



تتقيد المرضى ومقدمي الرعاية

العناية بفغر اللفائفي أو فغر القولون

ستساعدك هذه المعلومات على العناية بفغر اللفائفي أو فغر القولون.

والفغر هو فتحة يفتحها الطبيب أثناء العملية الجراحية. ومن هذه الفتحة يتم إخراج جزء من الأمعاء خارج البطن لتتمكن حركات الأمعاء (البراز) والغازات من الخروج من الجسم. ويُسمى جزء الأمعاء الموجود خارج الجسم بالفغر. وسيكون هذا الفغر أحمر اللون رطبًا، مثل الفم من الداخل. وسيتورم مباشرةً بعد الجراحة، وسيقل الحجم خلال مدة تتراوح ما بين 6 إلى 8 أسابيع. ولن تشعر بأي ألم أو ضغط في الفغر. ولن تشعر أيضًا بأي حرارة أو برودة.

وهناك أنواع دائمة من الفغرات وأنواع أخرى مؤقتة. وسيخبرك الطبيب الجراح بما إذا كان الفغر الذي أُجري لك دائمًا أم مؤقتًا.

ويُعتبر الفغر تغييرًا كبيرًا لمعظم الناس. وقد كتبنا هذا المصدر المعلوماتي بمساعدة أشخاص خضعوا لعمليات فغر. ونأمل أن يساعد هذا المصدر على منع المشاكل وأن ينصحك بما قد يجعل حياتك اليومية أسهل. وستراجع مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) هذه المعلومات معك.

أنواع الفغرات

قد يكون الفغر من الأمعاء الدقيقة أو القولون (الأمعاء الغليظة). فإذا ما استُخدم جزء من الأمعاء الدقيقة لعمل فغر، فإن هذا الفغر يُسمى فغر اللفائفي. وإذا ما استُخدم جزء من القولون لعمل فغر، فإن هذا الفغر يُسمى فغر القولون.

ويعتمد اتساق حركات الأمعاء الخارجة من الفغر على جزء الأمعاء المستخدم لعمل هذا الفغر. فقد تكون حركات الأمعاء سائلة أو لينة أو صلبة.

وفيما يلي أكثر أنواع الفغرات شيوعًا:

فغر اللفائفي

- يتم عمل هذا الفغر من جزء من الأمعاء الدقيقة تسمى اللفائفي.
- تكون حركات الأمعاء لينة أو مائية.
- عادةً ما يكون الفغر في الجانب السفلي الأيمن من البطن.

فغر القولون الصاعد

- يتم عمل هذا الفغر من القولون الصاعد.
- تكون حركات الأمعاء لينة أو مائية.
- عادةً ما يكون الفغر في الجانب الأيمن من البطن.

فغر القولون النازل

- يتم عمل هذا الفغر من القولون النازل.
- عادةً ما تكون حركات الأمعاء لينة.
- عادةً ما يكون الفغر في الجانب الأيسر من البطن.

فغر السيني

- يتم عمل هذا الفغر من آخر جزء من القولون.
- قد تكون حركات الأمعاء لينة أو صلبة.
- عادةً ما يكون الفغر في الجانب الأيسر من البطن.

فغر القولون الحلقي

- قد يتم عمل هذا الفغر من أي جزء من الأمعاء الدقيقة أو القولون.
- توجد في الفغر فتحتان بدلاً من فتحة واحدة. ولكن يمكن رؤية فتحة واحد فقط في كثير من الأحيان. وغالبًا ما يكون هذا النوع من الفغر مؤقتًا.

وفي بعض العمليات الجراحية، تُفتح فتحة ثانية في البطن تُسمى الناسور المخاطي. ويخرج من هذه الفتحة فضلات حركات الأمعاء أو سائل يشبه المخاط وتؤدي إلى المستقيم. فإذا كنت قد خضعت لعملية ناسور مخاطي، سَتُعَلِّمُكَ مُمَرِّضَةُ الجرح والفغر والحصر (WOC) كيفية العناية به أثناء إقامتك بالمستشفى. وعادةً ما يتم وضع كيس صغير أو ضمادة على فتحة الناسور المخاطي. وسيتعين عليك تنظيف الناسور بالماء وإفراغه. وبمجرد توقف رشح الناسور، يمكن تغطيته برفادة وشرائط لاصق.

تعلّم كيفية العناية بالفغر

ستوضح لك مُمَرِّضَةُ الجرح والفغر والحصر (WOC) وفريق التمريض كيفية العناية بفغرك وفغرتك أثناء إقامتك بالمستشفى. وحين تخرج من المستشفى، ستحصل على كافة المستلزمات الأساسية التي تحتاجها للعناية بفغرك. وأثناء الزيارة المحددة لك بعد العملية الجراحية، ستعيد مُمَرِّضَةُ الجرح والفغر والحصر (WOC) تقييم المستلزمات الضرورية لفغرك وستوضح لك كيفية طلبها. وستجد في نهاية هذا المصدر قائمة بموردين طبيين.

كما ستتولى مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) وفريق التمريض عملية ترتيب ذهاب مُمرضة زائرة إلى منزلك بعد خروجك من المستشفى. وستشرح لك هذه المُمرضة وفريق التمريض كيفية الاعتناء بفغرك والتكيف مع حقيقة كونك في المنزل. وإذا جال بخاطرك أية أسئلة أو واجهت أية مشاكل لدى عودتك إلى المنزل، اتصل بمُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) أو الاختصاصي الاجتماعي.

