חינוך למטופל ולמטפל

הטיפול בפיום המעי הדק או בקולוסטומיה

מידע זה יסייע בטיפול בפיום המעי הדק או בקולוסטומיה.

אוסטומיה הוא פתח שנוצר במהלך הניתוח. חלק מהמעי מועבר אל החלק החיצוני של הבטן, כך שצואה וגזים יכולים לצאת מן הגוף. החלק של המעי שנמצא בחלק החיצוני של הגוף נקרא סטומה. הסטומה נראית אדומה ולחה, בדומה לחלק הפנימי של הפה. הסטומה תהיה נפוחה מיד לאחר הניתוח, אך תתכווץ בתוך 6 עד 8 שבועות. בדרך כלל לא יורגש כאב או לחץ בתוך הסטומה. לסטומה אין קצות עצבים ואינה יכולה להרגיש תחושות של חום או קור.

ביצוע אוסטומיה מהווה שינוי גדול עבור רוב האנשים. משאב זה נכתב בעזרת אנשים שיש להם אוסטומיה. אנו מקווים שהוא יסייע למנוע בעיות ויעניק עצות העשויות להקל על חיי היומיום שלך. האחות המומחית לפצע, סטומה ואי שליטה (WOC) תעבור יחד איתך על רוב המידע הזה.

סוגים של אוסטומיות

ניתן לבצע אוסטומיה מהמעי הדק או מהמעי הגס. כאשר משתמשים בחלק מהמעי הדק ליצירת אוסטומיה, זה נקרא פיום המעי הדק (אילאוסטומיה). כאשר משתמשים בחלק מהמעי הגס ליצירת אוסטומיה, זה נקרא קולוסטומיה.

מידת הסמיכות של היציאות מהאוסטומיה תהיה תלויה בחלק של המעי המשמש ליצירת האוסטומיה. היציאות עשויות להיות נוזליות, רכות או מוצקות.

סוגי האוסטומיה הנפוצים ביותר הם:

פיום המעי הדק (אילאוסטומיה)

- נוצרת מהחלק של המעי הדק שנקרא אילאום (ileum).
- היציאות הן דלילות, דביקות או מימיות.
- הסטומה ממוקמת בדרך כלל בצד התחתון הימני של הבטן.

קולוסטומיה עולה

- נוצרת בחלק העולה של המעי הגס.
- היציאות הן דלילות, דביקות או מימיות.
- הסטומה ממוקמת בדרך כלל בצד הימני של הבטן.

קולוסטומיה יורדת

- נוצרת בחלק היורד של המעי הגס.
- היציאות הן בדרך כלל רכות.
- הסטומה ממוקמת בדרך כלל בצד השמאלי של הבטן.

קולוסטומיה סיגמואיד

- נוצרת בחלק האחרון של המעי הגס.
- היציאות עשויות להיות רכות או מוצקות.
- הסטומה ממוקמת בדרך כלל בצד השמאלי של הבטן.

אוסטומיית לולאה

- נוצרת מתוך כל חלק של המעי הדק או המעי הגס.
- בסטומה יש שני פתחים במקום פתח אחד. פעמים רבות ניתן לראות רק פתח אחד. סוג זה של אוסטומיה הוא לרוב זמני.

בחלק מהניתוחים נוצר פתח שני על הבטן הנקרא פיסטולה רירית. היא מנקזת שאריות צואה או נוזל דמוי ריר ומובילה אל פי הטבעת. אם יש לך פיסטולה רירית, אחות ה-WOC תלמד אותך כיצד לטפל בה בזמן שהותך בבית החולים. בדרך כלל, שקית קטנה או תחבושת מונחים על הפיסטולה הרירית. ייתכן שיהיה צורך לרוקן את השקית במהלך היום. כאשר הניקוז פוחת, ניתן לכסות את הפיסטולה הרירית בגזה וסרט דביק, פלסטר או תחבושת פיסטולה רירית מיוחדת.

ללמוד כיצד לטפל באוסטומיה

אחות ה-WOC וצוות האחיות ילמדו אותך כיצד לטפל בסטומה ובאוסטומיה בעת שהותך בבית החולים. בעת השחרור מבית החולים יינתן לך הציוד הבסיסי הדרוש כדי לטפל באוסטומיה.

במהלך הפגישה שלאחר הניתוח אחות ה-WOC תבצע הערכה מחודשת של ציוד האוסטומיה שברשותך ותראה לך כיצד לבצע הזמנה נוספת. רשימה של ספקים רפואיים מופיעה בסוף משאב זה.

מנהל התיק שלך בבית החולים ידאג גם לאחות מבקרת שתגיע לביתך לאחר השחרור מבית החולים. היא תעדכן את המידע על אופן הטיפול בסטומה וכיצד להסתגל לשהות בבית. אם יש לך שאלות או בעיות כלשהן לאחר ההגעה הביתה, יש להתקשר לספק שירותי הרפואה שלך כדי ליצור קשר עם אחות ה-WOC.

