Memorial Sloan Kettering Cancer Center

პაციენტის და მომვლელის სწავლება

ილეოსტომიის ან კოლესტომიის მოვლა

ეს ინფორმაცია დაგეხმარებათ ილეოსტომიის ან კოლოსტომიის მოვლაში.

ოსტომა არის ხვრელი, რომელიც წარმოიქმნება ოპერაციის დროს. ნაწლავის ნაწილი გამოაქვთ მუცლის გარეთ, რათა მოხდეს განავლის და გაზების გამოთავისუფლება ორგანიზმიდან. ნაწლავის ნაწილს, რომელიც სხეულის გარეთაა, ეწოდება სტომა. სტომა არის წითელი და ტენიანი, ისეთივე, როგორიც პირის ღრუ. სტომა, ოპერაციის შემდეგ, შეშუპებული იქნება, თუმცა ზომაში 6-8 კვირაში დაიკლებს. როგორც წესი, სტომაში ტკივილს ან წნევას არ გრძნობენ. სტომას არ აქვს ნერვული დაბოლოებები და ამიტომ ვერ გრძნობს სიცხეს ან სიცივეს.

ოსტომის გაკეთება უმრავლესობისათვის დიდი ცვლილებაა. მოცემული რესურსი ოსტომის მქონე ადამიანების დახმარებითაა შედგენილი. ვიმედოვნებთ, რომ იგი დაგეხმარებათ პრობლემების თავიდან აცილებაში და მოგცემთ რჩევებს, რომლებიც

გაგიადვილებთ ყოველდღიურ ცხოვრებას. თქვენი ჭრილობის, ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი (WOC), თქვენთან ერთად განიხილავს ამ ინფორმაციის უმეტეს ნაწილს.

ოსტომიის ტიპები

ოსტომა შეიძლება გაკეთდეს წვრილი ან მსხვილი ნაწლავიდან. როდესაც ოსტომის შესაქმნელად გამოყენებულია წვრილი ნაწლავის ნაწილი, მას ილეოსტომია ეწოდება. როდესაც მსხვილი ნაწლავის ნაწილი გამოიყენება ოსტომის შესაქმნელად, მას კოლოსტომია ეწოდება.

ოსტომიდან კუჭის მოქმედების სიხშირე დამოკიდებული იქნება იმ ნაწლავის ნაწილზე, რომელიც გამოიიქნა გამოყენებული ოსტომის შესაქმნელად. განავალი შეიძლება იყოს თხევადი, რბილი ან მყარი.

ოსტომიის ყველაზე გავრცელებული ტიპებია:

ილეოსტომია

- კეთდება წვრილი ნაწლავის ნაწილისგან, რომელსაც ეწოდება ილეუმი.
- განავალი შეიძლება იყოს თხევადი, პასტისებრი ან წყლიანი.

- სტომა, როგორც წესი, მდებარეობს მუცლის მარჯვენა, ქვედა მხარეს.

აღმავალი კოლოსტომია

- იქმნება აღმავალი ნაწლავიდან.
- განავალი შეიძლება იყოს თხევადი, პასტისებრი ან წყლიანი.
- სტომა, როგორც წესი, მდებარეობს მუცლის მარჯვენა მხარეს.

დაღმავალი კოლოსტომია

- იქმნება დაღმავალი ნაწლავიდან.
- განავალი, როგორც წესი, რბილია.
- სტომა, როგორც წესი, მდებარეობს მუცლის მარცხენა მხარეს.

სიგმოიდური კოლოსტომია

- იქმნება მსხვილი ნაწლავის ბოლო ნაწილიდან.
- განავალი შეიძლება იყოს რბილი ან მყარი.
- სტომა, როგორც წესი, მდებარეობს მუცლის მარცხენა მხარეს.

მარყუჟის ოსტომია

- კეთდება წვრილი ან მსხვილი ნაწლავის ნებისმიერი ნაწილისგან.

- სტომაში 1-ის ნაცვლად 2 ხვრელია. ხშირად მხოლოდ 1 ხვრელი ჩანს. ამ ტიპის ოსტომია ხშირად დროებითია.

ზოგიერთ ოპერაციაში მუცელზე მეორე ხვრელი კეთდება, რომელსაც ლორწოვანი ფისტულა ეწოდება. იგი გამოდევნის დარჩენილ განავალს ან ლორწოსებრ სითხეს და მიმართავს მას სწორი ნაწლავისკენ. თუ თქვენ გაქვთ ლორწოვანი ფისტულა, თქვენი ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი გასწავლით თუ როგორ უნდა მოუაროთ მას საავადმყოფოში ყოფნისას. როგორც წესი, ლორწოვან ფისტულაზე პატარა ჩანთა ან სახვევი იდება. ჩანთა შეიძლება დასაცლელი იყოს დღის განმავლობაში. მას შემდეგ, რაც გამონაჟონი შემცირდება, ლორწოვანი ფისტულა შეიძლება დაიფაროს მარლითა და წებოვანი ლენტით, პლასტირით ან სპეციალური ლორწოვანი ფისტულის სახვევით.

ოსტომაზე ზრუნვის სწავლა

თქვენი ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი და საექთნო პერსონალი გასწავლით, თუ როგორ უნდა იზრუნოთ თქვენს სტომაზე და ოსტომაზე, საავადმყოფოში ყოფნის განმავლობაში. როდესაც საავადმყოფოდან გაგწერენ, მოგცემენ იმ ძირითად ნივთებს, რომლებიც დაგჭირდებათ ოსტომის

მოსავლელად. პოსტოპერაციული ვიზიტის დროს, ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი ხელახლა შეაფასებს თქვენს ოსტომის მოვლისათვის საჭირო ნივთების მარაგებს და გასწავლით, როგორ შეუკვეთოთ ისინი. ამ რესურსის ბოლოს მოცემულია სამედიცინო საშუალებების მომწოდებელთა სია.

თქვენი საავადმყოფოს ქეისმენეჯერი ასევე კოორდინაციას გაუწევს შინა ექთნის სახლში ვიზიტებს, საავადმყოფოდან გაწერის შემდეგ. ისინი მოგცემენ დამატებით ინფორმაციას, ან შეგახსენებენ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა იზრუნოთ თქვენს სტომაზე და როგორ მოერგოთ სახლში ყოფნას. თუ გაქვთ რაიმე კითხვა ან პრობლემა სახლში დაბრუნების შემდეგ, დაურეკეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, რათა დაუკავშირდეთ თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს.