أجهزة أكياس الفغر

سترتدي بعد العملية الجراحية جهازاً كيسيّاً كاتمًا للرائحة فوق الفغر. يتكون هذا الجهاز من حاجز جلدي (رقاقة) وكيس تجميع. وتوجد أحجام وأشكال عديدة ومختلفة لهذه الأجهزة. وتتكون معظم هذه الأجهزة من قطعة واحدة يكون فيها الكيس متصلًا بالحاجز الجلدي، أو من قطعتين يمكن فيهما فصل الكيس عن الحاجز الجلدي. وفي كلا النوعين، يكون الكيس متصلًا ببطنك عن طريق الحاجز الجلدي، ويكون مثبتًا فوق الفغر وحوله لتجميع حركات الأمعاء والغازات. ويعمل الحاجز الجلدي على حماية الجلد المحيط بالفغر من التهيج الذي تسببه تسربات حركات الأمعاء.

وستساعدك مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) على إيجاد أفضل جهاز كيسي لفغرك. وبما أن حجم الفغر يتغير، فقد تحتاج إلى تغيير الجهاز.

ويرى البعض أنه من المفيد شراء أغطية فراش مثبتة مقاومة للماء أو وسادات أسرة أو وسادات قماشية لوضعها فوق مراتب وملاءات الأسرة. فهذا من شأنه أن يحمي السرير في حالة تسرب الكيس عن غير قصد ليلاً.

تفريغ الكيس

أفرغ الكيس حين يقترب نصفه من الامتلاء. ولا ينبغي ملء الكيس عن آخره. وستشرح لك مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) طريقة تفريغ الكيس.

واعلم أنك إذا أخرجت جميع ذرات الهواء من الكيس، فمن المحتمل أن يلتصق كلا جانبيه معاً ويصعب تجميع حركات الأمعاء. ومع ذلك فإن هناك مواد تشحيم تساعد على منع حدوث هذا الالتصاق. ولكنك ستواجه مشكلة إذا كان قوام حركات الأمعاء أكثر تماسكاً. أما إذا كان قوام حركات الأمعاء أكثر ليئناً، فيمكنك وضع منتج في الكيس للمساعدة على زيادة تماسك القوام. وستساعدك مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) على تحديد المنتج الذي يجب أن تستخدمه.

تغيير جهاز كيس الفغر

ستشرح لك مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) طريقة تغيير جهاز كيس الفغر. وبشكل عام، يجب تغيير الجهاز كل 3 إلى 5 أيام. وفي حالة وجود تسرب، يجب تغييره على الفور. وذلك لحماية الجلد المحيط بالفغر من التهيج الذي تسببه تسربات حركات الأمعاء. أما إذا استمر التسرب أو التهيج لبضعة أيام، فيرجى الاتصال بمُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC).

مشاكل أنماط الحياة

شكل الجسم والاكنتاب

حين يعلم الناس أنهم مصابون بالسرطان، فإنهم غالبًا ما ينظرون إلى أجسامهم بطريقة مختلفة. إذ يمكن للجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي تغيير شكل الجسم وعمله. وقد ينطبق هذا الأمر بشكل خاص على الشخص عندما يخضع لعملية فغر

جديدة. بل وقد يشعر البعض بالاشمئزاز. وهذا أمر طبيعي إذا ما نظرنا بعين الاعتبار إلى الخجل الذي يعتري الأشخاص في العديد من الثقافات بسبب الحديث عن حركات الأمعاء. كما قد يصيب الحزن أشخاصًا آخرين بسبب فقدان جزء من الجسم أو تغيير شكل الجسم. وهؤلاء ينظرون إلى فغرهم بأفكار ومشاعر سلبية. ومع ذلك، فإن هناك آخرون ينظرون إلى فغرهم بشكل أكثر إيجابية، ويرون أنه علاج للأعراض الصعبة، مثل سلس الأمعاء (خلل في التحكم في حركات الأمعاء)، أو يرون أنه طريق إلى البقاء على قيد الحياة. ومن الممكن أن تشعر أنت بمشاعر إيجابية وسلبية على حد سواء. وكلما تكيفت مع العيش بالفغر وتعودت على شكله وعمله، ستشعر بتحسّن في جسمك. ويمكنك مساعدة نفسك على التكيف مع الأمر بشكل أفضل إذا:

- نظرت إلى فغرك لمساعدتك على التعود عليه.
- ذكّرت نفسك بالجوانب الإيجابية لفغرك.
- تحدثت مع أشخاص آخرين خاضعين لعمليات فغر. إذ قد تتعلم أساليب تكيف جيدة تساعدك على استعادة الإحساس بالحياة الطبيعية.
- حصلت على المشورة لمساعدتك على تحسين شكل جسمك ومشاعرك ونوعية حياتك. إذا يمكنك الحصول على المشورة في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) من الاختصاصيين الاجتماعيين ومركز المشورة. ويمكنك الاتصال بإدارة الخدمة الاجتماعية على رقم 212-639-7020 ومركز المشورة على رقم 646-888-0200.

التغذية

سيقدم لك الطبيب إرشادات غذائية تتبعها بعد الجراحة. كما ستلتقي باختصاصي تغذية أثناء تواجدك في المستشفى لمراجعة هذه الإرشادات.