מערכות של שקיות

לאחר הניתוח תורכב מערכת שקיות מעל לסטומה. כל מערכות השקיות אטומות למים ועמידות כנגד ריחות. מערכת השקיות מורכבת ממגן עור (חיץ) ומשקית איסוף. קיים מגוון של גדלים וסגנונות שונים של מערכות שקיות. רוב מערכות השקיות הן או מערכת בת חלק אחד שבה השקית מחוברת למגן העור, או מערכת בת שני חלקים, שבה ניתן להסיר את השקית ממגן העור. בשני הסוגים, השקית מתחברת לבטן על ידי מגן העור ומותאמת מעל ומסביב לסטומה כדי לאסוף את הצואה והגזים. מגן העור מגן על העור שמסביב לסטומה מפני דליפה אפשרית של צואה.

אחות ה-WOC תסייע לך למצוא את מערכת השקיות המתאימה והטובה ביותר עבור הסטומה שלך. ככל שגודל הסטומה משתנה, ייתכן שיהיה צורך לשנות את מערכת השקיות בה נעשה שימוש.

לעיתים כדאי לרכוש כיסוי מזרן עמיד למים או רפידות מיטה עמידות למים כדי להניח מעל למזרון ולסדינים לשימוש בבית לאחר הניתוח. הכיסוי מגן על המיטה במקרה של דליפה אקראית מהשקית במהלך הלילה.

ריקון השקית

יש לרוקן את השקית כאשר היא ⅓ עד ½ מלאה. על השקית לא להיות מלאה מדי. יהיה קשה יותר לרוקן שקית מלאה והיא עלולה לגרום לדליפה. אחות ה-WOC ואחות מהצוות ילמדו אותך כיצד לרוקן את השקית.

צואה נוזלית ניתן לרוקן בקלות מתחתית השקית. צואה דביקה או סמיכה עשויה שלא לרדת לתחתית השקית באותה קלות. ניתן לסחוט את הצואה החוצה מהשקית או להוסיף מים כדי להפוך אותה לנוזלית יותר, ולאחר מכן לרוקן אותה לאסלה. בעת ריקון השקית אין לסחוט ממנה את כל האוויר מכיוון שהצדדים יידבקו זה לזה, והדבר עלול להאט את צניחה של הצואה לתחתית השקית. קיימים חומרי סיכה שעשויים לסייע למנוע זאת. הדבר מהווה בעיה חמורה יותר במידה

והצואה סמיכה יותר. אם הצואה דלילה יותר, ניתן להשתמש במוצר להסמכה בתוך השקית כדי לסייע לגרום לה להיות סמיכה יותר. אחות ה-WOC תסייע לך להחליט באיזה מוצר עליך להשתמש.

החלפת מערכת השקיות.

אחות ה-WOC תלמד אותך כיצד להחליף את מערכת השקיות. בדרך כלל יש להחליף את מערכת השקיות מידי 3 עד 5 ימים. אם קיימת דליפה, יש להחליף אותה מיד. זה מיועד להגן על העור סביב הסטומה מפני גירוי כתוצאה מדליפת צואה. אם קיימים דליפה או גירוי הנמשכים מספר ימים, יש להתקשר למשרדו של ספק שירותי הרפואה כדי ליצור קשר עם אחות ה-WOC.

סוגיות של סגנון חיים

דימוי גוף ודיכאון

לאחר שאנשים מגלים שיש להם סרטן, הם לרוב חווים את גופם בצורה שונה. ניתוח, כימותרפיה וטיפול קרינתי עשויים לשנות את האופן שבו הגוף נראה ופועל. הדבר עשוי להיות נכון במיוחד כאשר קיימת אוסטומיה חדשה. יש אנשים שנגעלים. זה נורמלי בהתחשב בבושה הקיימת בתרבויות רבות בכל הנוגע לדיבור על יציאות מעיים. אחרים חשים עצב על האובדן או השינוי בגופם. הם חווים את האוסטומיה שלהם דרך מחשבות ורגשות שליליים. עם זאת, אחרים רואים את האוסטומיה בצורה חיובית יותר ורואים בה מענה לתסמינים קשים, כגון בריחת צואה (בעיות בשליטה על היציאות), או כמסלול בדרך לבריאות טובה יותר. ייתכן שיתקיימו רגשות חיוביים ושליליים כאחד. ככל שתסתגל/י לחיים עם אוסטומיה ותתרגל/י לאופן שבו היא נראית ופועלת, תרגיש/י טוב יותר עם גופך. עשוי לסייע לך להתמודד טוב יותר אם:

- תסתכל/י על הסטומה כדי לסייע לך להרגיש בנוח איתה.
- הזכר/י לעצמך את ההיבטים החיוביים של האוסטומיה.
- תדבר/י עם אנשים אחרים שיש להם אוסטומיות. יתכן ותלמד/י טכניקות חדשות של אוסטומיה והדבר עשוי לסייע לך לחזור לתחושה של נורמליות.
- כדאי לקבל ייעוץ שיסייע לך לשפר את דימוי הגוף, את רגשותיך ואת ואיכות החיים שלך. בבית החולים Memorial Sloan Kettering (MSK), ניתן לקבל ייעוץ מעובדים סוציאליים ובמרכז הייעוץ. למידע נוסף, ניתן להתקשר למחלקת עבודה סוציאלית בטלפון 212-639-7020, או למרכז הייעוץ בטלפון 646-888-0200.

