应该每天喝大量的水。请注意,吃红菜头会使您的尿液呈红色—这是暂时的,无需惊慌。此外,还要做好准备,芦笋、海鲜、营养补充剂和一些药物可能会使尿液产生异味。如果您对饮食或液体有任何疑问,请咨询您的医疗保健专业人员、造口护理护士或营养师。

如果您进行结肠造口术或回肠造口术,您可在手术后立即限制饮食。要促进最佳的愈合并帮助您恢复术前可能已经减轻的体重,重新建立健康的饮食至关重要。从手术中恢复后,除非另有指示,否则您应该能够恢复正常的饮食。但是,请务必了解某些食物可能会影响您的排出物的异味或浓稠度。 **详情请见第 30 页。**

一般饮食指南

- 饮食均衡
- 细嚼慢咽
- 每天喝大量的水
- 逐渐在饮食中添加其他食物,看看这些食物是否不会使您的系统有反应

造口类型的特殊注意事项

-  **如果您有结肠造瘘术, 请注意出现便秘**
结肠造瘘术后,可能会发生便秘。便秘的原因包括缺乏纤维以及液体摄入量不足。有时,简单地增加液体或增加纤维摄入量就可以解决问题。如果便秘持续存在,请咨询您的医疗保健专业人员。
-  **如果您进行结肠造瘘术或回肠造口术, 请注意泄泻**
由于各种原因,您仍然会出现泄泻。如果您的引流物变为主要是液体输出,并且您的引流量显著增加,您可能会出现泄泻。在此期间,避免食用导致松软便的食物和饮料。如果您有泄泻,您需要多喝水以防止脱水。脱水的迹象包括口干、尿色深、尿量减少、无力、肌肉痛性痉挛和晕倒。如果泄泻持续存在,请致电您的医疗保健专业人员。
-  **如果您接受过回肠造口术, 请注意食物阻塞**
通过回肠造口术,肠道可能会出现肿胀,这可能会使肠道变窄。这通常发生在手术后的前四到六周,并且会使一些食物难以消化。痉挛和腹痛以及水样泄泻或无排便均有可能表明食物梗阻或阻塞。如果您怀疑自己可能梗阻或阻塞,请立即联系您的医疗保健提供方。

可能使粪便变稠的食物包括:

- | | | | |
|-------|--------------------|----------|-------|
| • 苹果酱 | • 奶油花生
黄油 (不厚实) | • 面条 (熟) | • 白吐司 |
| • 香蕉 | • 棉花糖 | • 椒盐脆饼 | • 酸奶 |
| • 起司 | | • 白米 | |

管理异味和胀气

今天的造口袋由气味阻隔薄膜制成，旨在将排出的异味容留在造口袋内。您只有在清空或更换造口袋时才应该注意到异味。如果您在任何其他时间闻到异味，请检查造口袋密封是否存在泄漏。

定期清空您的造口袋有助于减少泄漏的风险，从而减少异味。当造口袋装满 1/3 到 1/2 时清空造口袋（通常每天四到六次）。常规更换造口袋系统的最佳时间是在早晨未进任何饮食之前。

如果您接受过结肠造瘘术或回肠造口术，当您的肠道在术后开始工作时，您可能会注意到造口袋中有气体。气体量不尽相同。如果您在术前就曾出现过气体过多，则您在术后可能会有类似的经历。有气体是正常的，但是喝一些食物肯定会产生更多的气体。它也可能是吞咽空气的结果。喝碳酸饮料、吸烟、嚼口香糖和用嘴咀嚼都会增加您吞咽的空气量。诸如芦笋与海鲜等食物、营养补充剂和一些药物会导致尿液有强烈的异味。

可能增强异味和气体的食物和饮料：

- 芦笋
- 豆
- 啤酒
- 白菜科
- 碳酸饮料
- 蛋（煮得老的）
- 鱼
- 瓜
- 奶制品
- 洋葱
- 五香食品

提示

如果您曾接受过结肠造瘘术或回肠造口术，并且担心胀气，您可以使用带过滤器的造口袋。过滤器会使气体慢慢排出造口袋，但不会排出异味。它还可以防止气体积聚，因此造口袋不会像气球一样膨胀。过滤器在处理更成形的排放物时效果最佳，但也可以处理其他排放物浓度。