وفيما يلي بعض الإرشادات الموصى بها لعملية فغر اللفائفي:

- حافظ على رطوبة جسمك.
 - اشرب من 8 إلى 10 أكواب (حجم الكوب 8 أونصات) من السوائل يوميًا.
 - قلل من تناول الكافيين والكحول. فقد تصيب هذه المواد جسمك بالجفاف.
 - قلل من الأطعمة الغنية بالألياف والسكريات البسيطة (مثل الجلوكوز والسكروز والفركتوز)، لأنها قد تصيب جسمك بالجفاف.
- ضع في اعتبارك أن الأطعمة التي تُتعب بطنك قبل الجراحة ستُتعبها أيضًا بعد الجراحة. وإذا كنت تشعر بانتفاخ وألم بعد تناول طعام معين، فاحذفه من نظامك الغذائي. وحاول أكله مرة أخرى كل بضعة أسابيع. فإذا شعرت مرة أخرى بألم وانتفاخ بعد تناوله، فتجنّب.
- يختار بعض الأشخاص الذين خضعوا لعمليات فغر تقليل غازات البطن عن طريق تنظيم نظامهم الغذائي. وفيما يلي بعض المأكولات والمشروبات التي قد تزيد من الغازات:
 - الملفوف والبروكلي

- المشروبات الغازية
- الشرب بالشفاف
- العلكة
- إذا كنت قد حاولت تقليل غازات البطن ولم تستطع حل هذه المشكلة، فاستشر مُمرّضة الجرح والفغر والحصر (WOC). إذ قد تقترح عليك استخدام أكياس بمرشحات فحمية. فهذه المرشحات قد تساعد على منع تراكم الغازات وتجنب تضخم الأكياس. ويرى بعض الأشخاص أيضاً أنه من المفيد استخدام أكياس بمرشحات عند السفر بالطائرة.
 - لا تنقب الكيس لإخراج الغازات المتركمة منه، لأن ذلك سيؤدي إلى تدمير نظام كتم الروائح الكريهة بالكيس.
 - لا تنظف الكيس بالماء. لأن ذلك سيؤدي إلى تعطيل المرشح.
- إذا كنت تعاني من الإمساك (تعاني من قلة حركات الأمعاء عن المعتاد):
 - اشرب المزيد من السوائل.
 - تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات والنخالة.
 - احرص على المشي.

إذا كنت قد خضعت لعملية فغر لفائفي، لا تأخذ أي نوع من المليينات. فقد تسبب هذه المليينات الجفاف الشديد وغيره من المشاكل.

الأدوية

إذا كنت قد خضعت لعملية فغر لفائفي، فقد يكون جسمك غير قادر على امتصاص بعض الأدوية بشكل كامل. وذلك بسبب قصر الأمعاء وامتصاص بعض الأدوية ببطء. وغالبًا ما يحدث ذلك مع:

- الحبوب المغلفة تغليفًا معويًا (تغليف خاص يمنع امتصاص الحبوب حتى تصل إلى الأمعاء الدقيقة)
- الأدوية المستدامة أو المديدة التحرر (مصممة لتحرير الدواء في الجسم ببطء خلال فترة زمنية طويلة)

استشر الطبيب إذا كنت تتناول هذه الأنواع من الأدوية. وإذا رأيت في الكيس قرص دواء لم يتم امتصاصه، فاتصل بالطبيب.

لا تسحق الحبوب إلا إذا أخبرك الطبيب أو الصيدلاني بإمكانية فعل ذلك. فتناول حبوب مسحوقة قد يسبب مشاكل في الهضم.

ممارسة التمارين

تحدث مع الطبيب حول التمارين المناسبة لك. واعلم أن المشي وتمارين تمديد الجسم الخفيفة من التمارين الجيدة التي يجب أن يمارسها معظم الأشخاص أثناء مرحلة التعافي من الجراحة. ولكن يجب عليك تجنب رفع أو دفع أي شيء أثقل من 10 أرطال لمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر بعد الجراحة. كما يجب عليك تجنب بعض الأعمال المنزلية كالكنس أو جز العشب. أما إذا كان هذا الأمر سبب مشكلة لك، فاستشر الطبيب.

الجراحة. فهذا من شأنه أن يساعد على منع حدوث فتق (انتفاخ عضو أو نسيج) أو إضعاف العضلات القريبة من الفغر. كما أنه يساعد على منع حدوث فتق فغري (انتفاخ الفغر).

التحكم بالروائح الكريهة

صُممت أجهزة أكياس الفغر لتكون كاتمة للروائح الكريهة. فإذا لم تتسرب أي حركات أمعاء من تحت الرقاقة، فلن تكون هناك روائح كريهة أثناء تركيب جهاز كيس الفغر. وإذا كانت تلك الروائح الكريهة تمثل مشكلة لك، فهناك مزيلات لها يمكنك وضعها في الكيس للمساعدة. ومن أشكال هذه المزيلات القطرات أو أقراص الفحم أو مواد التزليق الهلامية. ولكنك قد تحتاج إلى تجربة كافة الأنواع لإيجاد أفضل ما يناسبك. كما توجد مزيلات روائح كريهة يمكنك تناولها عن طريق الفم لتقليل الروائح الكريهة الناتجة عن حركة الأمعاء. ولكن يجب استشارة الطبيب أو الممرضة قبل استخدام أي من هذه المزيلات.