ჩანთის სისტემები

ოპერაციის შემდეგ, ოსტომის გარედან ატარებთ ჩანთის სისტემას. ყველა ჩანთების სისტემა წყალ და სუნგაუმტარია. ჩანთების სისტემა შედგება კანის ბარიერისგან (ვაფლისგან) და შესაგროვებელი ჩანთისგან. არსებობს მრავალი სხვადასხვა ზომის და სტილის ჩანთების სისტემები. ჩანთების სისტემების უმეტესობა არის ან ერთი მთლიანი სისტემა, რომელშიც ჩანთა მიმაგრებულია კანის ბარიერზე, ან ორნაწილიანი

სისტემა, რომელიც საშუალებას იძლევა ჩანთა მოიხსნას კანის ბარიერიდან. ორივე ტიპის შემთხვევაში, ჩანთა მიმაგრებულია მუცელზე, კანის ბარიერით და მოთავსებულია სტომაზე და მის გარშემო, რათა შეაგროვოს განავალი და გაზები. კანის ბარიერი ხელს უშლის სტომის გარშემო არსებული კანიდან განავლის შესაძლო გამოჟონვას.

ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი დაგეხმარებათ იპოვოთ საუკეთესო ჩანთის სისტემა თქვენი სტომისთვის. რადგანაც თქვენი სტომის ზომა იცვლება, შეიძლება დაგჭირდეთ ჩანთების სისტემის შეცვლა.

ზოგიერთი ადამიანისთვის უმჯობესია წყალგაუმტარი ლეიბის გადასაფარებლის ან წყალგაუმტარი ლეიბის ყიდვა, ოპერაციის შემდეგ სახლში გამოსაყენებლად. ეს დაიცავს საწოლს იმ შემთხვევაში, თუ ჩანთამ შემთხვევით გაჟონა ღამით.

ჩანთის დაცლა

დაცალეთ თქვენი ჩანთა, როდესაც ის სავსეა დაახლოებით ⅓ - ½-ზე. ჩანთა არ უნდა გაივსოს ზედმეტად. სავსე ჩანთის დაცლა უფრო რთული იქნება და შესაძლოა გაჟონოს. ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი და პერსონალის ექთანი გასწავლით როგორ დაცალოთ ჩანთა.

თხევადი განავალი ადვილად იცლება ჩანთის ქვემოდან. პასტისებრი ან სქელი განავალი შეიძლება ასე ადვილად არ ჩამოვარდეს ჩანთის ძირში. შეგიძლიათ განავალი ჩანთიდან გამოწუროთ ან დაამატოთ წყალი, რომ უფრო თხევადი გახადოთ და ასე ჩაასხათ უნიტაზში. ჩანთის დაცლისას არ გამოტუმბოთ ჩანთიდან მთელი ჰაერი, რადგან გვერდები ერთმანეთს მიეწებება და ამან შეიძლება შეანელოს განავლის ძირამდე ჩასვლა. არსებობს ლუბრიკანტები, რომლებიც ამის თავიდან აცილებაში დაგეხმარებათ. ეს უფრო პრობლემატურია, თუ თქვენი განავალი შედარებით სქელია. თუ თქვენი განავალი შედარებით თხელია, შეგიძლიათ გამოიყენოთ გამასქელებელი პროდუქტი მის შესასქელებლად. ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი დაგეხმარებათ განსაზღვროთ, რომელი პროდუქტი უნდა გამოიყენოთ.

ჩანთის სისტემის გამოცვლა

ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი გასწავლით, როგორ გამოიცვალოთ ჩანთის სისტემა. ზოგადად, ჩანთის სისტემა უნდა გამოცვალოთ ყოველ 3-5 დღეში ერთხელ. თუ გაჟონა, დაუყოვნებლივ გამოიცვალეთ იგი. ეს საჭიროა, რათა სტომის ირგვლივ არსებული კანი განავლის გაჟონვის შედეგად გაღიზიანებისგან დაიცვათ. თუ გაჟონა ან კანი გაგიღიზიანდათ, და ეს გაგრძელდა რამდენიმე დღის

განმავლობაში, დარეკეთ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის ოფისში, რათა დაუკავშირდეთ თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს.

ცხოვრების წესთან დაკავშირებული პრობლემები

წარმოდგენა სხეულის შესახებ და დეპრესია

მას შემდეგ, რაც ადამიანები გაიგებენ, რომ მათ აქვთ კიბო, ისინი ხშირად სხვაგვარად უყურებენ საკუთარ სხეულს. ქირურგიას, ქიმიოთერაპიას და სხივურ თერაპიას შეუძლია შეცვალოს სხეულის გარეგნობა და ფუნქციონირება. ეს განსაკუთრებით ახალი ოსტომის შემთხვევაში ხდება. ზოგიერთი ადამიანი გრძნობს ზიზღს. ეს ნორმალურია, თუ გავითვალისწინებთ, რომ ბევრ კულტურაში საუბარი კუჭის მოქმედებაზე სასირცხვილოდ ითვლება. ზოგი ადამიანი გრძნობს მწუხარებას სხეულის ნაწილის დაკარგვის ან ცვლილების გამო. ისინი თავიანთ ოსტომას ნეგატიური აზრებითა და გრძნობებით უყურებენ. თუმცა, ზოგი უფრო პოზიტიურად უყურებს ოსტომას და აღიქვამს მას, როგორც პასუხს ისეთ სიმპტომებზე, როგორიცაა ნაწლავის შეუკავებლობა (კუჭის მოქმედების კონტროლის პრობლემა), ან როგორც გზას გაუმჯობესებული ჯანმრთელობისკენ. თქვენ შეიძლება გქონდეთ როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი გრძნობები. როგორც კი შეეგუებით ოსტომით

ცხოვრებას, მის შესახედაობას და ფუნქციონირებას, თქვენს სხეულთან მიმართებაში თავს უკეთესად იგრძნობთ. ამას შეიძლება უკეთ გაუმკლავდეთ, თუ:

- შეხედავთ თქვენს სტომას, რათა კომფორტულად იგრძნოთ იგი.
- შეახსენებთ საკუთარ თავს ოსტომის დადებითი ასპექტების შესახებ.
- ისაუბრებთ ოსტომის მქონე სხვა ადამიანებთან. ასე შეიძლება ისწავლოთ ოსტომიის ახალი ტექნიკა და ეს შეიძლება დაგეხმაროთ ნორმალურობის გრძნობის აღდგენაში.
- გაივლით კონსულტაციას, რომელიც დაგეხმარებათ გაიუმჯობესოთ წარმოდგენა თქვენი სხეულის, გრძნობებისა და ცხოვრების ხარისხის შესახებ. Memorial Sloan Kettering-ში (MSK) კონსულტაციებს ატარებენ სოციალური მუშაკები და საკონსულტაციო ცენტრი. სოციალური მომსახურების განყოფილებასთან დაკავშირება შეგიძლიათ ნომერზე: 212-639-7020, ხოლო საკონსულტაციო ცენტრთან - ნომერზე: 646-888-0200.