服用药物

一些药物或营养补充剂可能会改变粪便的颜色、异味或稠度。即使是抗酸剂等非处方药也会引起便秘或泄泻等变化。

在服用任何药物之前，最好咨询您的医疗保健专业人员或药剂师。

如果您接受过回肠造口术，那么您在切除结肠后，可能无法完全吸收某些药物。这些类型包括：

- 肠溶衣
- 定时释放
- 长期或持续释放

冲洗

冲洗可能是适用于患有降结肠造瘘术或乙状结肠造瘘术的患者的选项。结肠造瘘术冲洗的目的是让您能够控制何时排便。冲洗训练结肠每天定时排空。

冲洗类似于灌肠，将水放入您的造口。常规冲洗应按医嘱进行，并且不适用于接受尿流改道术或回肠造口术的人。如果您有兴趣学习冲洗技术，请与您的医疗保健专业人员交谈以获取更多信息，这点非常重要。

识别尿路感染

尿流改道患者可能会患上尿路感染。这可能导致肾脏问题。如果您发现出现任何这些症状，请联系您的医疗保健专业人员或造口护理护士。

尿路感染的一些警报信号包括：

- 深色、混浊尿
- 发热
- 气味强烈的尿液
- 食欲不振
- 背痛（您的肾脏所在位置）
- 恶心
- 呕吐

您的医疗保健专业人员可能会采集尿液样本，以帮助识别可能的尿路感染。用于实验室检测的尿液样本应取自新鲜的造口袋或插入导管的样本；切勿从现有的造口袋或床头包中取出。

处理情绪

接受过造口手术的人会有不同的情绪反应和回复。有些人通过与朋友、家人或其他有类似经历的人交谈来表达自己的感受。有些人发现阅读和了解他们的情况最适合他们。

强烈的情绪不应留给自己。释放这些情绪，讨论这些情绪，并与您所爱的人讨论这些情绪可能会帮助您克服不良的感受。如果您觉得自己的情绪正在影响您的生活质量，请考虑与您的医疗保健专业人员或支持小组交谈。造口支持小组可以当面或在线进行此工作。您的造口护理护士可能会帮助提供有关寻求支持的信息。



一般护理指南

- 当粪便、气体或尿有 1/3 到 1/2 满时，清空造口袋
- 如果您接受过尿流改道术，请在夜间使用床边引流收集系统（或在夜间定期起床，以清空您的造口袋）
- 定期更换皮肤底盘。在了解最适合您的造口袋后，您会对此感到更加自在
- 佩戴时间基于个人爱好、造口特点以及皮肤底盘类型
- 如果您使用肥皂，请确保该肥皂不含可能会留下残留物的面霜、乳液、或油脂。这会影响到您的皮肤底盘粘连
- 在佩戴皮肤底盘之前，确保造口周围皮肤清洁干燥
- 确认造口底盘开口和造口之间没有皮肤裸露，以帮助防范渗漏和皮肤刺激
- 如果您佩戴两件式造口袋系统，请尝试将皮肤底盘以菱形放置在身体上，从而实现更顺畅的贴合
- 应用皮肤底盘后，将其轻轻按压在皮肤上约一分钟，以获得最佳粘连
- 您可以带着皮肤底盘和造口袋淋浴或泡澡，或者您可以在泡澡前将其拆下 — 水不会伤害或流入您的造口
- 在淋浴前从两件式系统中取出造口袋可能影响皮肤底盘的粘连 - 最好将造口袋留在原处或移除造口袋和皮肤底盘
- 确保定期评估您的造口周皮肤，以确保您的皮肤健康，并便于及时处理任何问题
- 如果您在造口周围发现皮肤泛红、破损或潮湿，或您的造口袋系统未固定在原位，请务必咨询您的医疗保健专业人员或造口护理护士



生活

日常生活

您可以在您的医疗保健专业人员认为合适时恢复正常活动。您将习惯您的造口袋系统，并制定适合您生活方式的时间表。

着装

造口手术后，很多人担心造口袋即使盖在他们的衣服下也会显露。有些人认为他们将无法穿“正常”的衣服，或者他们将不得不穿对他们来说太大的衣服。您应能够穿与手术前相同类型的衣服。