إن العديد من الأكياس يكون مزودًا بمرشح فحامي مدمج. وذلك لتنقيس الغازات وتنقيتها في نفس الوقت لمنع الروائح الكريهة. كما توجد مرشحات يمكن شراؤها بشكل منفصل وإرفاقها بالكيس، أو يمكنك عل فتحة بلاستيكية صغيرة في كل كيس. وهذا التنقيس يسمح بإطلاق الغاز دون فتح الكيس.

ويرى البعض أنه من المفيد تفريغ الكيس وقت النوم. وذلك لأن الغاز قد يتراكم باستمرار طوال الليل ويملأ الكيس.

النشاط الجنسي

اسأل الطبيب عن الوقت الآمن لاستئناف النشاط الجنسي. واعلم أن هذا الوقت يكون عمومًا بعد التئام الجروح، بعد حوالي شهرين من الجراحة. وضع في اعتبارك أنك طالما لم تضغط على الفغر بشكل مفرط، فلن يحدث أي ضرر له. ولا تستخدم الفغر كفتحة جنسية.

إن العودة إلى الحياة الجنسية العادية ستأتي بشكل طبيعي لكثير من الأشخاص. وسيحدث ذلك كلما انخفضت مخاوفك وأصبح شعورك تجاه جسمك أكثر إيجابية. فحاول أن تبقى حميمًا مع شريك حياتك قدر الإمكان. واستخدم معه كلمات لطيفة ولمسات معبرة وأحضانًا دافئة.

وتأكد من أن جهاز كيس الفغر مثبت بشكل جيد ولا تخرج منه أية رائحة كريهة. إذ يفضل البعض تغطية جهاز كيس الفغر بشريط أو إزار قماشي أو قميص أو ملابس داخلية أثناء العلاقة الجنسية. ويمكنك شراء أغطية جاهزة من العديد من شركات توريد مستلزمات الفغر. كما أن بعض الشركات تصنع أكياسًا بغطاء قطني متصل بها.

ويمكنك أيضًا التخطيط لممارسة نشاطك الجنسي في الأوقات التي تقل فيها احتمالية رشح الفغر أو بعد الإرواء. ولمزيد من المعلومات حول الإرواء، راجع قسم "أسئلة شائعة حول العناية بالفغر".

وتحدث مع الطبيب أو الممرضة إذا تسببت الجراحة أو العلاج الإشعاعي في إحداث تغييرات تجعل ممارسة الجنس صعبة. ومن أمثلة هذه التغييرات ضعف الانتصاب (صعوبة الانتصاب أو صعوبة الحفاظ عليه) عند الرجال أو جفاف المهبل أو آلامه أو ضيقه عند النساء. وإذا لم تتحسن هذه المشاكل، يمكنك استشارة اختصاصي الصحة الجنسية. ويوجد لدى مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) برنامج صحة جنسية يساعد على معالجة تأثيرات الأمراض والأدوية على النشاط الجنسي.

كما تمتلك منظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (United Ostomy Associations of America, Inc) www.ostomy.org أو (800-826-0826) معلومات عن الجنس تخص الرجال والنساء الخاضعين لعميات فغر.

وتعتبر المصادر التالية التي نشرتها جمعية السرطان الأمريكية هي مصادر المعلومات الأخرى الجيدة. ويمكنك الحصول على هذه المصادر عن طريق الاتصال على رقم (800-227-2345) (800-ACS-2345) أو الذهاب إلى الروابط التالية.

النشاط الجنسي لدى الرجال المصابين بالسرطان: Sexuality for the Man With Cancer

النشاط الجنسي لدى السيدات المصابات بالسرطان: Sexuality for the Woman With Cancer

الاستحمام، والاختزال، والسباحة

يمكنك الاستحمام بكييس الفغر أو بدونه. ولكن إذا كنت قد خضعت لعملية فغر لفائفي، فقد تحتاج إلى ارتداء الكيس أثناء الاستحمام بسبب احتمال تصرف حركات الأمعاء أثناء الاستحمام. كما يمكنك استخدام شريط مضاد للماء حول حواف الرقاقة. وبناءً على طبيعة جلدك ونوع الكيس، يمكنك وضع قطعة من البلاستيك على جهاز كيس الفغر بأكمله لمنعه من التبلل، ولكن هذا الأمر ليس ضروريًا دائمًا.

وأثناء الاستحمام أو السباحة، ينبغي ارتداء جهاز كيس الفغر. ويُرجى العلم بأنه يمكن لمعظم الأشخاص ارتداء نفس ملابس السباحة التي كانوا يرتدونها قبل الجراحة. ولكن قد يصعب ارتداء ملابس سباحة عالية الحوض للرجال أو مايوهات عالية الحوض من قطعتين للسيدات.

العمل

يمكنك العودة إلى العمل بمجرد شعورك بالاستعداد وبشرط موافقة الطبيب. فلن يعرف الناس أنك خضعت لعملية فغر ما لم تخبرهم بذلك. ومن غير المرجح بشكل كبير أن يكون جهاز كيس الفغر مرئيًا. ومن المحتمل أن تكون قادرًا على ارتداء معظم الملابس التي كنت ترتديها قبل الجراحة.