კვება

ექიმი მოგცემთ მითითებებს ოპერაციის შემდგომი დიეტის დასაცავად. სანამ საავადმყოფოში ხართ, თქვენ ასევე შეხვდებით დიეტოლოგს, რათა

გადახედოთ ამ მითითებებს.

ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე რეკომენდაცია, იმ შემთხვევაში, თუ გაქვთ ილეოსტომია:

- მიიღეთ საკმარისი სითხე
  - დალიეთ მინიმუმ 8-10 ჭიქა (8 უნცია) სითხე დღეში.
  - შეზღუდეთ კოფეინისა და ალკოჰოლის მიღება. მათ შეუძლიათ დეჰიდრატაციის გამოწვევა.
  - შეზღუდეთ ბოჭკოვანი და დიდი რაოდენობით მარტივი შაქრის შემცველი საკვები (როგორიცაა გლუკოზა, საქაროზა, ფრუქტოზა), რადგან მათ შეუძლიათ დეჰიდრატაციის გამოწვევა.
- დაუკავშირდით თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, თუ გაქვთ მუცლის ტკივილი ან დეჰიდრატაციის სიმპტომები. სიმპტომები მოიცავს:
  - წყურვილის შეგრძნების გაზრდა
  - პირის სიმშრალეს
  - მადის დაკარგვას
  - სისუსტე
  - შარდის გამოყოფის დაქვეითება
  - მუქი ქარვისფერი შარდი
  - კუნთების, მუცლის ან ფეხის კრუნჩხვები

    - გულის წასვლის შეგრძნება
    - ჩვეულებრივზე ხშირი კუჭის მოქმედება ან კონსისტენციის ცვლილება
    - ჩანთის დაცლის საჭიროების გახშირება
- საკვებს, რომელიც აწუხებს კუჭს ოპერაციამდე, შეიძლება ჰქონდეს იგივე ეფექტი ოპერაციის შემდეგ. თუ გარკვეული საკვების მიღების შემდეგ გაგიჩნდებათ შებერილობა და ტკივილი, ამოიღეთ იგი რაციონიდან. სცადეთ მისი ჭამა რამდენიმე კვირაში. თუ ამ საკვების მიღების შემდეგ კვლავ შეგაწუხათ ტკივილმა და შებერილობამ, მოერიდეთ მას.
- ოსტომის მქონე ზოგიერთი ადამიანი ირჩევს გაზების შემცირებას დიეტის რეგულირების საშუალებით. ქვემოთ ჩამოთვლილია, თუ რამ შეიძლება გამოიწვიოს გაზების გახშირება:
    - საკვებმა, როგორიცაა კომბოსტო და ბროკოლი
    - გაზიანმა სასმელებმა
    - სასმელის მიღებამ საწრუპის მეშვეობით
    - საღეჭმა რეზინმა
- თუ სცადეთ გაზების შეზღუდვა და მაინც გაქვთ პრობლემა, ესაუბრეთ თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს. მათ შეუძლიათ

შემოგთავაზონ ნახშირის ფილტრიანი ჩანთის გამოყენება. ფილტრი დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ გაზების დაგროვება და ჩანთის გაბერვა.

- არ დაფუშოთ ჩანთა დაგროვილი გაზების გამოსაშვებად, რადგან ეს დააზიანებს ჩანთის სუნგაუმტარ სისტემას.
- არ გამორეცხოთ ჩანთა წყლით. ეს ფილტრს გააფუჭებს.
- არ დაგავიწყდეთ ფილტრის დაფარვა წყალგაუმტარი სტიკერით შხაპის მიღების ან ბანაობის დროს, თუ ეს მწარმოებლის მიერ არის რეკომენდებული.

- თუ ყაბზობა გაქვთ (თქვენთვის ნორმალურზე იშვიათი კუჭის მოქმედება):
  - დალიეთ მეტი სითხე.
  - მიირთვით საკვები, რომელიც მდიდარია ისეთი ბოჭკოებით, როგორიცაა ხილი, ბოსტნეული და ქატო.
  - იარეთ.
  - დაუკავშირდით თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის ოფისს, განავლის დარბილების ვარიანტების განსახილველად.

თუ გაქვთ ილეოსტომია, არ მიიღოთ რაიმე სახის

საფაღარათო საშუალება. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მძიმე დეჰიდრატაცია და სხვა პრობლემები.

მედიკამენტები

თუ გაქვთ ილეოსტომია, თქვენმა სხეულმა შეიძლება ვერ შეძლოს მთლიანად აითვისოს ზოგიერთი მედიკამენტი. ეს ხდება იმის გამო, რომ თქვენი ნაწლავი დამოკლებულია და ზოგიერთი მედიკამენტი შეიწოვება ნელა ან ნაწლავის ქვედა ნაწილის მიერ. ამას ყველაზე ხშირად ადგილი აქვს, როდესაც საქმე ეხება შემდეგს:

- აბებს ნაწლავური საფარით (სპეციალური საფარი, რომელიც ხელს უშლის აბების შეწოვას წვრილ ნაწლავამდე)
- მდგრადი გამოთავისუფლების ან გახანგრძლივებული გამოთავისუფლების მედიკამენტებს (შემუშავებული იმისთვის, რომ ორგანიზმში წამალი ნელა, დიდი ხნის განმავლობაში გამოუშვან)

ჰკითხეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, თუ იღებთ ამ ტიპის მედიკამენტებს. თუ ჩანთაში ხედავთ ტაბლეტს, რომელიც არ შეიწოვება, დაურეკეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.

არ დაფშვნათ აბები, თუ თქვენი ჯანდაცვის

პროვაიდერი ან ფარმაცევტი არ გეტყვით, რომ ამის გაკეთება შეგიძლიათ. დაფშვნილი აბების მიღება ცვლის წამლის შეწოვის პროცესს და შეიძლება გამოიწვიოს საჭმლის მონელების პრობლემები.

ვარჯიში

ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს იმის შესახებ, თუ რომელი ვარჯიშია თქვენთვის შესაფერისი. ადამიანების უმრავლესობისთვის სიარული და მსუბუქი გაწელვები კარგი ვარჯიშია ოპერაციის შემდეგ გამოჯანმრთელების პროცესში. 10 ფუტზე მეტი სიმძიმის აწევას ან დაძაბვას ოპერაციიდან 6-8 კვირის განმავლობაში უნდა მოერიდოთ. ეს მოიცავს სახლის საქმეებს, როგორიცაა მტვერსასრუტი ან გაზონის მოჭრა. თუ ეს თქვენთვის პრობლემაა, ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.

