تعليم المريض/ مقدم الرعاية

العناية بفغر اللفائفي أو فغر القولون

تساعدك هذه المعلومات في العناية بفغر اللفائفي أو فغر القولون لديك.

الفغر هو فتحة يتم عملها أثناء الجراحة. ويتم إخراج جزء من الأمعاء إلى خارج البطن حتى يمكنك التبرز وإخراج الغازات. ويُعرف الجزء من الأمعاء الموجود خارج الجسم بالفغر. سيبدو الفغر أحمر اللون ورطبًا، مثل الجزء الداخلي للفم. ويكون الفغر متورمًا بعد الجراحة، غير أن حجمه يقل بعد مرور 6 إلى 8 أسابيع. ولن تشعر غالبًا بأي ألم أو ضغط داخل الفغر. ولا يحتوي الفغر على أطراف عصبية ولذلك فلن تشعر بأي حرارة أو برودة فيه.

يعتبر إجراء الفغر تغييرًا كبيرًا لأغلب الأشخاص. تم تأليف هذا المورد بمساعدة أفراد خضعوا لإجراء الفغر. ونأمل أن يساعدك في تجنب المشكلات ويقدم لك النصائح التي تجعل حياتك اليومية أسهل. وسوف تستعرض ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم هذه المعلومات معك.

أنواغ الفغر

يمكن إجراء الفغر بواسطة الأمعاء الدقيقة أو القولون (الأمعاء الغليظة). عند استخدام جزء من الأمعاء الدقيقة لعمل الفغر، فإنه يُعرف بفغر اللفائفي. وعند استخدام جزء من القولون، يُغرف بفغر القولون.

يعتمد اتساق حركة الأمعاء (التبرز) عن طريق الفغر على جزء الأمعاء الذي تم استخدامه لعمل الفغر. وقد يكون البراز سائلاً أو لينًا أو صلبًا.

فيما يلي أنواع الفغر الأكثر شيوعًا:

فغر اللفائفي

- يتم إجراؤه باستخدام جزء من الأمعاء الدقيقة يُعرف باللفائفي.
- يكون البراز في هذه الحالة رخوًا أو لينًا أو سائلاً.
- يوجد الفغر غالبًا على الجانب الأيمن السفلي من البطن.

فغر القولون الصاعد

- يتم إجراؤه من القولون الصاعد.
- يكون البراز في هذه الحالة رخوًا أو لينًا أو سائلاً.
- يوجد الفغر غالبًا على الجانب الأيمن من البطن.

فغر القولون النازل

- يتم إجراؤه من القولون النازل.
- يكون البراز لينًا في الغالب.
- يوجد الفغر غالبًا على الجانب الأيسر من البطن.

فغر القولون السيني

- يتم إجراؤه من الجزء الأخير من القولون.
- قد يكون البراز لينًا أوصلبًا.
- يوجد الفغر غالبًا على الجانب الأيسر من البطن.

فغر القولون الحلقي

- يتم إجراؤه من أي جزء من الأمعاء الدقيقة أو القولون.
- ويضم الفغر فتحتين وليس فتحة واحدة. وفي الكثير من الحالات، يمكن مشاهدة فتحة واحدة فقط. ويكون هذا النوع مؤقتًا في الغالب.

وفي بعض الجراحات، يتم عمل فتحة ثانية على البطن تُعرف بناسور المخاط. ووظيفته تصريف البراز المتبقي أو سائل شبيه بالمخاط وتوجيهه إلى المستقيم. في حالة إجراء ناسور مخاط لك، سترشدك ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم لكيفية الاعتناء به أثناء تواجدك في المستشفى. ويوضع غالبًا جراب (كيس) صغير أو ضمادة فوق ناسور المخاط. قد يلزم الأمر إفراغ الجراب على مدار اليوم. وبمجرد أن تقل كمية النزح، يمكن تغطية الناسور بضمادة شاش وشريط، أو ضمادة لاصقة أو ضمادة خاصة بناسور المخاط.

تعلُّم كيفية الاعتناء بالفغر

سترشدك ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم وفريق التمريض لكيفية الاعتناء بفغر اللفائفي وفغر القولون أثناء تواجدك في المستشفى. وعند انصرافك من المستشفى، ستحصل على المستلزمات الأساسية المطلوبة للاعتناء بالفغر. ستعيد ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف

الجسم تقييم هذه المستلزمات أثناء حضورك خلال الموعد المقرر التالي للجراحة وستوضح لك كيفية طلبها. توجد قائمة بالمستلزمات الطبية في نهاية هذا المورد.

سيُرتب مدير الحالة الخاص بك في المستشفى أيضًا لحضور ممرضة زائرة إليك في المنزل بعد انصرافك من المستشفى. وستؤكد على المعلومات المتعلقة بكيفية الاعتناء بالفغر كما ستتأكد من تأقلمك مع وضعك الجديد في المنزل. إذا كانت لديك أية أسئلة أو مشكلات بعد الرجوع إلى المنزل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للاتصال بممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم.

أجهزة الجيبة الفغرية (الكيس)

بعد الخضوع للجراحة، سترتدي جهازًا للجيبة الفغرية (كيس) فوق الفغر. وجميع أجهزة الجيبة الفغرية مقاومة للماء ومانعة للروائح. يتكون الجهاز من حاجز للجلد (رقاقة) وجراب تجميع. تتوفر أجهزة الجيبات الفغرية بالعديد من الأنماط والأحجام المختلفة. وتكون أغلب الأجهزة مكونة من قطعة واحدة حيث يتصل الجراب بحاجز الجلد، أو مكونة من قطعتين بحيث يمكن فصل الجراب عن حاجز الجلد. وفي كلا النوعين، يتصل الجراب بالبطن عن طريق حاجز الجلد ويتم تركيبه فوق الفغر وحوله لجمع البراز والغازات. يوفر حاجز الجلد الحماية للجلد المحيط بالفغر من تسرب البراز المحتمل.