事实上，如今的造口袋低调而非常贴身，除非您告诉他们，否则没有人会知道您戴着造口袋。定期排空您的造口袋也有助于避免因造口袋太满而隆起。

造口袋可以穿在内衣里面或外面。选择您感觉最舒服的选项。

活动、运动及体育锻炼

您可以在您的医疗保健专业人员认为合适时，恢复正常活动。造口术不应妨碍您锻炼或身体上保持活跃。除了极其剧烈的接触运动或非常重的举重之外，您应该能够同样享受手术前就在享受的体育活动。

造口患者可以像手术前一样游泳、滑水或滑雪，打高尔夫球、网球、排球、垒球、远足、航行或慢跑。请注意，热和湿气会减少造口袋系统的佩戴时间。在温暖的月份以及在活动后，您应注意皮肤底盘的性能表现。为了获得额外的安全感，您可以考虑在游泳前在皮肤底盘的边缘添加底盘扩展器。

- 在游泳前清空造口袋
- 您可以在游泳前在皮肤底盘边缘添加底盘扩展剂
- 如果您需要在热水浴缸或桑拿中佩戴造口袋，它可能需要更频繁地更换您的造口袋

重返工作岗位和旅行

与任何其他手术一样，您需要一些时间来恢复。确保在重返工作岗位或开始任何剧烈活动之前，咨询您的医疗保健专业人员。一旦您从手术中恢复，造口术就应不会限制您。您应该可以重返工作岗位或在任何地方旅行。您的医疗保健专业人员将相应地引导和指导您。

旅行时，请随身携带造口用品。打包比您认为必需的用品会是个好主意。如果您在旅行时需要购买用品，您会发现造口产品可从世界各地的精选医疗或外科零售商处获得。

- 飞行时，将造口用品放入随身携带的包中
- 请咨询您的航空公司，了解携带液体、凝胶、剪刀和气溶胶旅行的限制
- 浏览具有您的造口相关信息的旅行卡 — 这在与机场安检人员交流时会很有帮助
- 将安全带系在造口上方或下方
- 将造口产品存放在阴凉干燥的地方
- 了解在旅行时在何处联系当地的造口护理护士
- 如果使用尿流改道术造口袋，并且您无法在袋子装满 1/3 到 1/2 时清空，请考虑使用腿袋



性与亲密关系

由于造口手术是一种改变身体的手术，许多人担心这个程序将如何影响他们与伴侣或配偶的身体和情感关系。对于约会的人来说，一个大问题是如何以及何时告诉某人他们的造口术情况。在任何类型的手术后，支持性的个人关系可能是治愈的主要来源。

造口手术会影响处于恋爱关系中的伴侣双方，伴侣双方都必须以自己的方式进行相应的调整。让您的伴侣知道性活动不会伤害您或您的造口，但是您绝对不能想尝试使用造口性交。如果您对手术后的情绪调整有疑虑，请务必咨询您的医疗保健专业人员或造口护理护士。

- 在发生性关系之前清空造口袋
- 性活动不会伤害您或您的造口
- 不透明的造口袋或者造口袋盖可以有助于隐藏造口袋内容物
- 贴身衣物可以隐藏造口袋，并使其贴近您的身体

为人父母

如果您在考虑生孩子，您会很高兴知道，在令人满意的康复之后，有造口的人也仍有可能生育孩子。许多人即使在造口手术后也做成了父母。如果您对通过造口术怀孕有任何疑问，请务必询问您的医疗保健专业人员或造口术护理护士。



关系和

寻求支持

今天的造口袋系统设计考虑周到。没有人会知道您正佩戴着造口袋。

这将由您来决定您将告诉何人以及您将如何告知。对那些您认为需要知情的人开诚布公，除非您认为这很重要，否则不要对别人提起。请记住，您周围的人会从您那里得到暗示。如果您对自己的健康状况感到舒适、自信和坦然，那么人们通常会抱接受态度且不受影响。

与他人交谈

您的造口是您生活的一部分。造口也是您的家人以及您伴侣生活的一部分。如果人们的伴侣或家庭成员知道如何在紧急情况下更换和清空造口袋,则有些人会觉得这很有用。让您身边亲密的人了解您的造口护理的细节,这对您营造良好的关系和您感到安心很有好处。

您的朋友、亲戚和同事也可能会担心您,尤其是当您病了一段时间时。当他们看到您看起来后,他们不仅会很高兴,而且他们可能想知道您接受了哪种治疗。当然,这完全由您自己决定向他人透露哪些细节。