არ გააკეთოთ პრესის ვარჯიშები, აზიდვები ან რაიმე მძიმე ვარჯიში ოპერაციიდან 2-3 თვის განმავლობაში. ეს თავიდან აგაცილებთ თიაქარს (ორგანოს ან ქსოვილის ამობურცვას) ჭრილობის ან ოსტომის გარშემო. დაელაპარაკეთ თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს, ოპერაციის შემდეგ და შემდგომი ვიზიტის დროს, რათა გაიგოთ მეტი, თუ როგორ აიცილოთ თავიდან თიაქარი სტომის გარშემო.

სუნის კონტროლი

ჩანთის სისტემები სუნგაუმტარია. თუ განავალი არ არის გაჟონილი ვაფლის ქვეშ, სუნი არ გამოვა, სანამ ჩანთის სისტემა მიმაგრებულია კანზე. თუმცა, თუ სუნი თქვენთვის პრობლემაა, არსებობს დეზოდორანტები, რომლებიც შეგიძლიათ ჩადოთ ჩანთაში. ზოგიერთი მაგალითია წვეთები, ნახშირის ტაბლეტები ან საპოხი გელი. შეიძლება რამდენიმე ცდა დაგჭირდეთ იმ პროდუქტის საპოვნელად, რომელიც საუკეთესოდ იმუშავებს თქვენთვის. ასევე არსებობს დეზოდორანტები, რომლებიც შეგიძლიათ მიიღოთ პერორალურად (პირით) კუჭის მოქმედების სუნის შესამცირებლად. ამ ნებისმიერი პროდუქტის გამოყენებამდე მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.

ბევრ ჩანთას აქვს ნახშირის ფილტრი. იგი ანიავებს გაზებს და ფილტრავს მათ, რათა თავიდან აიცილოს სუნი. ასევე არსებობს ფილტრები, რომელთა შეძენაც შესაძლებელია ცალ-ცალკე და ისინი მაგრდება ჩანთაზე, ან შეგიძლიათ თითოეულ ჩანთაზე პატარა პლასტმასის გამწოვი გამოიყენოთ. ეს გამწოვი გაზების გამოშვების შესაძლებლობას ჩანთის გახსნის გარეშე იძლევა.

ზოგიერთი ადამიანისთვის სასარგებლოა ჩანთის დაცლა ძილის წინ. ამის გაკეთება საჭიროა გაზების

დაგროვებისა და ჩანთის გავსების თავიდან ასაცილებლად.

სექსუალური ცხოვრება

სექსუალური ცხოვრება ურთიერთობებისა და ცხოვრების ნაწილია. ოსტომის ოპერაციის შემდეგ ხშირია ახალი სტომით სექსუალური აქტივობის შესახებ ნერვიულობა. ახალი ოსტომის მქონე ადამიანების უმეტესობას საკუთარი სხეულის შესახებ წარმოდგენა ეცვლება და ისინი იწყებენ ნერვიულობას სექსუალური აქტივობის შესახებ. ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს სირთულეების ან შიშების შესახებ, რომლებიც შეიძლება გქონდეთ.

სექსუალური აქტივობა

ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს იმის შესახებ, თუ როდის არის უსაფრთხო სექსუალური აქტივობის განახლება. ზოგადად, ეს ხდება ჭრილობის შეხორცების შემდეგ, ოპერაციიდან დაახლოებით 2 თვის შემდეგ. თუ სტომაზე ზედმეტი დაწოლა არ ხდება, მას ზიანი არ მიადგება. არ გამოიყენოთ თქვენი სტომა, როგორც სექსუალური ხვრელი (ღიობი).

ბევრი ადამიანი ბუნებრივად უბრუნდება ნორმალურ სექსუალურ ცხოვრებას. ეს ხდება მაშინ, როდესაც ნერვიულობა მცირდება და გრძნობები საკუთარი სხეულის მიმართ უფრო პოზიტიური ხდება. შეეცადეთ

იყოთ მაქსიმალურად ინტიმური პარტნიორთან. გამოიყენეთ კეთილი სიტყვები, შეხება და ჩახუტება.

შეამოწმეთ, მიმაგრებულია თუ არა თქვენი ჩანთის სისტემა მყარად და აქვს თუ არა რაიმე სუნი. ზოგიერთ ადამიანს ურჩევნია სქესობრივი აქტივობის დროს დაფაროს ჩანთის სისტემა ქსოვილის ზოლით ან სახვევით, პერანგით ან თეთრეულით. შეგიძლიათ შეიძინოთ მზა საფარი ოსტომის მომწოდებელი მრავალი კომპანიისგან.

ასევე შეგიძლიათ დაგეგმოთ სექსუალური აქტივობა იმ დროს, როდესაც ნაკლებად სავარაუდოა კუჭის მოქმედება. მუდმივი კოლოსტომიის მქონე ზოგიერთი ადამიანი, კუჭის მოქმედების გაკონტროლების მიზნით, გამორეცხვას (სტომაში ოყნას) იკეთებს. გამორეცხვის შესახებ დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ განყოფილება სათაურით „ხშირად დასმული კითხვები ოსტომის მოვლის შესახებ“.

ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, თუ ოპერაციამ ან სხივურმა თერაპიამ გამოიწვია ცვლილებები, რომლებიც სექსს ართულებს. ამის მაგალითებია ერექციული დისფუნქცია (ერექციის მიღების ან შენარჩუნების სირთულე) ან ვაგინალური სიმშრალე, ტკივილი ან შებოჭილობა. თუ ეს პრობლემები არ გაუმჯობესდა, შეგიძლიათ ესაუბროთ

სექსუალური ჯანმრთელობის სპეციალისტს. MSK-ს აქვს სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამა, რომელიც ეხმარება ადამიანებს სექსუალობაზე დაავადებისა და მკურნალობის გავლენის საკითხებში. შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ ჩვენს სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამებს ქვემოთ ჩამოთვლილ ნომრებზე ან მიმართოთ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის ოფისს.

ქალთა სექსუალური მედიცინისა და ქალთა ჯანმრთელობის პროგრამა: 646-888-5076

მამაკაცთა სქესობრივი და რეპროდუქციული მედიცინის პროგრამა: 646-888-6024

The United Ostomy Associations of America, Inc. (www.ostomy.org or 800-826-0826) აქვს ინფორმაცია სექსის შესახებ ოსტომის მქონე ადამიანებისთვის.

ინფორმაციის კიდევ ერთი კარგი წყაროა ამერიკის კიბოს საზოგადოების (American Cancer Society) მიერ გამოქვეყნებული შემდეგი რესურსები. ამ რესურსების მიღება შეგიძლიათ შემდეგ ბმულზე გადასვლით www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html ან ტელეფონით 800-ACS-2345 (800-227-2345).