ستساعدك ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم في العثور على أفضل جهاز يناسب الفغر لديك. قد تقتضي الضرورة تغيير جهاز الجيبة الفغرية مع تغير حجم الفغر.

وقد يستفيد بعض المرضى بشراء غطاء مرتبة مقاوم للماء أو فوط سرير مقاومة للماء لوضعها على المرتبة وملاءات السرير لاستخدامها بعد الجراحة في المنزل. فهي تحمي السرير حال حدوث تسريب عرضي من الجراب خلال الليل.

إفراغ الجراب (الكيس)

أفرغ الجراب (الكيس) عند امتلائه حتى الثلث إلى النصف. فلا يجب أن يمتلئ الجراب عن آخره. فربما يكون من الصعب إفراغ الجراب الممتلئ عن آخره وقد يحدث تسرب. ستعلمك ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم وممرضة فريق الرعاية بكيفية إفراغ الجراب.

يسهل إفراغ البراز السائل من أسفل الجراب (الكيس). أما البراز اللين أو السميك، فقد لا يسقط في أسفل الجراب بنفس السهولة. يمكنك الضغط على الجراب لإخراج البراز منه أو إضافة الماء إليه لجعله أكثر ليونة حتى تستطيع إفراغ البراز في المرحاض. عند إفراغ الجراب، لا تضغط عليه لإخراج كل الهواء منه لأن الجوانب ستلتصق ببعضها البعض، وقد يؤدي هذا لإبطاء سقوط البراز إلى القاع. وهناك مواد تزليق تساعد في منع حدوث هذا. يكون التخلص من البراز أصعب كلما كان البراز سميكًا. أما إذا كان البراز لينًا، فيمكنك استخدام منتج لزيادة السُمك في الجراب لجعل البراز أكثر سُمكًا. سوف تساعدك ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم في تحديد المنتج الذي ينبغي عليك استخدامه.

تغيير جهاز الجيبة الفغرية (الكيس)

سترشدك ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم لكيفية تغيير جهاز الجيبة الفغرية (الكيس). ويجب عليك بوجه عام تغيير الجهاز كل 3 إلى 5 أيام. إذا حدث تسريب، فيجب تغيير الجهاز على الفور. فهذا يحمي الجلد المحيط بالفغر من أي تهيج قد ينجم عن تسرب البراز. إذا حدث أي تسرب أو تهيج استمر لأكثر من بضعة أيام، فاتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية للتواصل مع ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم.

مشكلات متعلقة بأسلوب الحياة

صورة الجسد والاكتئاب

بعد معرفة الأشخاص أنهم مصابون بالسرطان، فإنهم ينظرون إلى أجسادهم بطريقة مختلفة. قد تُغير الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي مظهر الجسم ووظائفه. وينطبق ذلك بشكل خاص على الأشخاص الذين يخضعون لإجراء الفغر حديثًا. يشعر البعض بالاشمئزاز. وهذا إحساس طبيعي مع الأخذ في الاعتبار الشعور بالخجل عند الحديث عن التبرز في العديد من الثقافات. ويشعر آخرون بالحزن من جراء فقدان أجزاء معينة في أجسادهم أو تغيرها. ويكون إجراء الفغر لديهم مصحوبًا بأفكار ومشاعر سلبية. ومع ذلك، ينظر آخرون للفغر بنظرة إيجابية إذ يعتبرونه حلاً لأعراض صعبة، مثل سلس البراز (عدم القدرة على التحكم في التبرز)، أو بوصفه الطريق لصحة أفضل. قد تنتابك مشاعر إيجابية وسلبية في آن واحد. وكلما تأقلمت على العيش مع وجود الفغر واعتدت على مظهره ووظيفته، سيتحسن تصورك بشأن جسدك. قد تستطيع التغلب على المصاعب إذا:

- ألقيت نظرة على الفغر حتى تعتاد عليه.
- تذكرت دائمًا الجوانب الإيجابية للفغر.
- تحدثت مع أشخاص آخرين تم إجراء فغر لهم. قد تتعرف على أساليب إجراء الفغر الجديدة وربما يساعدك ذلك في استعادة الشعور الطبيعي.
- احصل على المشورة حتى تستطيع تحسين صورتك الجسدية ومشاعرك والارتقاء بجودة حياتك. يمكن الحصول على المشورة في مركز Memorial Sloan Kettering (MSK) من خلال الأخصائيون الاجتماعيون ومركز تقديم المشورة. ويمكنك الوصول إلى إدارة الخدمة الاجتماعية (Social Work) بالاتصال على رقم 212-639-7020 ومركز تقديم المشورة بالاتصال على رقم 646-888-0200.

التغذية

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية التوجيهات الغذائية التي يجب اتباعها بعد الجراحة الخاصة بك. ستلتقي أيضًا بخبير تغذية أثناء وجودك في المستشفى لمراجعة هذه التوجيهات.