السفر

خذ معك أجهزة أكياس فغر إضافية أينما تذهب، حتى لو كنت في رحلة قصيرة أو موعد مع الطبيب. وإذا كنت ستبقى خارج المنزل لعدة ساعات، ففكر في المكان الذي ستذهب إليه وجهز نفسك عقليًا. إذ يصيب القلق بعض الأشخاص في مرات سفرهم الأولى القليلة. وإذا كنت تشعر بالقلق، يمكنك تخفيفه عن طريق التفكير مقدمًا. أولاً، فكر في المكان الذي يوجد به الحمام وما قد تحتاجه. ثانيًا، احصل على اللوازم التي تخطط لأخذها معك. وضع من كل عنصر اثنين في حقيبة سفر. فهذه الطريقة، ستكون مستعدًا إذا كنت في حالة طوارئ أو كنت خارج المنزل لفترة أطول من المتوقع. وتذكر أخذ:

• أكياس

• رقاقت

• مشابك (إذا كانت أجهزة أكياس الفغر تعمل بنظام الغلق بالمشابك)

• مناديل ورقية

- قم بتعبئة مستلزمات الفغر في مكانين على الأقل، مثل الأمتعة اليدوية والأمتعة التي يتم فحصها.
- خذ معك مستلزمات إضافية لاستخدامها إذا تقطعت بك السبل في أماكن قد لا تتوفر فيها هذه المستلزمات.
- قد تحتاج إلى الحصول على خطاب من الطبيب يوضح حاجتك لمستلزمات الفغر، واستخدام منطقة خاصة في حالة إجراء تفتيش مطول من قبل وكلاء إدارة أمن النقل (TSA).
- إذا كنت مسافراً إلى بلد أجنبي، فمن الجيد أن تكون لديك معلومات مكتوبة بلغة هذا البلد عن الفغر. وقد تتمكن إحدى الجمعيات السبعين الأعضاء في الجمعية الدولية للفغر من المساعدة في هذه الترجمة، وكذلك في تحديد موقع المستلزمات التي قد تحتاجها أثناء زيارة بلدك. ولمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.ostomyinternational.org.
- قد تحتاج إلى حمل صور فوتوغرافية لصفحات الكتالوج التي تعرض وتشرح المعدات الخاصة بك لوكلاء إدارة أمن النقل (TSA).
- يحتوي الموقع الإلكتروني لمنظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (United Ostomy Associations of America, Inc) (www.uoaa.org) على معلومات و"نصائح سفر" مفيدة يمكن طباعتها واستخدامها.

اتصل بالطبيب أو الممرضة إذا كنت:

- تتقيأ
- قد خضعت لعملية فغر قولون وتوقفت حركة الأمعاء لديك لمدة 3 أيام
- قد خضعت لعملية فغر لفائفي وتوقفت حركة الأمعاء لديك لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ساعات
- تعاني من آلام في البطن أو أعراض جفاف (هذه الأعراض أكثر شيوعاً في الأشخاص الذين خضعوا لعملية فغر لفائفي)، بما في ذلك:
 - زيادة العطش
 - جفاف الفم
 - فقدان الشهية
 - الضعف
 - انخفاض كمية البول
 - البول العنبري الداكن
 - تشنجات العضلات أو البطن أو الساق
 - الشعور بالإغماء
 - حركات الأمعاء الزائدة عن المعتاد أو المتغيرة من حيث معدل التكرار
 - زيادة معدل تكرار إفراغ الكيس

أسئلة شائعة حول العناية بالفغر

ما المقصود بالإرواء وهل يمكنني الخضوع له؟

الإرواء عبارة عن نوع من الحقن الشرجية التي تُقلل الحاجة لارتداء جهاز كيس فوق الفغر. وهذا يعني أنه لن يكون لديك أية حركات أمعاء بين عمليات الإرواء. وتتم عملية الإرواء كل يوم أو يومين. ويمكن للأشخاص الذين قد خضعوا لعملية فغر سيني الخضوع لعملية إرواء. ومعظم الأشخاص الذين قد خضعوا لاستئصال بطني عجاني قد خضعوا أيضًا لعملية فغر سيني. ويجب على الأشخاص الذين قد خضعوا لعملية فغر لفانفي عدم الخضوع لعملية إرواء لأنها قد تسببهم بالجفاف. ولا يمكنك أيضًا الخضوع للإرواء:

- إذا كنت مصابًا بفتق فغري (انتفاخ حول الفغر).
- أثناء تلقي العلاج الكيميائي.
- أثناء تلقي العلاج الإشعاعي.

اطلب من الطبيب أو مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) المزيد من المعلومات حول عملية الإرواء.

ما هو اللون الذي يجب أن يكون عليه الفغر؟

يجب أن يكون لون الفغر ورديًا غامقًا أو أحمر في جميع الأوقات. وأثناء عمل الفغر لنقل حركات الأمعاء خارج جسمك، قد تلاحظ تغيرًا طفيفًا في لونه. ولكن يجب أن تتراوح مدة هذا التغير من بضعة ثوانٍ إلى دقيقة فقط. وإذا كان الفغر أحمر داكنًا أو رماديًا أو بنيًا أو أسود، فاتصل بطبيبك على الفور.