תזונה

ספק שירותי הרפואה ייתן לך הנחיות תזונתיות עליהן יש להקפיד אחרי הניתוח. תפגוש/י גם

דיאטנית בעת שהותך בבית החולים כדי לסקור הנחיות אלה.

להלן הנחיות תזונתיות לאנשים עם פיום מעי דק:

- שתיה מספקת של מים
  - יש לשתות לפחות 8-10 כוסות מים ליום (כ-8 אונקיות).
  - יש להגביל צריכה של קפאין ואלכוהול. הם עלולים לגרום להתייבשות.
  - יש להגביל מזונות עשירים בסיבים ועשירים בסוכרים פשוטים (כגון גלוקוז, סוכרוז, פרוקטוז), מכיוון שהם עלולים לגרום להתייבשות.
- יש ליצור קשר עם הרופא המטפל אם את/ה סובל/ת מכאבי בטן או תסמינים של התייבשות. התסמינים כוללים:
  - צמא מוגבר
  - יובש בפה
  - אובדן תיאבון
  - חולשה
  - ירידה בתפוקת השתן
  - שתן כהה בצבע ענבר
  - התכווציות שרירים, בטן או רגליים
  - תחושת עילפון
  - מתן צואה לעיתים קרובות יותר מהרגיל או שינוי בסמיכותה
  - תדירות מוגברת של ריקון השקית
- מזונות היוצרים אי נוחות בבטן לפני הניתוח עשויים להיות בעלי אותה השפעה לאחר הניתוח. אם את/ה מרגיש/ה נפיחות וכאב לאחר אכילת מזון מסוים, יש להסיר אותו מהתזונה. כדאי לנסות לאכול אותו שוב לאחר מספר שבועות. אם את/ה עדיין מרגיש/ה נפיחות וכאב לאחר אכילת מזון זה, יש להימנע ממנו.
- חלק מהאנשים עם אוסטומיה בוחרים להגביל הופעת גזים על ידי ויסות התזונה. המזונות הבאים עלולים להגביר הופעת גזים:
  - מזונות כגון כרוב וברוקולי
  - משקאות מוגזים

- שתייה עם קשית
- לעיסת מסטיק

- אם ניסית להגביל היווצרות גזים ועדיין נתקלת בבעיה, יש לשוחח עם אחות ה-WOC. היא עשויה להציע שימוש בשקיות עם מסנני פחם. המסנן עשוי לסייע במניעת הצטברות גזים ולמנוע התנפחות של השקית.
  - אין לדקור את השקית כדי לשחרר הצטברות של גזים כי פעולה זו תהרוס את מערכת ההגנה של השקית מפני ריחות.
  - אין לקרצף את השקית עם מים. פעולה זו תבטל את פעולת המסנן.
  - יש להקפיד לכסות את המסנן עם המדבקה המסופקת העמידה למים בעת מקלחת או רחצה, על פי המלצת היצרן.
- במקרה של עצירות (פחות יציאות מהרגיל עבורך):
  - יש לשתות יותר נוזלים.
  - יש לאכול מזונות עשירים בסיבים, כגון פירות, ירקות וסובין.
  - להתהלך.
  - יש ליצור קשר עם המשרד של ספק שירותי הרפואה כדי לדון באפשרויות לנטילת מרככי צואה.

אם יש לך פיום של המעי הדק, אין ליטול שום סוג של חומר משלשל. חומר שכזה עלול לגרום להתייבשות חמורה ולבעיות אחרות.

תרופות

אם יש לך פיום של המעי הדק, ייתכן שגופך לא יוכל לספוג לחלוטין תרופות מסוימות. זה קורה משום שהמעיים מתקצרים וחלק מהתרופות נספגות לאט או בחלק התחתון של המעיים. זה לרוב קורה עם:

- גלולות עם ציפוי אנטרי (ציפוי מיוחד המונע את ספיגת הגלולות עד להגעתן למעי הדק)
- תרופות בשחרור מושהה או בשחרור ממושך (מיועדות לשחרר תרופה בגוף באיטיות לאורך פרק זמן ממושך)

יש לשאול את ספק שירותי הרפואה במידה ואת/ה נוטל/ת תרופות מסוג זה. במידה ואת/ה רואה טבליה שלא נספגה בשקית, יש להתקשר לספק שירותי הרפואה.

אין לרסק גלולות אלא אם כן הרופא או הרוקח אומרים שניתן לעשות זאת. נטילת גלולות מרוסקות משנה את אופן ספיגת התרופה ועלולה לגרום לבעיות עיכול.

פעילות גופנית

יש לשוחח עם הרופא אודות הפעילות הגופנית המתאימה לך. עבור מרבית האנשים, הליכה ומתיחות קלות הם תרגילים טובים אותם ניתן לבצע בעת ההתאוששות מהניתוח. יש להימנע מהרמה או דחיפה של חפץ הכבד יותר מ-10 פאונד במשך 6 עד 8 שבועות לאחר הניתוח. זה כולל עבודות בית כגון שאיבת אבק או כיסוח הדשא. אם הדבר מהווה בעיה עבורך, יש לשוחח עם הרופא המטפל.