فيما يلي بعض التوجيهات الموصى بها إذا كان قد تم إجراء فغر اللفائفي لك:

- حافظ على ترطيب جسمك
  - تناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا.
  - قيِّد استهلاكك للمشروبات المحتوية على الكافيين والكحول. فهي تؤدي إلى فقدان سوائل الجسم.
  - قيِّد استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف وذات المحتوى المرتفع من السكريات (مثل الغلوكوز، السكروز، الفركتوز)، لأنها قد تؤدي إلى فقدان سوائل الجسم.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا شعرت بألم في البطن أو إذا ظهرت عليك أعراض الجفاف. قد تظهر عليك الأعراض التالية:
  - زيادة العطش
  - جفاف الفم
  - فقدان الشهية
  - الضعف
  - قلة التبول
  - بول داكن بلون كهرماني
  - تشنجات في العضلات أو البطن أو الساق
  - الشعور بالإغماء
  - تكرار التبرز أكثر من المعتاد أو وجود تغيرات في اتساقه
  - زيادة الحاجة لإفراغ الجراب بشكل متكرر
- قد يكون للأطعمة التي كانت تسبب لك اضطرابات معدية قبل الجراحة نفس التأثير بعد الجراحة. فإذا شعرت بانتفاخ وألم بعد تناول أطعمة معينة، فتوقف عن تناولها. ثم جرب تناولها مرة أخرى بعد بضعة أسابيع. وإذا كنت لا تزال تشعر بألم وانتفاخ بعد تناولها، فتجنبها تمامًا.
- يختار بعض الأشخاص الذين خضعوا لإجراء الفغر تقييد الغازات بتنظيم مواعيد تناول الطعام. فيما يلي الأسباب التي قد تؤدي إلى زيادة الغازات:
  - أطعمة مثل الكرنب والبروكلي
  - المشروبات الغازية
  - تناول المشروبات من خلال المصة

- مضغ العلكة

- إذا حاولت السيطرة على الغازات ومع ذلك كنت تعاني من مشكلات، فتحدث إلى ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم. فقد تقترح عليك استخدام جرابات مزودة بفلاتر الفحم. ويمكن أن يساعد الفلتر في منع تراكم الغازات وتجنب انتفاخ الجراب.
  - تجنب ثقب الجراب لتحرير الغازات المتراكمة لأن هذا يؤدي إلى تدمير جهاز منع الروائح به.
  - لا تفرك الجراب بالماء. حيث يؤدي هذا إلى تعطيل عمل الفلتر.
  - احرص على تغطية الفلتر باللاصق المقاوم للماء المتوفر أثناء الاستحمام أو الاغتسال، إذا كانت الجهة المُصنعة توصي بذلك.
- إذا كنت مصابًا بالإمساك (تتبرز عدد مرات أقل من المعتاد):
  - أكثر من تناول السوائل.
  - تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات والنخالة.
  - أكثر من الحركة.
  - اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية لمناقشة الخيارات المتاحة من ملينات البراز.

إذا كنت قد خضعت لفغر اللفائفي، فلا تتناول أي نوع من المُسهِّلات. فقد يسبب لك الجفاف الشديد إلى جانب مشكلات أخرى.

الدواء

إذا كنت قد خضعت لفغر اللفائفي، فقد لا يتمكن جسمك من امتصاص بعض الأدوية تمامًا. وهذا يحدث بسبب تقصير الأمعاء وبطء امتصاص بعض الأدوية أو امتصاصها في الجزء السفلي من الأمعاء. يحدث هذا غالبًا مع:

- الأقراص ذات الغلاف المعوي (غلاف خاص يحول دون امتصاص الأقراص إلا بعد وصولها إلى الأمعاء الدقيقة)
- الأدوية ذات الإطلاق المستدام أو الإطلاق الممتد (المصممة لإطلاق الدواء في الجسم ببطء عبر مدة زمنية ممتدة)

اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تتناول هذه الأنواع من الأدوية. إذا شاهدت قرصًا في الجراب (الكيس) لم يتم امتصاصه، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية.

لا تسحق الأقراص إلا إذا أرشدك مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي لذلك. يؤدي تناول الأقراص المطحونة إلى تغيير امتصاص الدواء وقد يسبب مشكلات في الهضم.

ممارسة التمارين

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول التمارين المناسبة لك. بالنسبة لأغلب الأشخاص، يعتبر المشي وتمارين الإطالة الخفيفة تمارين جيدة أثناء التعافي من الجراحة. ينبغي عليك تجنب رفع أو دفع أي شيء يتجاوز وزنه 10 أرطال لمدة 6 إلى 8 أسابيع بعد الجراحة. وهذا يشمل الأعمال المنزلية مثل الكنس أو جز العشب. إذا كنت تواجه مشكلة في ذلك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية.

تجنب ممارسة تمارين الضغط أو البطن أو أي تمارين أخرى شاقة لمدة شهرين إلى 3 أشهر بعد الجراحة. فهذا يساعد في منع الإصابة بالفتق (انبعاج أحد الأعضاء أو الأنسجة) من خلال الشق الجراحي أو حول الفغر. تحدث إلى ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم بعد الجراحة وخلال الزيارة التالية للجراحة لمعرفة المزيد حول كيفية منع حدوث الفتق حول الفغر.