هل من الطبيعي أن ينزف الفغر عند لمسه أو تغيير الجهاز الكيسي؟

يحتوي الفغر على العديد من الأوعية الدموية، وقد ينزف بسهولة باللمس أو التهيج. ومن الطبيعي أن توجد كمية صغيرة من الدم على الأنسجة عند تنظيف الفغر. ولكن يجب أن يتوقف النزيف من تلقاء نفسه في غضون دقائق قليلة. وإذا كنت تتناول مخفف دم أو أسبرين، فقد تنزف بسهولة أكبر ولفترة زمنية أطول. وإذا كنت تنزف كثيرًا أو إذا لم يتوقف النزيف بعد 5 إلى 10 دقائق، فاضغط على منطقة الفغر واتصل بالطبيب. وإذا لاحظت وجود دم في حركات الأمعاء أو دم خارج من الفغر، اتصل بالطبيب على الفور.

يبدو أن المنطقة المحيطة بالفغر منتفخة. فهل هذا طبيعي؟

إذا لاحظت وجود تغير في منحنى الفغر، أخبر الطبيب أو مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC). فقد يكون ذلك دليلًا على وجود فتق فغري. ويحدث ذلك بسبب ضعف عضلات جدار البطن، ويتسبب في حدوث انتفاخ في المنطقة المحيطة بالفغر. وسيفحصك الطبيب أو مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) لمعرفة ما إذا كان بك فتق فغري أم لا.

لا تظهر أية أعراض على الأشخاص المصابين بفتق فغري. وليست هناك حاجة للجراحة ما لم تكن هناك مضاعفات، كانسداد أو الأمعاء المنفتحة أو التوائها.

اتصل بالطبيب أو الممرضة إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- الغثيان
- التقيؤ
- الألم

• انتفاخ البطن، وعدم وجود غازات وحركات أمعاء في كيس الفغر

إذا كنت مصابًا بفتق فغري، يمكن لممرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) قياس خصرك لتصميم حزام داعم ومخصص للفتق. وهذا الحزام لا يعالج الفتق، ولكنه قد يمنع تفاقم حالة الفتق عن طريق دعمه. وقد يكون مشد البطن أو سروال ركوب الدراجات الهوائية المزود بفتحة لكيس الفغر بديلًا جيدًا لحزام الفتق المخصص.

كيف ارتدي حزامًا فوق الفغر؟

حاول ارتداء الحزام أعلى الفغر أو أسفله. لأن ارتداء الحزام مباشرة فوق الفغر، قد يتسبب في حدوث:

- تهيج
- نزيف
- فرط نمو الأنسجة

وأثناء ارتداء الحزام، وجّه الكيس للأسفل أو على الجانب. ويمكنك أيضًا طيه، حسب تفضيلاتك.

ماذا أفعل في حالة تسرب حركات الأمعاء تحت الرقاقة؟

في حالة وجود تسرب، أخبر ممرضة الجرح والفغر والحصر (WOC). فقد تكون بحاجة إلى جهاز كيس فغر مختلف يناسبك بشكل أفضل لتجنب هذه المشكلة.

هل هناك أي شيء يجب عليّ القيام به للاستعداد للفحوصات، مثل الأشعة بصبغة التباين؟

خذ معك دائمًا مجموعة إضافية من المستلزمات عند الذهاب إلى الطبيب لإجراء الفحوصات لأنك قد تضطر إلى إزالة جهاز كيس الفغر.

وإذا كنت تعيش في مكان يبعد ساعة أو أكثر من المستشفى، فاستعد لتغيير الكيس أو تفرغه أثناء رحلة العودة إلى المنزل. فقد تنتفخ صبغة التباين في الكيس خلال ساعة أو ساعتين، وقد تستغرق وقتًا أطول.

هل أحتاج إلى ارتداء قفازات عند تغيير جهاز كيس الفغر؟

هذا اختيار شخصي. ولا يوجد خطر لعدوى بسبب تغيير الجهاز. ولكن البعض يفضل ارتداء القفازات لأن بعض حركات الأمعاء قد تلمس الأصابع.

إذا كنت قد خضعت لعملية فغر لفائفي، فهل من الطبيعي أن يستمر خروج حركات الأمعاء أو المخاط من المستقيم؟

بناءً على نوع الجراحة التي أجريت لك، يمكنك إخراج حركات الأمعاء أو المخاط المتبقي من المستقيم. ويجب أن يتناقص ذلك مع مرور الوقت، ولكن قد يكون من المفيد ارتداء وسادة ووضع مرهم زنك (مثل Desitin®) حول فتحة الشرج لمنع حدوث تهيج.

ماذا أفعل إذا دخلت المستشفى؟

إذا دخلت المستشفى، فقد تكون بحاجة إلى أخذ مجموعة أو مجموعتين إضافيتين من المستلزمات معك، إذا كان بالمستشفى منتج مختلف أو نفذ منها المنتج الذي تستخدمه فقط.

مصادر الفيديو



يُرجى زيارة www.mskcc.org/pe/change_ostomy لمشاهدة الفيديو.

سيشرح لك هذا الفيديو كيفية تغيير جهاز كيس الفغر.



يُرجى زيارة www.mskcc.org/pe/empty_pouch لمشاهدة هذا الفيديو.

سيشرح لك هذا الفيديو كيفية تفريغ الكيس المزود بأهداب وخطاطيف في نهايته.



يُرجى زيارة www.mskcc.org/pe/skin_stoma لمشاهدة هذا الفيديو.

سيشرح لك هذا الفيديو كيفية العناية بالجلد المتهيج حول الفغر.