შხაპის მიღება, ბანაობა და ცურვა

შხაპის მიღება შეგიძლიათ ჩანთის სისტემით ან მის გარეშე. თუმცა, თუ გაქვთ ილეოსტომია, შეიძლება

შხაპის მიღება ჩანთით დაგჭირდეთ, რადგან ამ დროს შეიძლება ადგილი ჰქონდეს კუჭის მოქმედებას. ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ წყალგაუმტარი ლენტი ან სახვევი ვაფლის კიდეებზე, რათა არ დასველდეს იგი.

ბანაობის ან ცურვის დროს ჩანთა არ მოიხსნათ. ადამიანების უმეტესობას შეუძლია ჩაიცვას იგივე საცურაო კოსტუმი, რომელსაც ოპერაციამდე ეცვა. თუმცა, შეიძლება თეძოზე მომდგარი ან ორნაწილიანი საცურაო კოსტიუმის ტარება გაგიჭირდეთ.

სამსახური

სამსახურში დაბრუნებას შეძლებთ მაშინვე, როგორც კი იგრძნობთ ამისთვის მზადყოფნას და თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის დასტურს მიიღებთ. თუ ამას თავად არ იტყვით, ხალხი ვერ გაიგებს, რომ თქვენ ოსტომა გაქვთ. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ ჩანთის სისტემა გამოგიჩნდეთ. სავარაუდოდ, შეძლებთ იგივე ტანსაცმლის ტარებას, რომელიც ოპერაციამდე გეცვათ.

მოგზაურობა

თან იქონიეთ დამატებითი ჩანთის სისტემები სადაც არ უნდა წახვიდეთ, თუნდაც ეს იყოს მხოლოდ მოკლე მოგზაურობა ან ჯანდაცვის პროვაიდერთან შეხვედრა. თუ სახლიდან რამდენიმე საათით გასვლას აპირებთ, იფიქრეთ, სად მიდიხართ და მოემზადეთ ფსიქოლოგიურად. ზოგიერთი ადამიანი გრძნობს

შფოთვას თავიდან რამდენიმე მოგზაურობისას. თუ გრძნობთ შფოთვას, სტრესის შემცირება წინასწარი დაგეგმვით შეგიძლიათ სცადოთ. პირველ რიგში, იფიქრეთ იმაზე, თუ სად მდებარეობს ტუალეტი და რა შეიძლება დაგჭირდეთ. შემდეგ, მოამზადეთ საჭირო ნივთები, რომლის წაღებასაც აპირებთ. მოათავსეთ თითოეული ნივთიდან 2 სამგზავრო ჩანთაში. ამ გზით, გადაუდებელი შემთხვევებისას ან სახლიდან მოსალოდნელზე დიდი ხნით გასვლისას, მზად იქნებით. გახსოვდეთ რომ წაიღოთ:

- ჩანთები
- ვაფლები
- დამჭერები (თუ გაქვთ დამჭერიანი ჩანთის სისტემა)
- ქაღალდის ხელსახოცები

როდესაც მოგზაურობთ საჰაერო გზით:

- ჩაალაგეთ ოსტომისთვის საჭირო ნივთები მინიმუმ 2 ადგილას, მაგალითად, ხელბარგში და ჩაბარებულ ბარგში.
- წაიღეთ დამატებითი მარაგი ყოველი შემთხვევისთვის. მაგალითად, თუ დაყოვნდებით ისეთ ადგილას, სადაც საჭირო ნივთები ხელმისაწვდომი არ არის.
- შეიძლება დაგჭირდეთ წერილი თქვენი ჯანდაცვის

პროვაიდერისგან, რომელშიც ნათქვამია, რომ გჭირდებათ ოსტომის ნივთები, ასევე მოფარებული ადგილი, რომელიც გამოყენებული იქნება TSA აგენტების მიერ გაფართოებული ძიების შემთხვევაში.

- თუ მოგზაურობთ უცხო ქვეყანაში, აჯობებს, ოსტომის შესახებ ინფორმაცია ამ ენაზე იქონიოთ. საერთაშორისო ოსტომის ასოციაციის (International Ostomy Association) 70 წევრი ასოციაციიდან ერთ-ერთს შეუძლია დაეხმაროთ ამ თარგმანში, ისევე, როგორც საჭირო ნივთების პოვნაში, მათ ქვეყანაში ვიზიტის დროს. დამატებითი ინფორმაციისათვის ეწვიეთ www.ostomyinternational.org.
- შეიძლება დაგჭირდეთ კატალოგის გვერდების ასლები, სადაც TSA აგენტებისთვის ნაჩვენებია და ახსნილია თქვენი აღჭურვილობა.
- ამერიკის ოსტომიის გაერთიანებული ასოციაციის ვებსაიტს www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) აქვს ინფორმაცია და სასარგებლო „მოგზაურობის რჩევები“, რომლებიც შეგიძლიათ ამობეჭდოთ და გამოიყენოთ.

დაურეკეთ თქვენს ექიმს, თუ:

- გაქვთ ღებინება
- გაიკეთეთ კოლოსტომია და არ გქონიათ კუჭის

მოქმედება 3 დღის განმავლობაში

- გაიკეთეთ ილეოსტომია და არ გქონიათ კუჭის მოქმედება 3-6 საათის განმავლობაში
- დაგეწყოთ მუცლის ტკივილი ან დეჰიდრატაციის სიმპტომები (ეს უფრო ხშირია ილეოსტომიის მქონეთათვის), მათ შორის:
  - წყურვილის შეგრძნების გაზრდა
  - პირის სიმშრალეს
  - მადის დაკარგვას
  - სისუსტე
  - შარდის გამოყოფის დაქვეითება
  - მუქი ქარვისფერი შარდი
  - კუნთების, მუცლის ან ფეხის კრუნჩხვები
  - გულის წასვლის შეგრძნება
  - ჩვეულებრივზე ხშირი კუჭის მოქმედება ან კონსისტენციის ცვლილება
  - ჩანთის დაცლის საჭიროების გახშირება

ხშირად დასმული კითხვები ოსტომის მოვლის შესახებ

რა არის გამორეცხვა და შევძლებ თუ არა ამას?