السيطرة على الروائح

إن أجهزة الجيبة الفغرية (الكيس) مصممة لمنع الروائح. فلا ينبغي أن تنبعث أي روائح أثناء اتصال جهاز الجيبة الفغرية ما لم يحدث تسريب للبراز أسفل الرقاقة. ومع ذلك، فإذا سببت الروائح مشكلة لك، فيمكنك وضع مزيلات الروائح في الجراب للتغلب على هذه المشكلة. ومن بين الأمثلة عليها القطرات أو أقراص الفحم أو جل التزليق. وقد تكون بحاجة لتجربة كلٍ منها لمعرفة الحل الأمثل بالنسبة لك. هناك أيضًا مزيلات روائح يمكنك تناولها عن طريق الفم لتقليل رائحة البراز. تحقق من ذلك مع مقدم الرعاية الصحية قبل استخدام أيٍ مما سبق.

تحتوي الكثير من الجرابات على فلتر فحم مدمج. وهو يعمل على تفريغ الغازات وترشيحها في نفس الوقت لمنع الروائح. هناك أيضًا فلاتر يمكن شراؤها بشكل منفصل وتوصيلها بالجراب، أو يمكنك وضع فتحة تهوية بلاستيكية على كل جراب. حيث يتيح ذلك تحرير الغازات من دون فتح الجراب.

يجد بعض الأشخاص أن من المفيد إفراغ الجراب قبل النوم. وهذا لأن الغازات تتراكم بشكل مستمر خلال النوم وتملأ الجراب.

الصحة الجنسية

تعتبر الصحة الجنسية جزءًا من العلاقات والحياة بوجه عام. ويكون من الشائع الشعور بعدم الثقة بالنفس أو القلق بشأن الصحة الجنسية بعد إجراء عملية الفغر. يشعر أغلب الأشخاص الذين خضعوا لإجراء الفغر حديثًا بتغييرات تطرأ على إحساسهم حيال أجسادهم وتسبب لهم القلق بشأن نشاطهم الجنسي. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الصعوبات أو المخاوف التي قد تنتابك.

النشاط الجنسي

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول أنسب وقت لاستئناف النشاط الجنسي. ويكون ذلك بوجه عام بعد التئام الشق الجراحي، بعد مرور شهرين تقريبًا من الجراحة. سيكون الفغر بمأمن من أي أضرار طالما

لم يتعرض لضغط مفرط. لا تستخدم الفغر لممارسة الجنس.

بالنسبة للكثير من الأشخاص، تتم العودة إلى الحياة الجنسية المعتادة بشكل طبيعي. ويحدث ذلك كلما هدأت شواغلك وأصبحت مشاعرك تجاه جسدك إيجابية. حاول المحافظة على حميمية العلاقة مع زوجك/زوجتك قدر الإمكان. استخدم كلمات لطيفة، ولمسات مُعبرة، واحرص على العناق.

تحقق مما إذا كان جهاز الجيبة الفغرية (الكيس) مناسبًا لك بشكل جيد ومما إذا كانت تنبعث منه أي روائح. يفضل بعض الأشخاص تغطية جهاز الجيبة الفغرية بضمادة قماشية أو دثار أو قميص أو ملابس النوم أثناء النشاط الجنسي. ويمكنك شراء الأغطية الجاهزة التي تنتجها أيةٍ من شركات مستلزمات الفغر.

ويمكنك التخطيط أيضًا لممارسة النشاط الجنسي خلال الأوقات التي تقل احتمالات التبرز خلالها. يستخدم بعض الأشخاص الذين خضعوا لإجراء فغر القولون الدائم الإرواء (استخدام الحقنة الشرجية عن طريق الفغر) للتحكم في التبرز. لمزيد من المعلومات حول الإرواء، انظر القسم بعنوان "الأسئلة المتداولة حول العناية بالفغر".

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا سببت الجراحة أو العلاج الإشعاعي تغييرات تجعل من الصعوبة بمكان ممارسة الجنس. ومن بين الأمثلة على ذلك ضعف الانتصاب أو جفاف المهبل أو الشعور بالألم أو الضيق. إذا لم تتحسن هذه المشكلات، فيمكنك التحدث إلى أحد أخصائيي الصحة الجنسية. يوفر مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) أيضًا برنامج للصحة الجنسية لمساعدتك في التعامل مع آثار مرضك وعلاجاتك المتعلقة بالصحة الجنسية. يمكنك الاتصال ببرامج الصحة الجنسية لدينا على الأرقام المدرجة أدناه أو طلب الإحالة من عيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program): 646-888-5076

برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program): 646-888-6024

تقدم منظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (The United Ostomy Associations of America, Inc) (www.ostomy.org أو 800-826-0826) معلومات متعلقة بالصحة الجنسية للأشخاص الذين خضعوا لإجراء الفغر.

وهناك مصادر أخرى جيدة للمعلومات ومنها الموارد التالية التي نشرتها الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society). يمكنك الحصول على هذه الموارد عن طريق زيارة الموقع www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html أو الاتصال برقم 800--ACS (800-227-2345).

الاستحمام والاغتسال والسباحة

يمكنك الاستحمام أثناء فتح أو إغلاق جهاز الجيبة الفغرية (الكيس). ولكن إذا كنت قد خضعت لإجراء فغر اللفائفي، فيجب الاحتفاظ بالجراب أثناء الاستحمام نظرًا لاحتمال تصريف البراز أثناء الاستحمام. يمكنك أيضًا استخدام شريط مقاوم للماء أو وضع أشرطة حول حواف الرقاقة حتى لا تتعرض للبلل.

عند الاستحمام أو السباحة، احتفظ بجهاز الجيبة الفغرية. يمكن لأغلب الأشخاص ارتداء نفس ملابس السباحة التي اعتادوا ارتداءها قبل الجراحة. ولكن قد لا يتسنى ارتداء ملابس السباحة ذات الخصر السقط أو ذات القطعتين.