مجموعات الدعم

قد تجد أنه من المفيد الانضمام إلى مجموعة الفغر الداعمة لمرضى القولون والمستقيم. فهذه مجموعة دعم تتعقد مباشرة عبر الإنترنت، ويمكن فيها للأشخاص مشاركة تجاربهم وتقديم الدعم العملي والعاطفي لبعضهم البعض. ويدير مناقشات المجموعة اختصاصي اجتماعي ومُمرضة. والمجموعة مفتوحة للجميع، بمن فيهم المرضى غير التابعين لمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) وتتعدّد المجموعة مرة كل شهرين في الخميس الثالث الشهر، من الساعة 4:00 مساءً وحتى الساعة 5:00 مساءً. ولمعرفة المزيد عن البرنامج أو للتسجيل فيه، يُرجى الاتصال بـ virtualprograms@mskcc.org.

وعلى الموقع الإلكتروني لمنظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (United Ostomy Associations of America, Inc)، يمكنك البحث عن مجموعات الدعم الشخصي عبر الإنترنت التابعة لمنظمة UOAA والأشخاص الخاضعين لعمليات فغر. ولإيجاد مجموعة، اذهب إلى www.ostomy.org/supportgroups.html.

وقد تقدم المستشفيات المحلية أيضًا مجموعات دعم لمرضى الفغر.

طلب المستلزمات

تحدث مع مُمرضة الجرح والفغر والحصر (WOC) بخصوص طلب المستلزمات. فهي على دراية بأحدث المنتجات في السوق. كما يمكنك الاتصال بالشركات لطلب عينات من منتجاتها.

شركات المستلزمات الطبية التي ترسل الطلبات بالبريد

فيما يلي بعض شركات المستلزمات الطبية التي ترسل الطلبات بالبريد. تقبل بعض هذه الشركات التأمين الصحي المقدم من برنامج Medicare وغيره من أنواع التأمين. اتصل بالشركة مباشرة لسؤالها عما إذا كانت تقبل التأمين الخاص بك أم لا. فإذا كانت لا تقبله، فاتصل بشركة التأمين الخاصة بك للحصول على قائمة بالشركات التي تقبله. فهذه الشركات سترسل لك المستلزمات كل شهر بالبريد. ولن تحتاج عادةً إلى وصفة طبية لطلب المستلزمات. وستعمل الشركة مع مكتب طبيبك وشركة التأمين الخاصة بك. كما تقدم هذه الشركات مجموعة كبيرة من المنتجات. اتصل واطلب الكتالوج أو شاهده على الإنترنت.

Byram Healthcare

877-902-9726

www.byramhealthcare.com

CCS Medical

800-260-8193

www.ccsmed.com

Edgepark Medical Supplies

888-394-5375

www.edgepark.com

Landauer Metropolitan

800-631-3031

www.landmetro.com

(تقبل التأمين المقدم من برنامج Medicaid في ولاية نيويورك)

McKesson Medical-Surgical

800-453-5180

www.mckesson.com

يمكنك أيضاً شراء مستلزمات الفغر من الصيدليات المحلية ومتاجر المستلزمات الطبية. لكن الأسعار قد تكون أعلى بسبب قلة المستلزمات أو لأن هذه الصيدليات والمتاجر لا تقبل التأمين الخاص بك.

الشركات المُصنِّعة لمنتجات الفغر

فيما يلي الشركات التي تصنع منتجات الفغر، مثل الحواجز الجلدية والأكياس وغيرها من مستلزمات الفغر (مثل المعاجين والمسحوق والحلقات). يعمل لدى العديد من هذه الشركات مُمرضة جرح وفغر وحصر (WOC) للإجابة على الأسئلة. لا تتردد في الاتصال وطلب عينات من المنتجات.

Coloplast Corporation

800-533-0464

www.coloplast.us

ConvaTec Professional Services

800-422-8811

www.convatec.com

Cymed

800-582-0707

www.cymed-ostomy.com

Hollister, Inc.

888-740-8999

www.hollister.com

Marlen Manufacturing & Development Company

216-292-7060

www.marlenmfg.com

Nu-Hope Laboratories, Inc.

800-899-5017

www.nu-hope.com

خدمات الدعم بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC)

646-888-8106

إن الرعاية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لا تنتهي بعد العلاج الفعال. فبرنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصص للمرضى الذين أنهوا العلاج وأسرهم. يقدم هذا البرنامج على العديد من الخدمات، بما في ذلك الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم والمشورة بشأن الحياة بعد العلاج والمساعدة في قضايا التأمين والعمالة.

إدارة الخدمة الاجتماعية

212-639-7020

يساعد الاختصاصيون الاجتماعيون المرضى وأسرهم وأصدقائهم على التعامل مع القضايا الشائعة لمرضى السرطان. ويقدمون المشورة الفردية والدعم طوال فترة العلاج، ويمكنهم مساعدتك على التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين. كما يمكنهم إحالتك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية، والموارد المالية إذا كنت مؤهلاً لذلك.

برنامج الصحة الجنسية

لل سيدات: 646-888-5076

للرجال: 646-422-4359

يساعد برنامج الصحة الجنسية المقدم من مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) المرضى على معالجة تأثير المرض والعلاج على النشاط الجنسي. يمكنك مقابلة اختصاصي قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

المصادر

الكتب

100 Questions & Answers about Colorectal Cancer

المؤلفون: David Bub, Susannah L. Rose, and W. Douglas Wong

Boston, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2003

The Ostomy Book: Living Comfortably with Colostomies, Ileostomies, and Urostomies

المؤلفان: Barbara Dorr Mullen and Kerry Anne McGinn

Boulder, CO: Bull Publishing ; 2008

The Complete Financial, Legal, and Practical Guide for Living With Cancer, HIV, and Other Life-Challenging Conditions

المؤلف: David Landay

New York, NY: St. Martin's Press; 1998

Positive Options for Living with Your Ostomy: Self-Help and Treatment

المؤلفان: Craig A. White and Robert W. Beart Jr.