კოლოსტომიის გამორეცხვა არის ოყნის ტიპი, რომელიც გეხმარებათ აკონტროლოთ კუჭის მოქმედების დრო. ეს

ნიშნავს, რომ გამორეცხვებს შორის კუჭის მოქმედება არ გექნებათ. გამორეცხვა ასევე ამცირებს გაზებს. ზოგიერთ ადამიანს, რომელიც ირეცხავს სტომას, შეუძლია ატაროს სტომის საფარი, ჩანთის სისტემის გამოყენების ნაცვლად. გამორეცხვა ხდება ყოველდღე ან ყოველ მეორე დღეს. ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ სიგმოიდური კოლოსტომია, შეუძლიათ მისი გამორეცხვა. ადამიანების უმეტესობას, რომლებსაც აქვთ მუცლის პერინეალური რეზექცია, აქვთ სიგმოიდური კოლოსტომია. **ილეოსტომიის მქონე ადამიანებმა არასოდეს არ უნდა გამოირეცხონ იგი, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს დეჰიდრატაცია.**

ასევე არ შეგიძლიათ გამორეცხვა:

- თუ გაქვთ სტომალური თიაქარი (ამობურცულობა სტომის ირგვლივ).
- ქიმიოთერაპიის მიღებისას.
- სხივური თერაპიის მიღებისას.

დამატებითი ინფორმაციისთვის გამორეცხვის შესახებ, მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს ან ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს.

რა ფერის უნდა იყოს ჩემი სტომა?

თქვენი სტომა ყოველთვის უნდა იყოს მუქი ვარდისფერი ან წითელი. სანამ ის მუშაობს სხეულიდან

განავლის გამოტანაზე, შეიძლება შეამჩნიოთ მისი ფერის უმნიშვნელო ცვლილება. ეს უნდა გაგრძელდეს მხოლოდ რამდენიმე წამიდან ერთ წუთამდე. თუ თქვენი სტომა არის მუქი წითელი, ნაცრისფერი, ყავისფერი ან შავი, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.

ნორმალურია თუ არა სტომაში სისხლდენა, როდესაც მას ვეხები ან ვიცვლი ჩანთის სისტემას?

თქვენს სტომას ბევრი სისხლძარღვი აქვს, ამიტომ მას ადვილად შეიძლება დაედინოს სისხლი, შეხებით ან გამორეცხვისას. სტომის გაწმენდისას ქსოვილზე მცირე რაოდენობით სისხლი ნორმალურია. სისხლდენა თავისთავად უნდა შეწყდეს რამდენიმე წუთში. თუ თქვენ იღებთ სისხლის გამათხელებელს ან ასპირინს, შეიძლება უფრო ხშირად და ხანგრძლივად გქონდეთ სისხლდენა. თუ ბევრი სისხლი მოგდით ან თუ სისხლდენა არ შეჩერდა 5-დან 10 წუთის განმავლობაში, დააჭრეთ რაიმე და დაურეკეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. თუ შეამჩნევთ სისხლს განავალში ან სტომიდან, დაუყოვნებლივ მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.

ჩემი სტომის ირგვლივ ამობურცულობა ჩანს. ეს ნორმალურია?

თუ გაქვთ მრუდის ცვლილება სტომის გარშემო, უთხარით თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს ან ოსტომის

მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს. შესაძლოა გქონდეთ სტომალური თიაქარი (პარასტომალური თიაქარი). ეს ხდება იმის გამო, რომ მუცლის კედლის კუნთი შეიძლება სუსტი იყოს და ნაწლავები სუსტ ზონაში გამოიბეროს. ჯანდაცვის პროვაიდერი ან ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი გაგსინჯავთ სტომალურ თიაქარზე.

სტომალური თიაქრის მქონე ადამიანები თავდაპირველად არ გრძნობენ სიმპტომებს. ოპერაცია არ არის საჭირო, თუ არ გაქვთ რაიმე გართულება, მაგალითად თიაქრიანი ნაწლავის ბლოკირება ან გადახლართვა.

დაურეკეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს თუ გაქვთ რომელიმე ქვემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომი:

- გულისრევის შეგრძნება
- ღებინება
- ტკივილი
- მუცლის შებერილობა, გაზების და განავლის ნაკლებობა ჩანთაში

თუ გაქვთ სტომალური თიაქარი, თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს შეუძლია აგიღოთ ზომა თიაქრის დამხმარე ქამრის შესაკვეთად. ეს ქამრები არ კურნავს თიაქარს, მაგრამ მათ შეუძლიათ

მისი ზომის გაზრდის თავიდან აცილება. ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ მსუბუქი ტრუსის სარტყელი ან ველოსიპედის შორტები ჩანთისთვის ამოჭრილი ნახვრეტით, როგორც მორგებული თიაქრის ქამრის ალტერნატივა.

როგორ ვატარო ქამარი სტომაზე?

შეეცადეთ ატაროთ ქამარი სტომის ზემოთ ან ქვემოთ. ქამრის პირდაპირ სტომაზე ტარებამ შეიძლება გამოიწვიოს:

- გაღიზიანება
- სისხლდენა
- ქსოვილის გადმოზრდა

ქამრის ტარებისას ჩანთა ქვემოთ ან გვერდზე ჩამოიკიდეთ. ასევე შეგიძლიათ დაკეცოთ, თუ ასე უფრო მოსახერხებელია თქვენთვის.

რა გავაკეთო, თუ ვაფლის ქვეშ განავალმა გაჟონა?

გაჟონვის შემთხვევაში დაუკავშირდით თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს. შეიძლება დაგჭირდეთ სხვა ჩანთის სისტემა, რომელიც უკეთესად მოგერგებათ და ამ პრობლემას თავიდან აგაცილებთ.

არის რამე, რაც უნდა გავაკეთო ისეთი კვლევებისათვის მოსამზადებლად, როგორიცაა კონტრასტული

საღებავიანი სკანირებები?

ყოველთვის იქონიეთ დამატებითი საჭირო ნივთები, როდესაც მიდიხართ ჯანდაცვის პროვაიდერთან გამოკვლევებზე, რადგან შეიძლება დაგჭირდეთ ჩანთის სისტემის მოხსნა.

თუ საავადმყოფოდან 1 საათის ან მეტ მანძილზე ცხოვრობთ, მზად იყავით, გამოიცვალოთ ან დაცალოთ ჩანთა სახლისაკენ მოგზაურობის დროს. კონტრასტული საღებავი ჩანთაში შეიძლება 1 ან 2 საათში ჩავიდეს, თუმცა შეიძლება მეტი დროც დასჭირდეს.

ჩანთის სისტემის შეცვლისას ხელთათმანების გამოყენება საჭიროა?

ეს პირადი არჩევანია. ჩანთის სისტემის შეცვლისას ინფექციის რისკი არ არსებობს. თუმცა, ზოგიერთს ურჩევნია ხელთათმანების გამოყენება, რადგან განავალი შეიძლება თითებზე გადავიდეს.

თუ მაქვს ილეოსტომია, ნორმალურია თუ არა განავლის ან ლორწოს გამოყოფა სწორი ნაწლავიდან?