אין לבצע כפיפות בטן, שכיבות סמיכה או כל פעילות גופנית מאומצת במשך 2-3 חודשים לאחר הניתוח. זה יסייע למנוע בקע (בליטה של איבר או רקמה) דרך החתך או סביב האוסטומיה. יש לשוחח עם אחות ה-WOC לאחר הניתוח ובמהלך הביקור שלאחר הניתוח כדי ללמוד עוד על האופן בו ניתן למנוע יצירת בקע סביב הסטומה.

בקרת ריחות

מערכות השקיות מיועדות להיות חסינות ריח. אלא אם כן קיימת דליפה של יציאות מתחת למגן העור, לא אמור להיות ריח בזמן שמערכת השקיות מחוברת. עם זאת, אם הריח מהווה בעיה, ישנם דאודורנטים אותם ניתן להכניס לתוך השקית בכדי לסייע. מספר דוגמאות לכך כוללות טיפות, טבליות פחם או ג'ל סיכה. ייתכן שיהיה עליך להתנסות כדי למצוא את אותו מוצר המתאים ביותר עבורך. ישנם גם דאודורנטים אותם ניתן ליטול דרך הפה כדי להפחית את ריח היציאות. יש לבדוק עם ספק שירותי הרפואה לפני השימוש בכל אחד מאלה.

שקיות רבות כוללות מסנן פחם מובנה. מסנן זה מוציא את הגזים ומסנן אותם בו זמנית כדי למנוע ריח. קיימים גם מסננים אותם ניתן לרכוש בנפרד ולהצמידם לשקית, או שניתן לחבר פתח אוורור קטן מפלסטיק על כל שקית. פתח אוורור זה מאפשר שחרור גזים מבלי לפתוח את השקית.

ישנם כאלה המוצאים שיעיל לרוקן את השקית לפני השינה. זה נעשה מכיוון שגזים עשויים להמשיך להצטבר במשך הלילה ולמלא את השקית.

מיניות

מיניות מהווה חלק ממערכות יחסים ומהחיים. לאחר ניתוח אוסטומיה, לעיתים קרובות מרגישים חוסר ביטחון או דאגה לגבי המיניות לצד סטומה חדשה. רוב האנשים בעלי סטומות חדשות חווים שינויים בהרגשתם לגבי גופם ומודאגים לגבי פעילות מינית. יש לשוחח עם ספק שרותי הרפואה אודות קשיים או פחדים שאולי יש לך.

פעילות מינית

יש לשוחח עם ספק שרותי הרפואה לגבי המועד בו בטוח לחדש את הפעילות המינית. זה בדרך כלל קורה לאחר שהחתך נרפא, כחודשיים לאחר הניתוח. כל עוד לא מופעל לחץ מוגזם על הסטומה, לא אמור להיגרם לה נזק. אין להשתמש בסטומה בתור פתח מיני.

עבור מרבית האנשים, החזרה לחיי מין רגילים תבוא באופן טבעי. זה מתרחש כאשר החששות פוחתים ורגשותיך לגבי גופך הופכים חיוביים יותר. נסה/י להישאר אינטימי/ת ככל האפשר עם בן/בת הזוג שלך. ניתן להשתמש במילים טובות, מגע משמעותי וחיבוקים.

כדאי לבדוק אם מערכת השקיות מתאימה היטב ואם יש ריח כלשהו. יש המעדיפים לכסות את מערכת השקיות ברצועת בד או מעטפת, חולצה או הלבשה תחתונה במהלך פעילות מינית. ניתן לרכוש כיסויים מוכנים מחברות רבות לאספקת מוצרי אוסטומיה.

ניתן גם לתכנן את הפעילות המינית לזמנים בהם יש פחות סיכוי ליציאות. חלק מהאנשים עם קולוסטומיה קבועה, מבצעים לעצמם חוקן דרך הסטומה כדי לנסות לשלוט ביציאות. למידע נוסף על ביצוע חוקן, יש לעיין בסעיף שכותרתו "שאלות נפוצות אודות הטיפול באוסטומיה".

יש לשוחח עם הרופא המטפל במידה והניתוח או הטיפול בהקרנות גרמו לשינויים המקשים על קיום יחסי מין. דוגמאות לכך הן תפקוד לקוי של הזקפה (קושי להשיג או לשמור על זקפה) או יובש, כאב או לחץ בנרתיק. אם הבעיות הללו אינן משתפרות, ניתן לשוחח עם מומחה לבריאות מינית. ל-MSK יש תוכנית לבריאות מינית שמטרתה לסייע בהתמודדות עם השפעת המחלה והטיפול על המיניות. ניתן ליצור קשר עם התוכניות לבריאות מינית במספרים המפורטים למטה או לבקש ממרפאת הרופא לשלוח הפניה.