如果您正在考虑与他人讨论您的造口术,这有一些提示可能会有所帮助。

- 如果您正在与儿孙谈论您的造口或造口手术,那么不妨使用造口制造商提供的与年龄相符的书籍和玩偶来帮助您解决这些问题。诚实和简单的说明很重要,并且这些说明有助于形成与年轻家庭成员建良好关系的基础。您决定告诉他们多少情况,以及您是否决定向他们展示您的造口,取决于您家庭的性质以及他们的年龄。
- 如果您是与您不那么亲近的人交谈,有种满足他们好奇心的方法就是向他们解释您患有对您的生命构成威胁的严重疾病。因此,你做了个大手术,现在戴有造口袋。有了这样的解释,除非您想提供更多信息,否则几乎没有其他问题可问了。

- 如果您正处于一段新的恋爱关系中,那么在这段关系发展到肉体接触之前,有必要讨论您的情况。通过排练向自己简单解释来提前计划。首先谈您曾患有严重疾病,必须通过手术治疗。结果,您戴上了一个造口袋。一旦您练习过如何谈论您的情况后,您就会更轻松找到一个舒适的时间来向潜在的新伴侣说明情况。



术语表

密封袋

没有喷嘴或夹的造口袋。 必须将其删除才能清空。

结肠造瘘术

在大肠（或结肠）中通过手术创建的开口。

凸皮肤底盘

一种皮肤底盘，不扁平，而是曲面向外延展到造口周围的皮肤。 凸面可以分为柔软或坚固。

剪裁贴合皮肤底盘

一种皮肤底盘，可以切割成适合造口的大小和形状。

可引流袋

底部有开口的结肠造瘘术或回肠造口术造口袋。 集成密封或胶夹，用于在排空造口袋之前使造口袋处于封闭状态。

耐久型佩戴皮肤底盘

一种含有特殊添加剂的皮肤底盘，可取得对皮肤较强的附着力，并且可能更不易脱落。

过滤

从结肠造瘘术或回肠造口术造口袋中释放气体，但不释放异味。

法兰

用于将两件式装袋系统的两件或一套两件式造口袋系统连接在一起的塑料环。

扁平皮肤底盘

一种皮肤底盘，具有与皮肤粘附的水平或平整的曲面区域。

回肠造口术

在小肠（或结肠）中通过手术创建的开口。

已灌注的皮肤底盘

一种皮肤底盘选择，已灌注一种额外的成分，如神经酰胺，以从一开始就保持健康的造口周围皮肤。

一体式造口袋系统

皮肤底盘和造口袋是一个整体。

造瘘

在胃肠道或尿路中采用手术方式创建的开口。 也称为造口。

造口周皮肤

造口周围的区域，从皮肤/造口的交汇处开始向外延伸到皮肤底盘所覆盖的区域。

造口袋

用于收集造口排出物的袋子。

造口系统

包括皮肤底盘和造口袋。 一件式或两件式造口系统的选项。

预先确定大小的皮肤底盘

已经切割成适合造口大小的底盘开口。

皮肤底盘

造口袋系统中紧贴造口周围的部分。 它保护造口周围的皮肤，并将造口袋系统固定到位。 有时称为圆片。

标准型佩戴皮肤底盘

提供轻柔皮肤粘附的皮肤底盘，可能并没有耐久型佩戴底盘持久。 有时称为常规磨损。

造口

在胃肠道或尿路中采用手术方式创建的开口。 也称为造口术。

两件式造口袋系统

皮肤底盘和造口袋是两个独立的部分。

尿流改道术

用于排出尿液的造口术。

尿流改道术造口袋

造口袋底部有可引流水龙头，以便排空尿液。

佩戴时间

造口袋系统在失效前可以佩戴的时长。 佩戴时间可能不尽相同，但对每个人而言，应相当一致。

WOC (伤口造口失禁)

曾接受造口护理专科附加教育的护士。

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com

*Remois 是 Alcare Co.,
Ltd. 的一项技术  **Remois**

CE 使用前, 请务必阅读使用说明, 了解有关预期用途、禁忌、警语、注意事项和
使用说明信息。

并非所有产品均有 CE 标志。



Hollister, Hollister 徽标、Adapt、Conform 2 (欧盟)、Moderma (欧盟)、
New Image (美国)、Premier (美国)、Secure Start 和“健康皮肤。舒适随行。”
是好利斯特公司的商标。所有其他商标均为其各自所有者的财产。© 2022 好利斯特公司