ოპერაციის ტიპის მიხედვით, შეიძლება გქონდეთ განავლის ან ლორწოს გამოყოფა სწორი ნაწლავიდან. დროთა განმავლობაში ეს უნდა შემცირდეს, მაგრამ გაღიზიანების თავიდან ასაცილებლად, შეგიძლიათ ანუსის გარშემო თუთიის მალამოს (როგორიცაა Desitin®) წასმა და პატარა ბალიშის ტარება.

რა უნდა გავაკეთო, თუ საავადმყოფოში დამაწვინეს?
თუ საავადმყოფოში მოხვდით, შეიძლება დაგჭირდეთ დამატებითი საჭირო ნივთების 1 ან 2 კომპლექტი, იმ შემთხვევაში, თუ მათ არ ან აღარ აქვთ ის პროდუქტი, რომელსაც თქვენ იყენებთ.

ვიდეო რესურსები

ოსტომის აპარატის შეცვლის სასწავლად იხილეთ: *How to Change Your Ostomy Appliance* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance).

ველკროს ლენტიანი ჩანთის დაცლის სასწავლად იხილეთ: *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch).

სტომის გარშემო გაღიზიანებულ კანს მოვლის სასწავლად იხილეთ: *How To Care for Irritated Skin Around Your Stoma* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma).

მხარდაჭერის ჯგუფები

ასევე შეიძლება თქვენთვის სასარგებლო იყოს სხვადასხვა ტიპის ოსტომის მქონე პაციენტების ჯგუფებში ჩაწერა. ეს არის პირდაპირი, კონფიდენციალური, ონლაინ მხარდაჭერის ჯგუფები,

რომლებშიც ადამიანებს შეუძლიათ თავიანთი გამოცდილების გაზიარება და ერთმანეთის პრაქტიკული და ემოციური მხარდაჭერა. დისკუსიებს ხელმძღვანელობენ სოციალური მუშაკი და ექთანი. ჯგუფში გაწევრიანება შეუძლია ნებისმიერ ადამიანს, მათ შორის არა MSK პაციენტებსაც. ჯგუფების შეხვედრები იმართება ყოველთვიურად თვის მე-3 ხუთშაბათს 16:00-დან 17:00 საათამდე. ეწვიეთ www.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01 დამატებითი ინფორმაციისთვის ან რეგისტრაციისთვის.

ამერიკის ოსტომის გაერთიანებული ასოციაციების (UOAA) ვებსაიტზე შეგიძლიათ მოძებნოთ UOAA-თან დაკავშირებული ონლაინ და პირადად მხარდაჭერის ჯგუფები ოსტომიის მქონე ადამიანებისთვის. ჯგუფის საპოვნელად გადადით ბმულზე: www.ostomy.org/supportgroups.html.

ოსტომის მხარდაჭერის ჯგუფები ასევე შეიძლება ჰქონდეთ ადგილობრივ საავადმყოფოებს.

საჭირო ნივთების შეკვეთა

საჭირო ნივთების შესაკვეთად დაუკავშირდით თქვენს ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებულ ექთანს. ისინი იცნობენ ბაზარზე არსებულ უახლეს პროდუქტებს. ასევე შეგიძლიათ დარეკოთ კომპანიებში და მოითხოვოთ მათი პროდუქციის ნიმუშები.

სამედიცინო პროდუქტებით მომარაგების კომპანიები ფოსტით შეკვეთის სერვისით.

ქვემოთ ჩამოთვლილია რამდენიმე სამედიცინო პროდუქტებით მომარაგების კომპანია, რომელსაც აქვს ფოსტით შეკვეთის სერვისი. მიმწოდებელი კომპანიების უმეტესობა იღებს Medicare-ს და სხვა სახის დაზღვევებს. დაურეკეთ კომპანიას და ჰკითხეთ, იღებენ თუ არა თქვენს დაზღვევას. თუ არ იღებენ თქვენს დაზღვევას, დაურეკეთ თქვენს სადაზღვევო კომპანიას და მოითხოვეთ მომწოდებლების სია. ეს კომპანიები ყოველთვიურად გამოგიგზავნით საჭირო ნივთებს. მას შემდეგ რაც დაუკავშირდებით კომპანიას თქვენთვის საჭირო ნივთების შესაკვეთად, ისინი მიმართავენ თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერის ოფისს, რათა მიიღონ შეკვეთა მათგან. მომწოდებელი კომპანიები იცნობენ სადაზღვევო კომპანიების დაფარვას და შეუძლიათ გაცნობონ თქვენი სადაზღვევო კომპანიის მიერ დაფარული ოდენობის შესახებ და ასევე გითხრან, გაქვთ თუ არა თანაგადახდა.

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

ოსტომისთვის საჭირო ნივთების შეძენა ასევე შეგიძლიათ ადგილობრივ აფთიაქებში და სამედიცინო პროდუქტების მაღაზიებში. თუმცა, ფასები შეიძლება იყოს უფრო მაღალი, მარაგების დაბალი მოცულობის ან იმის გამო, რომ მათ შეიძლება არ მიიღონ თქვენი დაზღვევა.

ოსტომის პროდუქტების მწარმოებლები

ქვემოთ ჩამოთვლილია კომპანიები, რომლებიც აწარმოებენ ოსტომის ისეთ პროდუქტებს, როგორიცაა კანის ბარიერები, ჩანთები და ოსტომის სხვა აქსესუარები (როგორიცაა პასტები, ფხვნილი და რგოლები). ბევრ ამ კომპანიას ასევე ჰყავს ჭრილობის, ოსტომის მენეჯმენტში სპეციალიზებული ექთანი, რომელიც პასუხობს კითხვებს. დარეკეთ და მოითხოვეთ პროდუქციის ნიმუშები.

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

MSK მხარდაჭერის სერვისები

რესურსები კიბოს შემდეგ ცხოვრების გაგრძელების შესახებ (RLAC) პროგრამა
646-888-8106
MSK-ში, ზრუნვა არ მთავრდება მკურნალობის აქტიური ფაზის დასრულებისას. RLAC პროგრამა განკუთვნილია იმ პაციენტებისა და ოჯახებისთვის, რომლებმაც დაასრულეს მკურნალობა. ამ პროგრამას აქვს მრავალი სერვისი, მათ შორის სემინარები, ვორქშოპები,

დამხმარე ჯგუფები, კონსულტაციები მკურნალობის შემდგომი ცხოვრების შესახებ და დახმარება დაზღვევისა და დასაქმების საკითხებში.