The Human Side of Cancer: Living With Hope, Coping With Uncertainty

المؤلفان: Jimmie Holland and Sheldon Lewis

New York, NY: Harper Collins Publishers; 2000

المنظمات

رعاية السرطان (CancerCare)

800-813-HOPE (800-813-4673)

www.cancercares.org

منظمة وطنية غير ربحية تقدم مساعدة مجانية للأشخاص المصابين بجميع أنواع السرطان. ومن ضمن الخدمات التي تقدمها المنظمة الاستشارات والتعليم والمعلومات والمساعدة المالية.

شبكة عمل مقدمي الرعاية (Caregiver Action Network)

caregiveraction.org

تقدم الدعم لمقدمي الرعاية للمرضى أو المسنين أو المعاقين. وتعمل على تقديم سبل الدعم والتمكين والتعليم والتأييد لمقدمي الرعاية.

تحالف سرطان القولون (Colon Cancer Alliance [CCA])

877-422-2030 (خط المساعدة المجاني)

www.ccalliance.org

منظمة وطنية غير ربحية مكرسة للدفاع عن المرضى والكشف عن سرطان القولون والوصول إلى معلومات بشأنه والتوعية به والدفاع عن مرضاه وإجراء أبحاث بشأنه.

المؤسسة الأميركية لمرض كرون والتهاب القولون (Crohn's and Colitis Foundation of America)

800-932-2423

www.ccfa.org

تعمل على إيجاد علاج لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي والوقاية منه. وتهدف إلى تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من هذه الأمراض عن طريق البحث والتعليم والدعم.

C3Life.com

www.c3life.com

موقع إلكتروني مخصص لمساعدة الأشخاص الخاضعين لعمليات فغر على الاستمتاع بحياتهم على أكمل وجه. ويتضمن مجتمع الإنترنت منتدى للمناقشة ووصفات ومدونات وتلميحات ونصائح.

نادي جيلدا بمدينة نيويورك (Gilda's Club New York City)

195 West Houston St.

New York, NY 10014

212-647-9700

www.gildasclubnyc.org

توفر أماكن اجتماعات للأشخاص المصابين بالسرطان وأسرتهم وأصدقائهم. وتوفر للأشخاص أماكن يمكنهم فيها مقابل بعضهم بعضاً لبناء أنظمة دعم. وتوفر دعم مجاني ومجموعات تواصل ومحاضرات وورش عمل وفعاليات اجتماعية.

الجمعية الدولية للفغر (International Ostomy Association [IOA])

www.ostomyinternational.org

تعمل على تحسين نوعية الحياة للأشخاص الخاضعين لعمليات فغر أو عمليات جراحية ذات صلة.

الائتلاف الوطني لسرطان المبيض (National Ovarian Cancer Coalition [NOCC])

888-682-7426

www.ovarian.org

تعمل على زيادة الوعي بسرطان المبيض وتحسين معدل البقاء ونوعية الحياة للنساء المصابات بسرطان المبيض.

خدمة المعلومات ذات الصلة بالسرطان بالمعهد الوطني للسرطان (NCI's Cancer Information Service)

800-4 CANCER (800-422-6237)

www.cancer.gov/aboutnci/cis

برنامج للتثقيف بشأن السرطان، ممول فيدرالياً ويوفر معلومات دقيقة ومحدثة وموثوقة بها ويسهل فهمها عن السرطان.

التحالف الوطني لسرطان المبيض (Ovarian Cancer National Alliance [OCNA])

866-399-6262 (رقم مجاني)

www.ovariacancer.org

منظمة تعمل على وضع سرطان المبيض على جدول أعمال واضعي السياسات وقادة صحة المرأة.

جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (United Ostomy Associations of America, Inc. [UOAA])

800-826-0826

www.ostomy.org

منظمة صحية تطوعية تدعم الأشخاص الذين خضعوا أو سيخضعون لعمليات تحويل مسار الأمعاء أو تحويل مجرى البول. ويشمل ذلك توفير التعليم والمعلومات والدعم والتأييد.

شبكة سرطان السيدات (Women's Cancer Network)

312-578-1439

www.wcn.org

تعمل على تثقيف السيدات في جميع أنحاء العالم بسرطانات السيدات. توفر أداة تقييم مخاطر مخصصة لتقييم مخاطر الإصابة بسرطانات السيدات وسرطان الثدي.

يتمتع أعضاؤها بخبرات كبيرة في مجال رعاية الأشخاص المصابين بجروح والخاضعين لعميات فغر والذين يعانون من اضطرابات الحصر.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى الاتصال مباشرةً بأحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. وإذا كنت مريضاً في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) وتحتاج إلى الوصول إلى مقدم خدمات بعد الساعة 5:00 مساءً أو خلال العطلات الأسبوعية أو الإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم 212-639-2000.

لمزيد من المصادر، تفضل بزيارة www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الافتراضية.

Last updated on February 22, 2017 - العناية بفغر اللفائفي أو فغر القولون

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center