العمل

يمكنك الرجوع إلى عملك بمجرد أن تشعر باستعدادك لذلك وبعد الحصول على موافقة مقدم الرعاية الصحية. لن يعلم زملاؤك بوجود الفغر لديك ما لم تخبرهم بذلك. ومن غير المحتمل بدرجة كبيرة أن يكون جهاز الجيبة الفغرية واضحًا أسفل الملابس. وستكون قادرًا على الأرجح على ارتداء أغلب ملابسك التي اعتدت على ارتدائها قبل الجراحة.

الانتقال

اصطحب معك أجهزة جيبة فغرية إضافية حيثما تذهب، حتى خلال النزهات القصيرة أو عند حضور المواعيد مع مقدم الرعاية الصحية. إذا كنت ستظل خارج المنزل لساعات عديدة، ففكر في المكان الذي ستتوجه إليه واستعد لذلك من الناحية الذهنية. لأن البعض يشعرون بالقلق خلال المرات الأولى عند الخروج من المنزل. إذا ساورك الشعور بالقلق، فيمكنك التغلب عليه بالتفكير في المكان الذي أنت مقدم على الذهاب إليه. أولاً، فكر في مكان وجود الحمام والأشياء التي قد تحتاج إليها. ثانيًا، احصل على المستلزمات التي ستصطحبها معك. ضع اثنين من كل قطعة في حقيبة الخروج. وبهذه الطريقة، ستكون مستعدًا لأي حالات طوارئ أو لما إذا كنت ستمكث بعيدًا عن المنزل لمدة أطول مما توقعت. تذكر إحضار:

- الجرابات
- الرقاقات
- المشابك (إذا كنت تستخدم جهازًا يضم مشبك إغلاق)
- مناشف ورقية

إذا كنت ستسافر بالطائرة:

- احزم مستلزمات الفغر في موضعين على الأقل، مثل الحقيبة التي تصطحبها معك على متن الطائرة والأمتعة المسجلة.

- اصطحب مستلزمات إضافية تحسبًا لاحتجازك في مكان قد لا تكون المستلزمات متاحة به.
- يمكنك الحصول على رسالة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يذكر فيها احتياجك لمستلزمات الفغر، إلى جانب استخدام منطقة خاصة في حالة طول إجراءات البحث من جانب ضباط أمن النقل.
- إذا كنت بصدد السفر إلى دولة أخرى، فمن الجيد اصطحاب معلومات عن الفغر مكتوبة بلغة هذه الدولة. يمكن لواحدة من جمعيات العضوية البالغ عددها 70 جمعية والتابعة لجمعية الفغر الدولية المساعدة في ترجمة هذه المعلومات، فضلاً عن تحديد مواقع الحصول على المستلزمات أثناء زيارة الدولة التي تتواجد فيها إحدى هذه الجمعيات. للحصول على المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.ostomyinternational.org.
- يمكنك اصطحاب نسخ من صفحات النشرات المصورة التي تعرض وتوضح المعدات التي تستخدمها لضباط أمن النقل.
- يضم الموقع الإلكتروني لمنظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (The United Ostomy Association of America)، (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) معلومات ونصائح مفيدة للسفر يمكن طباعتها واستخدامها.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- القيئ
- وجود فغر وعدم التبرز لمدة 3 أيام
- وجود فغر اللفائفي وعدم التبرز لمدة 3 إلى 6 ساعات
- الشعور بألم في البطن أو ظهور أعراض تدل على الجفاف (يكون ذلك أكثر شيوعًا في حالة إجراء فغر اللفائفي)، بما في ذلك:
  - زيادة العطش
  - جفاف الفم
  - فقدان الشهية
  - الضعف
  - قلة التبول
  - بول داكن بلون كهرماني
  - تشنجات في العضلات أو البطن أو الساق

- الشعور بالإغمـاء
- تكرار التبرز أكثر من المعتاد أو وجود تغيرات في اتسـاقه
- زيادة الحـاجة لإفراغ الجراب بشكل متكرر

الأسئلة المتداولة حول العناية بالفغر

مـا هو الإرواء وهل سـأكون قادرًا على إجرائه؟

إرواء فغر القولون هو نوع من الحقن الشرجية ويسـاعدك في التحكم في أوقات التبرز. وهذا يعني أنك لن تتبرز خلال المدة التي تفصل بين الإرواء والآخر. ويمكن أن يعمل الإرواء أيضًا على تقليل الغازات.
يستطيع بعض الأشخاص الذين يجرون إرواء الفغر ارتداء غطاء فغر فوق الفغر بدلاً من استخدام جهاز الجيبة الفغرية. ويمكن إجراء الإرواء كل يوم أو يومًا بعد يوم. وقد يستطيع الأشخاص الذين خضعوا لإجراء فغر القولون السيني استخدام الإرواء. يتم إجراء فغر القولون السيني لأغلب الأشخاص الذين خضعوا للاستئصال الجزئي للعِجّان البطني. **ولا يجب على من أُجري لهم فغر اللفائفي الإرواء على الإطلاق لأنه قد يسبب لهم الجفاف.**

ولا يمكن إجراء الإرواء أيضًا في الحـالات التالية:

- إذا كنت مصـابًا بفتق فغري (انبعـاج حول الفغر).
- أثناء الخضوع للعلاج الكيمـاوي.
- أثناء الخضوع للعلاج الإشعـاعي.