תוכנית רפואה מינית לנשים ובריאות האישה: 646-888-5076

התוכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים: 646-888-6024

בארגון The United Ostomy Associations of America, Inc (www.ostomy.org. או במספר 800-826-0826) יש מידע על מיניות לאנשים עם אוסטומיות.

מקורות מידע טובים נוספים הם המשאבים הבאים שפורסמו על ידי האגודה האמריקאית לסרטן (American Cancer Society). ניתן להשיג משאבים אלה על ידי ביקור בכתובת www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html או בטלפון 800--ACS 2345 (800-227-2345).

מקלחת, רחצה ושחייה

ניתן להתקלח כשמערכת השקיות מופעלת או כבויה. עם זאת, אם יש לך אילאוסטומיה, ייתכן שתרצה/י להישאר עם השקית במהלך המקלחת בגלל דליפה אפשרית של יציאות בזמן המקלחת. ניתן גם להשתמש בסרט עמיד למים או ברצועות מסביב לקצוות של מגן העור כדי למנוע ממנו מלהירטב.

בעת רחצה באמבטיה או שחיה, יש להשאיר את מערכת השקיות פועלת. מרבית האנשים יכולים ללבוש את אותו בגד הים שלבשו לפני הניתוח. עם זאת, ייתכן שלא ניתן יהיה ללבוש בגדי ים בגובה הירך או בגד ים בעל שני חלקים.

עבודה

ניתן לחזור לעבודה ברגע שאת/ה מרגיש/ה מוכן/ה וספק שירותי הרפואה מאשר זאת. אם לא מספרים להם על כך, אנשים לא יידעו שיש לך אוסטומיה. מאוד לא סביר שמערכת השקיות תהיה גלויה. סביר להניח שניתן יהיה ללבוש את רוב הבגדים אותם לבשת לפני הניתוח.

נסיעות

יש לקחת איתך מערכות שקיות נוספות לכל מקום אליו את/ה הולך/ת, גם אם זו רק נסיעה קצרה או פגישה אצל הרופא. אם בכוונתך להיעדר מהבית למספר שעות, כדאי לחשוב על המקום אליו את/ה עומד/ת ללכת, ולהכין את עצמך נפשית. יש אנשים שחשים חרדה בפעמים הראשונות שהם נוסעים. במידה וקיימת תחושת חרדה, ייתכן שניתן להפחית את הלחץ על ידי חשיבה קדימה. ראשית, יש לחשוב על מיקום חדר השירותים ועל מה שייתכן שתזדקק/י לו. שנית, יש לוודא שהציוד שבכוונתך לקחת נמצא איתך. כדאי לשים שני פריטים מכל סוג בתיק נסיעות. באופן זה, במקרה חירום או במידה ותימצא/י הרחק מהבית לפרק זמן ארוך יותר מהצפוי, תהיה/י מוכן/ה. יש לזכור להביא:

- שקיות
- מגני עור (חיץ)
- מהדקים (אם ברשותך מערכת שקיות עם סגירת מהדק)
- מגבות נייר

בעת טיסה:

- יש לארוז את ציוד האוסטומיה בשני מקומות לפחות, כגון בכבודת היד ובכבודה הנשלחת.
- יש לקחת ציוד נוסף למקרה קרקוע במקום בו אין ציוד זמין.
- ייתכן שכדאי להביא מכתב מספק שירותי הרפואה המציין את הצורך בציוד לאוסטומיה, כמו

גם את זמינותו של אזור פרטי שישמש אותך במקרה של חיפוש ממושך על ידי אנשי הבידוק בשדה התעופה.

- במידה והנסיעה היא למדינה זרה, מומלץ שהמידע על אוסטומיה יהיה כתוב בשפת המקום. ייתכן שאחת מ-70 האגודות החברות באיגוד האוסטומיה הבינלאומי תוכל לסייע בתרגום שכזה, וכן באיתור ציוד בזמן הביקור במדינתן. לקבלת מידע נוסף, ניתן לבקר באתר www.ostomyinternational.org.
- ייתכן שכדאי לשאת עותקים של דפי הקטלוג המציגים ומסבירים את הציוד בו נעשה שימוש, עבור אנשי הבידוק בשדה.
- אתר האינטרנט של The United Ostomy Association of America (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) מכיל מידע ו'טיפים מועילים לנסיעות', שאותם ניתן להדפיס ולהשתמש בהם.

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרים הבאים:

- הקאה
- אם יש לך קולוסטומיה ולא היו לך יציאות במשך 3 ימים
- יש לך אילאוסטומיה ולא היו לך יציאות במשך 3-6 שעות
- במקרה שמתפתחים כאבי בטן או תסמינים של התייבשות (שכיח יותר עבור בעלי אילאוסטומיה), כולל:
  - צמא מוגבר
  - יובש בפה
  - אובדן תיאבון
  - חולשה
  - ירידה בתפוקת השתן
  - שתן כהה בצבע ענבר
  - התכווציות שרירים, בטן או רגליים
  - תחושת עילפון
  - מתן צואה לעיתים קרובות יותר מהרגיל או שינוי בסמיכותה
  - תדירות מוגברת של ריקון השקית

שאלות נפוצות לגבי הטיפול באוסטומיה

מהי שטיפה והאם אוכל לבצע זאת?