სოციალური მომსახურების დეპარტამენტი
212-639-7020
სოციალური მუშაკები ეხმარებიან პაციენტებს, მათ ოჯახებსა და მეგობრებს კიბოს პაციენტებისთვის დამახასიათებელი პრობლემების მოგვარებაში. ისინი უზრუნველყოფენ ინდივიდუალურ კონსულტაციებს და მხარდაჭერის ჯგუფებს მკურნალობის მთელი კურსის განმავლობაში და დაგეხმარებიან ბავშვებთან და ოჯახის სხვა წევრებთან კომუნიკაციაში. ჩვენს სოციალურ მუშაკებს შეუძლიათ მოგცენ მიმართვა საზოგადოებრივი სააგენტოებისა და პროგრამებისთვის, ასევე ფინანსური რესურსებისათვის, თუ აკმაყოფილებთ პირობებს.

სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამები
ქალთა სექსუალური მედიცინისა და ქალთა ჯანმრთელობის პროგრამა: 646-888-5076
მამაკაცთა სქესობრივი და რეპროდუქციული მედიცინის პროგრამა: 646-888-6024
MSK-ის სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამები დაგეხმარებათ დაავადებისა და მკურნალობის შედეგად წარმოქმნილ სექსუალურ პრობლემებთან ბრძოლაში. სპეციალისტთან შეხვედრა შეგიძლიათ

მკურნალობის დაწყებამდე, მის განმავლობაში ან მისი დასრულების შემდეგ.

რესურსები

წიგნები

100 Questions & Answers About Colorectal Cancer
ავტორები: 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
ავტორები: 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
ავტორი: David Landay
New York, NY: St. Martin’s Press; 1998

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

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

ავტორები: Jimmie Holland and Sheldon Lewis
New York, NY: Harper Collins Publishers; 2000

ორგანიზაციები

Cancer*Care*

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

www.cancercare.org

ეროვნული არაკომერციული ორგანიზაცია, რომელიც უფასო დახმარებას უწევს კიბოს მქონე ადამიანებს. მომსახურება მოიცავს კონსულტაციას, განათლებას, ინფორმაციას და ფინანსურ დახმარებას.

Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org

დახმარებას უწევს ავადმყოფთა, მოხუცებულთა ან ინვალიდთა მომვლელებს. უზრუნველყოფს მზრუნველთათვის მხარდაჭერას, თანადგომას, განათლებასა და ადვოკატირებას.

Colorectal Cancer Alliance

877-422-2030 (toll-free helpline)

www.colorectalcancer.org

პაციენტის ადვოკატირების ეროვნული არაკომერციული ორგანიზაცია, რომელიც საქმიანობს მსხვილი ნაწლავის კიბოს სკრინინგის, წვდომის, ინფორმირებულობის, ადვოკატირების და კვლევების კუთხით.

Crohn’s and Colitis Foundation

800-932-2423

www.crohnscolitisfoundation.org

მუშაობს კრონის დაავადებისა და წყლულოვანი კოლიტის განკურნებისა და პროფილაქტიკის კუთხით. მიზნად ისახავს ამ დაავადებებით მცხოვრები ადამიანების ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას კვლევის, განათლებისა და მხარდაჭერის გზით.

Foundation for Women’s Cancer

www.foundationforwomenscancer.org

მუშაობს მთელ მსოფლიოში ადამიანების ინფორმირებაზე. გთავაზობთ რისკის შეფასების პერსონალიზებულ ინსტრუმენტს გინეკოლოგიური და ძუძუს კიბოს რისკის შესაფასებლად.

International Ostomy Association (IOA)

www.ostomyinternational.org

მუშაობს იმ ადამიანების ცხოვრების ხარისხის გასაუმჯობესებლად, რომლებსაც აქვთ ოსტომია ან მასთან დაკავშირებული ოპერაციები.

National Ovarian Cancer Coalition (NOCC)

888-682-7426

www.ovarian.org

მუშაობს საკვერცხის კიბოს შესახებ ცნობიერების ამაღლებაზე და საკვერცხის კიბოს მქონე ადამიანების

გადარჩენის მაჩვენებლისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაზე.

NCI’s Cancer Information Service
800-4 CANCER (800-422-6237)
www.cancer.gov/contact
კიბოს შესახებ ფედერალური მთავრობის მიერ დაფინანსებული პროგრამა, რომელიც უზრუნველყოფს ზუსტ, ადვილად გასაგებ, განახლებულ და სანდო ინფორმაციას კიბოს შესახებ.

Ovarian Cancer Research Alliance (OCRA)
866-399-6262 (toll free)
www.ocrahope.org
მუშაობს საკვერცხის კიბოს პოლიტიკის შემქმნელთა და ქალთა ჯანმრთელობის ლიდერების დღის წესრიგში დაყენებაზე.

Red Door Community (ყოფილი Gilda’s Club)
195 West Houston St.
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
უზრუნველყოფს შეხვედრის ადგილებს კიბოთი დაავადებული ადამიანებისა და მათი ოჯახის წევრებისა და მეგობრებისთვის. უზრუნველყოფს ადგილს, სადაც მათ შეუძლიათ შეხვდნენ სხვებს

მხარდამჭერი სისტემების შესაქმნელად. გთავაზობთ უფასო მხარდაჭერას და ჯგუფებს, ლექციებს, სემინარებს და სოციალურ ღონისძიებებს. Red Door Community-ს ადრე Gilda’s Club ერქვა.

United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA)
800-826-0826
www.ostomy.org
მოხალისეებზე დაფუძნებული ჯანდაცვის ორგანიზაცია, რომელიც მხარს უჭერს ადამიანებს, რომლებსაც ჰქონდათ ან ექნებათ ნაწლავის ან შარდის დივერსიები. ეს მოიცავს განათლებას, ინფორმაციას, მხარდაჭერასა და ადვოკატირებას.

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society
888-224-WOCN (888-224-9626)
www.wocn.org
წევრები არიან ექსპერტები ჭრილობების, ოსტომის და კონტინენტური დარღვევების მქონე ადამიანების მოვლის საქმეში.

კითხვების ან პრობლემების შემთხვევაში მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი გიპასუხებთ ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით. დილის 9 საათი საათიდან საღამოს 5 საათის შემდეგ ამ საათების გარეთ, შეგიძლიათ დატოვოთ შეტყობინება ან ესაუბროთ MSK-ს სხვა წარმომადგენელს. რომელიმე ექიმი ან ექთანი ყოველთვის იქნება ხაზზე. თუ არ ხართ დარწმუნებული, როგორ დაუკავშირდეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, დარეკეთ ნომერზე 212-639-2000.

დამატებითი რესურსებისთვის ეწვიეთ www.mskcc.org/pe ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკის მოსაძიებლად.

ყველა უფლება ეკუთვნის და დაცულია Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ის მიერ