اطلب المزيد من المعلومـات عن الإرواء من مقدم الرعـاية الصحية أو ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم.

مـاذا عن لون الفغر؟

يجب أن يتخذ الفغر اللون الوردي الغامق أو الأحمر في كل الأوقات. وأثناء عمله لإخراج البراز خارج الجسم، قد تلاحظ تغيرًا طفيفًا في لونه. ويجب أن يستغرق هذا بضع ثوانٍ إلى دقيقة ليس أكثر. إذا بدا الفغر لون أحمر قاتم أو رمـادي أو بني أو أسود، فاتصل بمقدم الرعـاية الصحية على الفور.

هل من الطبيعي أن ينزف الفغر عند لمسه أو عند تغيير جهـاز الجيبة الفغرية (الكيس)؟

يحتوي الفغر على الكثير من الأوعية الدموية، ولذا فقد ينزف بسهولة عند اللمس أو الإرواء. ومن الشائع وجود كمية صغيرة من الدم على النسيج عند تنظيف الفغر. وينبغي أن يتوقف النزيف من تلقاء نفسه في غضون بضع دقائق. إذا كنت تتناول دواءًا مضادًا لتجلط الدم أو الأسبرين، فقد تكون أكثر عرضة

للنزيف الذي يستمر لمدة أطول. إذا حدث النزيف بكمية كبيرة أو لم يتوقف بعد 5 إلى 10 دقائق، فاضغط على المنطقة واتصل بمقدم الرعاية الصحية. إذا لاحظت وجود دم في البراز أو انبعاثه من داخل الفغر، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور.

تبدو المنطقة المحيطة بالفغر منبعجة. هل هذا طبيعي؟

إذا حدث أي تغيير على المنحنى المحيط بالفغر، فأبلغ مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم بذلك. فقد تكون مصابًا بالفتق الفغري (الفتق المصاحب للفغر). ويحدث هذا بسبب ضعف عضلات جدار البطن حيث تنبعج الأمعاء من خلال المنطقة الضعيفة. سيتولى مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم فحصك لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالفتق الفغري.

ولا يشعر المصابين بالفتق الفغري في البداية بأي أعراض. والجراحة ليست مطلوبة ما لم تكن الإصابة مصحوبة بمضاعفات تشمل انسداد أو التواء الأمعاء المنفتقة.

إذا ظهرت عليك أيٌّ من الأعراض التالية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك:

- الغثيان
- التقيؤ
- الألم
- انتفاخ البطن، وقلة الغازات والبراز في الجراب

إذا أُصبت بفتق فغري، فقد تقوم ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم بالحصول على قياساتك لتوفير حزام مخصص لدعم الجزء المنفتق. ويجب العلم بأن هذا الحزام لا يعالج الفتق، وإنما يهدف لمنع تفاقم الفتق وزيادة حجمه من خلال دعمه. وقد يصلح أيضًا استخدام حزام الملابس الداخلية أو السروال القصير الخاص بركوب الدراجة بعد عمل فتحة به للجراب كبديل لحزام الفتق المخصص.

كيف يمكنني ارتداء الحزام فوق الفغر؟

حول ارتداء الحزام فوق أو أسفل الفغر. إذا تم ارتداء الحزام فوق الفغر مباشرةً، فقد يؤدي إلى:

- تهيج الجلد
- النزيف
- فرط نمو الأنسجة

أثناء ارتداء الحزام، اجعل الجراب في موضع سفلي أو جانبي. ويمكنك أيضًا طيه حسبما تفضل.

ماذا أفعل إذا تسرب البراز أسفل الرقاقة؟

إذا تسرب البراز، فأعلم ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم بذلك. ربما تحتاج لجهاز جيبة فغرية (كيس) مختلف يناسبك بشكل أفضل لتجنب هذه المشكلة.

هل هناك أي شيء آخر ينبغي عليّ فعله للاستعداد للاختبارات، مثل الأشعة بصبغة التباين؟

احرص دومًا على اصطحاب مجموعة إضافية من المستلزمات عند التوجه لمقابلة مقدم الرعاية الصحية لإجراء الاختبارات لأنك قد تضطر لإزالة جهاز الجيبة الفغرية.

إذا كنت ستمكث لمدة ساعة واحدة أو أكثر بعيدًا عن المستشفى، فكن مستعدًا لتغيير أو إفراغ الكيس أثناء وقت العودة إلى المنزل. قد يتم إفراغ صبغة التباين في الجراب في غضون ساعة أو ساعتين، وقد تستغرق مدة أطول.

هل أنا بحاجة لارتداء قفازات عند تغيير جهاز الجيبة الفغرية (الكيس)؟

هذا الأمر يرجع إليك. لن تكون عرضةً لخطر العدوى عند تغيير جهاز الجيبة الفغرية (الكيس). غير أن البعض يفضلون ارتداء قفازات لأن بعض البراز قد يلامس أصابعهم.

إذا كان لدي فغر اللفائفي، فهل من الطبيعي أن يمر البراز أو المخاط من المستقيم لدي؟

بناءًا على نوع الجراحة التي خضعت لها، قد يمر بعض البراز أو المخاط المتبقي من المستقيم. ويجب أن يقل هذا بمرور الوقت، ولكن ربما يكون من المفيد ارتداء فوطة صحية واستخدام أحد منتجات مرهم الزنك (مثل Desitin®) حول فتحة الشرج لمنع حدوث تهيج.