שטיפת קולוסטומיה היא סוג של חוקן המסייע לשלוט בזמני היציאות. פירושו של דבר שלא יהיו יציאות בין השטיפות. שטיפה עשויה גם להפחית היווצרות של גזים. אנשים מסויימים המבצעים שטיפה לסטומה מסוגלים לכסות את הסטומה במכסה במקום להשתמש במערכת שקיות. השטיפה מתבצעת מידי יום או כל יומיים. אנשים עם קולוסטומיה סיגמואידית עשויים להיות מסוגלים לבצע שטיפה. לרוב האנשים שעברו כריתת פרינאום בטנית יש קולוסטומיה סיגמואידית. **לאנשים עם אילאוסטומיה אסור לבצע שטיפה כי הדבר עלול לגרום להתייבשות.**

לא ניתן לבצע שטיפה גם במקרים הבאים:

- אם יש לך בקע סטומי (בליטה מסביב לסטומה).
- בעת קבלת כימותרפיה.
- בעת קבלת טיפול קרינתי.

לקבלת מידע נוסף אודות שטיפה, יש לשאול את ספק שירותי הרפואה או האחות.

מה אמור להיות צבעה של הסטומה?

על הסטומה להיות תמיד בצבע ורוד עמוק או אדום. בזמן שהיא פועלת להניע את היציאות אל מחוץ לגוף, ייתכן שינוי קל בצבעה. השינוי אמור להתרחש רק לכמה שניות עד דקה. אם הסטומה נראית בצבע אדום כהה, אפור, חום או שחור, יש להתקשר באופן מיידי לרופא.

האם זה נורמלי שהסטומה מדממת בעת מגע או בעת החלפת מערכת השקיות?

לסטומה יש כלי דם רבים, כך שהיא עלולה לדמם בקלות בעת מגע או שטיפה. סביר שתופיע כמות קטנה של דם על הרקמה בעת ניקוי הסטומה. הדימום אמור להיפסק מעצמו תוך מספר דקות. אם את/ה נוטל/ת מדללי דם או אספירין, את/ה עלול/ה לדמם בקלות רבה יותר ולמשך זמן ארוך יותר. אם הדימום רב או שאינו מפסיק לאחר 5 עד 10 דקות, יש להפעיל לחץ על האזור ולהתקשר לרופא. אם את/ה מבחין/ה בדם ביציאות או דם המגיע מהחלק הפנימי של הסטומה, יש להתקשר לרופא באופן מיידי.

האזור סביב הסטומה נראה נפוח. האם זה נורמלי?

אם קיים שינוי באזור שסביב שפת הסטומה, יש לספר על כך לרופא או לאחות ה-WOC. ייתכן שיש לך בקע סטומי (בקע פאראסטומלי). זה קורה מכיוון ששריר דופן הבטן עשוי להיות חלש

והמעיים יוצרים בלט דרך האזור החלש. הרופא או אחות ה-WOC יבצעו בדיקה כדי לראות אם יש לך בקע סטומי.

אנשים עם בקע סטומי אינם חשים בסימפטומים תחילה. אין צורך בניתוח אלא אם כן קיים סיבוך, כולל חסימה או פיתול של המעי הבקוע.

אם יש לך אחד מהתסמינים הבאים, יש להתקשר לרופא:

- בחילות
- הקאות
- כאב
- נפיחות בבטן, חוסר גזים ויציאות בשקית

אם יש לך בקע סטומי, האחות יכולה לבצע מדידות לצורך התאמה אישית של חגורת תמיכה לבקע. חגורות אלו אינן מרפאות את הבקע, אך הן עשויות לנסות למנוע ממנו מלגדול על ידי מתן תמיכה. חגורת תחתונים קלה או מכנסי רכיבה בעלי חור חתוך עבור השקית עשויים גם הם לפעול היטב כחלופה לחגורת הבקע המותאמת אישית.

כיצד ניתן לחגור חגורה מעל הסטומה?

יש לנסות לחגור את החגורה מעל או מתחת לסטומה. אם החגורה נחגרת ישירות מעל הסטומה, הדבר עלול לגרום ל:

- גירוי
- דימום
- גידול יתר של רקמות

בזמן חגירת החגורה, יש למקם את השקית כלפי מטה או הצידה. ניתן גם לקפל אותה, בהתאם להעדפתך.

מה עלי לעשות אם יש דליפה של יציאות מתחת למגן העור?

אם קיימת דליפה, יש לספר על כך לאחות ה-WOC. כדי למנוע בעיה זו, ייתכן שיהיה צורך במערכת שקיות אחרת, מתאימה יותר.

האם יש משהו שעלי לעשות כדי להתכונן לבדיקות, כגון סריקות עם צבע ניגוד?

חשוב תמיד לקחת סט נוסף של ציוד בעת הליכה לבדיקות אצל ספק שירותי הרפואה, כי ייתכן שיהיה עליך להסיר את מערכת השקיות.

במקרה של מגורים במרחק שעה או יותר מבית החולים, יש להתכונן להחלפה או לריקון של השקית במהלך הנסיעה הביתה. צבע הניגוד עשוי להתרוקן לתוך השקית תוך שעה או שעתיים, אך זה עשוי לארוך יותר זמן.

האם עלי לעטות כפפות בעת החלפת מערכת השקיות?

זוהי העדפה אישית. אין סיכון לזיהום מהחלפת מערכת השקיות. עם זאת, יש המעדיפים לעטות כפפות מכיוון שחלק מהיציאות עלולות לבוא במגע עם האצבעות.

אם יש לי אילאוסטומיה, האם זה עדיין נורמלי שיש יציאות או הפרשה רירית מפי הטבעת?

בהתאם לסוג הניתוח שעברת, עדיין עשויות לעבור יציאות או הפרשה רירית מפי הטבעת. זה אמור להצטמצם עם הזמן, אולם עשוי להועיל להניח פד ולמרוח משחת אבץ כלשהי (כגון Desitin®) סביב פי הטבעת כדי למנוע גירוי.

מה עלי לעשות במידה ואתאשפז בבית החולים?

במידה שיש צורך באשפוז בבית החולים, כדאי להביא איתך סט אחד או שניים נוספים של ציוד, למקרה שיש ברשותם מוצר אחר במלאי או שאזל להם המוצר שבו אתה משתמש.

משאבי וידאו

כדי ללמוד כיצד להחליף את מתקן האוסטומיה שברשותך, צפה בסרטון *How to Change Your Ostomy Appliance* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance).

כדי ללמוד כיצד לרוקן את השקית עם סגירת הסקוטש בתחתיתה, צפה בסרטון *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch).

כדי ללמוד כיצד לטפל בעור מגורה סביב הסטומה, צפה בסרטון *How To Care for Irritated Skin Around Your Stoma* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma).

קבוצות תמיכה

יתכן שיסייע לך להצטרף לקבוצת האוסטומיה שלנו למטופלים בעלי סוגי אוסטומיות שונים. זוהי קבוצת תמיכה חיה, דיסקרטית, מקוונת שבה אנשים יכולים לחלוק את חוויותיהם ולספק תמיכה מעשית ורגשית זה לזה. הדיונים מודרכים על ידי עובדת סוציאלית ואחות. הקבוצה פתוחה לכולם, כולל למטופלים שאינם שייכים ל- MSK. הקבוצה מתקיימת מדי חודש ביום חמישי השלישי בכל חודש בין השעות 16:00-17:00. יש לבקר באתר www.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01 כדי לקבל מידע נוסף או כדי להירשם.

באתר UOAA (United Ostomy Associations of America), ניתן לחפש קבוצות תמיכה מקוונות ופרטיות הקשורות ל-UOAA עבור אנשים עם אוסטומיה. כדי למצוא קבוצה, אנא בקרו ב www.ostomy.org/supportgroups.html.

בתי חולים מקומיים עשויים גם הם להציע קבוצות תמיכה לאוסטומיה.

הזמנת ציוד

יש לשוחח עם אחות ה-WOC לגבי הזמנת ציוד. היא מכירה את המוצרים העדכניים ביותר בשוק. ניתן גם להתקשר לחברות כדי לבקש דוגמאות של המוצרים שלהן.

חברות ציוד רפואי בהזמנה בדואר

להלן מספר חברות ציוד רפואי בהזמנה בדואר. רוב חברות הציוד הרפואי מקבלות Medicare וסוגי ביטוח אחרים. יש להתקשר ישירות לחברה כדי לשאול אם הם מקבלים את הביטוח שברשותך. אם החברה אינה מקבלת את הביטוח שברשותך, יש להתקשר לחברת הביטוח כדי לקבל רשימה של ספקים המכבדים ביטוח זה. חברות אלו ישלחו אליך את הציוד בדואר מדי חודש. לאחר הפניה לחברה בנוגע לציוד, היא תעבוד עם משרדו של ספק שירותי הרפואה שלך כדי לקבל הזמנה עבור הציוד. חברות הציוד הרפואי מכירות את הכיסוי של חברות הביטוח ויכולות ליידע אותך בנוגע לכמות הציוד המכוסה על ידי חברת הביטוח שלך, ואם יש לך השתתפות עצמית.

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

ניתן גם לקנות ציוד לאוסטומיה בבתי מרקחת מקומיים ובחנויות לציוד רפואי. עם זאת, המחירים עשויים להיות גבוהים יותר בגלל נפח אספקה נמוך או משום שהם עלולים שלא לכבד את תוכנית הביטוח שברשותך.

יצרנים של מוצרי אוסטומיה

להלן רשימה של חברות המייצרות מוצרי אוסטומיה כגון מגני עור, שקיות ואביזרי אוסטומיה אחרים (כגון משחות, אבקה וטבעות). לרבות מהחברות הללו יש בצוות גם אחות WOC היכולה לתת מענה לשאלות. הינכם מוזמנים להתקשר ולבקש דוגמאות של מוצרים.