ما الذي ينبغي عليّ فعله إذا تم إدخالي المستشفى؟

إذا تم إدخالك المستشفى، فيمكنك إحضار مجموعة أو مجموعتين إضافيتين من المستلزمات معك، تحسبًا لوجود منتج مختلف في مخزن المستشفى أو نفاد المنتج الذي تستخدمه.

موارد فيديو

لتعلُّم كيفية تغيير جهاز الفغر، شاهد *How to Change Your Ostomy Appliance* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance).

لتعلُّم كيفية إفراغ الجراب ذي الأطراف الذي يُغلق بشرائط الفيلكرو، شاهد *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-

.(care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch

لتعلُّم كيفية الاعتناء بالجلد المتهيج حول الفغر، شاهد *How To Care for Irritated Skin Around Your Stoma* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma).

مجموعات الدعم

قد تشعر أن من المفيد الانضمام لمجموعة الفغر المخصصة للمرضى الذين أُجريت لهم أنواع مختلفة من الفغر. هذه هي مجموعة دعم مباشرة وسرية عبر الإنترنت يمكن للأشخاص من خلالها مشاركة تجاربهم وتوفير الدعم العملي والعاطفي لبعضهم البعض. يتولى أخصائي اجتماعي وممرضة توجيه المناقشات. والمجموعة مفتوحة للجميع، بمن فيهم المرضى غير التابعين لمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). تُقام جلسات هذه المجموعة في يوم الخميس الثالث من كل شهر من الساعة 4:00 مساءً حتى الساعة 5:00 مساءً. تفضل بزيارة الموقع www.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01 لمعرفة المزيد من المعلومات أو للتسجيل.

يمكنك على موقع الويب الخاص بمنظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (United Ostomy Associations of America (UOAA)) البحث عن مجموعات الدعم عبر الإنترنت وعبر المقابلة الشخصية التابعة للمنظمة للأشخاص الذين خضعوا لإجراء الفغر. للعثور على مجموعة، يمكنك زيارة www.ostomy.org/supportgroups.html.

وقد توفر المستشفيات المحلية أيضًا مجموعات الدعم بشأن الفغر.

طلب المستلزمات

تحدث إلى ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم بشأن طلب المستلزمات. فهي على دراية بأحدث المنتجات المتوفرة في السوق. كما يمكنك الاتصال بالشركات لطلب الحصول على عينات لمنتجاتها.

الشركات التي توفر طلب المستلزمات الطبية عبر البريد

فيما يلي بعض الشركات التي توفر إمكانية طلب المستلزمات الطبية عبر البريد. تقبل أغلب شركات المستلزمات تأمين برنامج ميديكير وغيره من برامج التأمين الأخرى. اتصل بالشركة مباشرةً لمعرفة ما إذا كانوا يقبلون برنامج التأمين الخاص بك. وإذا لم تكن تقبل البرنامج الخاص بك، فاتصل بشركة التأمين الخاصة لك للحصول على قائمة بالموردين الذين يمكنهم توفير المستلزمات لك. وسترسل هذه الشركات المستلزمات إليك كل شهر عبر البريد. بعد التواصل مع الشركة للحصول على المستلزمات، فإنها تتعاون مع عيادة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على طلب المستلزمات. وتكون

شركات توريد المستلزمات على دراية بتغطية شركات التأمين وقد تتيح لك معرفة كمية المستلزمات التي تغطيها شركة التأمين الخاصة بك، وما إذا كان يتعين عليك دفع أي مبالغ مشتركة.

Byram Healthcare
877-902-9726
www.byramhealthcare.com

CCS Medical
800-260-8193
www.ccsmed.com

Edgepark Medical Supplies
800-321-0591
www.edgepark.com

كما يمكنك شراء مستلزمات الفغر من الصيدليات المحلية ومتاجر المستلزمات الطبية. غير أن الأسعار قد تكون أعلى نظرًا لانخفاض كمية المستلزمات التي تشتريها أو ربما لأنها لا تقبل التأمين الخاص بك.

الجهات المُصنعة لمنتجات الفغر

فيما يلي الشركات التي تُصنع منتجات الفغر مثل الحواجز الجلدية والجرابات وغيرها من ملحقات الفغر (مثل المعاجين والمساحيق والحلقات). يعمل بأغلب هذه الشركات أيضًا ممرضة للجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم للرد على الأسئلة. لا تتردد في الاتصال وطلب الحصول على عينات للمنتجات.

Coloplast
800-533-0464
www.coloplast.us

Convatec
800-422-8811
www.convatec.com

Cymed
800-582-0707
www.cymed-ostomy.com

.Hollister, Inc

888-808-7456
www.hollister.com

Marlen
216-292-7060
www.marlenmfg.com

.Nu-Hope Laboratories, Inc
800-899-5017
www.nu-hope.com

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC)
8106-888-646
لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الفعلي. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج. يوفر هذا البرنامج العديد من الخدمات، والتي تتضمن الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج والمساعدة في التعامل مع مشكلات التأمين والتوظيف.

إدارة الخدمة الاجتماعية
212-639-7020
يساعد الأخصائيون الاجتماعيون المرضى وأسرهم وأصدقاءهم على التعامل مع المشكلات الشائعة لمرضى السرطان. وهم يقدمون المشورة الفردية ومجموعات الدعم خلال فترة العلاج، ويمكنهم مساعدتك في التواصل مع الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين. كما يمكن للأخصائيين الاجتماعيين لدينا إحالتك إلى الوكالات والبرامج المجتمعية، إلى جانب الموارد المالية إن كنت مؤهلًا للحصول عليها.