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

שירותי התמיכה של MSK

תוכנית RLAC (Resources for Life After Cancer)
646-888-8106
ב-MSK הטיפול אינו מסתיים לאחר סיום הטיפול הפעיל. תכנית RLAC מיועדת לחולים שסיימו את הטיפול ולבני משפחותיהם. במסגרת תכנית זו ניתן למצוא שירותים רבים, כולל ימי עיון, סדנאות, קבוצות תמיכה, ייעוץ לחיים לאחר הטיפול ועזרה בנושאי ביטוח ותעסוקה.

מחלקת עבודה סוציאלית
212-639-7020
עובדים סוציאליים מסייעים לחולים ולבני משפחותיהם וחבריהם להתמודד עם נושאים הנפוצים בקרב חולי סרטן. הם מספקים קבוצות ייעוץ ותמיכה פרטניות לאורך כל מהלך הטיפול, ועשויים לסייע לך לתקשר עם ילדים ובני משפחה אחרים. העובדים הסוציאליים שלנו יכולים גם לסייע בהפניה לסוכנויות ותוכניות קהילתיות, וכן למשאבים כספיים במידה ואת/ה זכאי/ת להם.

תוכניות לבריאות מינית
התוכנית לרפואה מינית לנשים ובריאות האישה: 646-888-5076
התוכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים: 646-888-6024
תוכניות הבריאות המינית של MSK מסייעות לאנשים לטפל בהשפעה של המחלה והטיפול בה על המיניות. תוכל להיפגש עם מומחה בתחום לפני, במהלך או לאחר הטיפולים.

משאבים

ספרים

Questions & Answers about Colorectal Cancer 100
מחברים: 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
מחברים: 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
מחבר: David Landay
New York, NY: St. Martin's Press; 1998

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

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

ארגונים

Cancer*care*
(800-813-4673) HOPE-800-813
www.cancercare.org
ארגון ללא מטרות רווח המספק עזרה בחינם לאנשים עם כל סוגי הסרטן. השירותים כוללים ייעוץ, חינוך, מידע וסיוע פיננסי.

Caregiver Action Network
caregiveraction.org
ארגון המספק תמיכה למטפלים בחולים, קשישים או נכים. פועל כדי לספק למטפלים תמיכה, העצמה, חינוך והסברה.

Colorectal Cancer Alliance
877-422-2030 (מוקד תמיכה חינמי)
www.colorectalcancer.org
ארגון לאומי לתמיכה בחולים ללא מטרות רווח המוקדש לסקירה, גישה, מודעות, הסברה ומחקר הקשורים לסרטן המעי הגס.

Crohn's and Colitis Foundation
800-932-2423
www.crohnscolitisfoundation.org
ארגון הפועל למציאת תרופות ולמניעת מחלת קרוהן וקוליטיס כיבית. הארגון שואף לשיפור איכות החיים של אנשים החיים עם מחלות אלו באמצעות מחקר, חינוך ותמיכה.

Foundation for Women's Cancer
www.foundationforwomenscancer.org
ארגון הפועל ליידע אנשים ברחבי העולם אודות סוגי סרטן גניקולוגי. מספק כלי להערכת סיכונים מותאם אישית להערכת סיכון לסרטן גינקולוגי וסרטן השד.

(International Ostomy Association (IOA
www.ostomyinternational.org
ארגון הפועל לשיפור איכות חייהם של אנשים שעברו ניתוחי אוסטומיה או ניתוחים קשורים.

(National Ovarian Cancer Coalition (NOCC
888-682-7426
www.ovarian.org
ארגון הפועל להגברת המודעות לסרטן השחלות ולשיפור שיעור ההישרדות ואיכות החיים של חולות סרטן השחלות.

NCI's Cancer Information Service
(CANCER (800-422-6237 800-4
www.cancer.gov/contact
תוכנית חינוך לסרטן במימון פדרלי המספקת מידע מדויק, עדכני, אמין וקל להבנה אודות סרטן.

(Ovarian Cancer Research Alliance (OCRA
866-399-6262 (מספר חינם)
www.ocrahope.org
ארגון הפועל להצבת סרטן השחלות על סדר היום של קובעות מדיניות ומנהיגות של בריאות האישה.

Red Door Community (לשעבר Gilda's Club)
.West Houston St 195
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
ארגון המספק מקומות מפגש לאנשים החיים עם סרטן ובני משפחותיהם וחבריהם. מעניק לאנשים מקום בו באפשרותם לפגוש אחרים כדי לבנות מערכות תמיכה. מציע קבוצות תמיכה ונטוורקינג, הרצאות, סדנאות ואירועים חברתיים בחינם. שמה הקודם של Red Door Community היה Gilda's Club.

(United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA
800-826-0826
www.ostomy.org
ארגון בריאות המבוסס על מתנדבים, התומך באנשים שעברו או עומדים לעבור מעקפים של המעיים או של מערכת השתן. זה כולל מתן חינוך, מידע, תמיכה והסברה.

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society
(WOCN (888-224-9626-888-224
www.wocn.org
החברים באגודה הינם מומחים בטיפול באנשים עם פצעים, סטומות והפרעות של אי שליטה.

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center