برامج الصحة الجنسية
برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة: 646-888-5076
برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور: 646-888-6024
تساعد برامج الصحة الجنسية في مركز MSK الأشخاص على التعامل مع تأثير الأمراض والعلاج على صحتهم الجنسية. يمكنك مقابلة أحد الأخصائيين قبل العلاج أو أثناءه أو بعده.

الموارد

الكتب

Questions & Answers About Colorectal Cancer 100
Authors: 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
Authors: Barbara Dorr Mullen and Kerry Anne McGinn
Boulder, CO: Bull Publishing; 2008

Be Prepared: The Complete Financial, Legal, and Practical Guide for Living With Cancer, HIV, and Other Life-Challenging Conditions
Author: David Landay
New York, NY: St. Martin's Press; 1998

Positive Options for Living with Your Ostomy: Self-Help and Treatment
.Authors: Craig A. White and Robert W. Beart Jr
Alameda, CA: Hunter House; 2002

The Human Side of Cancer: Living With Hope, Coping With Uncertainty
Authors: Jimmie Holland and Sheldon Lewis
New York, NY: Harper Collins Publishers; 2000

المنظمات

Cancer*Care*
(HOPE (800-813-4673-800-813
www.cancercare.org
منظمة وطنية غير ربحية توفر المساعدة المجانية للأشخاص المصابين بجميع أنواع السرطان. وتتنوع خدماتها بين المشورة والتثقيف وتوفير المعلومات والمساعدة المالية.

Caregiver Action Network (شبكة عمل مقدمي الرعاية)
www.caregiveraction.org
توفر الدعم لمقدمي الرعاية للمرضى أو كبار السن أو المعاقين. وتسعى لمنح مقدمي الرعاية الدعم والتمكين والتثقيف والتأييد.

Colorectal Cancer Alliance (ائتلاف سرطان القولون المستقيمي)
877-422-2030 (خط المساعدة المجاني)

www.colorectalcancer.org
منظمة وطنية غير ربحية لدعم المرضى تُعنى بإجراء الفحوصات وتوفير السبل والتوعية والدعم والبحوث المتعلقة بسرطان القولون.

Crohn's and Colitis Foundation (المؤسسة الأمريكية لمرض كرون)
800-932-2423
www.crohnscolitisfoundation.org
تسعى لإيجاد علاج من شأنه منع الإصابة بمرض كرون والتهاب القولون التقرحي. وتهدف لتحسين نوعية حياة الأشخاص المصابين بهذه الأمراض عن طريق البحوث والتثقيف والدعم.

Foundation for Women's Cancer (مؤسسة سرطان النساء)
www.foundationforwomenscancer.org
تسعى لتوفير معلومات للأشخاص في جميع أنحاء العالم بشأن سرطانات الجهاز التناسلي الأنثوي. وتوفر أداة مخصصة لتقييم المخاطر من أجل تقييم مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز التناسلي والثدي.

International Ostomy Association (الجمعية الدولية للفغر (IOA))
www.ostomyinternational.org
تسعى لتحسين نوعية حياة الأشخاص الذين خضعوا لإجراء الفغر أو لجراحات ذات صلة.

National Ovarian Cancer Coalition (الائتلاف الوطني لسرطان المبيض (NOCC))
888-682-7426
www.ovarian.org
يسعى لزيادة التوعية بسرطان المبيض وتحسين معدل النجاة ونوعية حياة المصابات بسرطان المبيض.

خدمة معلومات السرطان التابعة للمعهد الوطني للسرطان
(CANCER (800-422-6237 800-4
www.cancer.gov/contact
برنامج تثقيفي عن السرطان تموله الحكومة الفيدرالية يوفر معلومات دقيقة وحديثة وموثوق بها حول السرطان بشكل مُبسط.

Ovarian Cancer Research Alliance (ائتلاف بحوث سرطان المبيض (OCRA))
866-399-6262 (الرقم المجاني)
www.ocrahope.org
يهدف لوضع سرطان المبيض على جدول أعمال صُناع السياسات والرواد في مجال صحة المرأة.

Red Door Community (Gilda's Club سابقًا)

.West Houston St 195
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
توفر أماكن لعقد اجتماعات لمرضى السرطان وأسرهم وأصدقائهم. وهي تمنح الأفراد المعنيين المساحة المطلوبة للالتقاء وبناء أنظمة الدعم. وتوفر الدعم المجاني ومجموعات التواصل، فضلاً عن المحاضرات وورش العمل والفعاليات الاجتماعية. كانت منظمة Red Door Community في السابق تتخذ اسم .Gilda's Club

United Ostomy Associations of America, Inc. (منظمة جمعيات الفغر الأمريكية المتحدة (UOAA))
800-826-0826
www.ostomy.org
منظمة صحية قائمة على الجهود التطوعية تدعم المرضى الذين خضعوا لعمليات تحويل الأمعاء أو المسالك البولية أو المقرر لهم الخضوع لها. وتشمل أوجه الدعم التثقيف وتوفير المعلومات والتأييد.

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society (مجتمع ممرضات الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم)
(WOCN (888-224-9626-888-224
www.wocn.org
أعضاؤها خبراء في الاعتناء بالأشخاص المصابين بالجروح والذين خضعوا لإجراء الفغر والذين يعانون من اضطرابات في وظائف الجسم.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان