Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА ТА ОСОБИ, ЯКА ДОГЛЯДАЄ ЗА НИМ

Догляд за ілеостомою або колостомою

Ця інформація допоможе вам дізнатися про догляд за ілеостомою або колостомою.

Стома — це отвір, що формується під час операції. Фрагмент вашого кишківника виводиться з черевної порожнини (живота) назовні, щоб з організму могли виходити калові маси й гази. Та частина кишківника, що знаходиться зовні, називається стомою. На вигляд вона буде червоною й вологою, як слизова оболонка порожнини рота. Відразу після операції стома буде набряклою, але через 6–8 тижнів її розмір зменшиться. Ви не відчуватимете болю або тиску в стомі. Вона не має нервових закінчень, і ви не відчуватимете в ній ані тепла, ані холоду.

Для більшості людей наявність стоми пов’язане зі значними змінами. Ми підготували цей матеріал з допомогою пацієнтів, які живуть зі стомою. Сподіваємося, що він допоможе вам уникнути проблем, а також ви знайдете в ньому рекомендації щодо полегшення вашого повсякденного життя. Медсестра/медбрат-стоматерапевт обговорить з вами більшу частину цієї інформації.

Типи стом

Стому можуть сформувати з тонкого або товстого кишківника. Якщо для формування стоми був використаний фрагмент тонкого кишківника, вона називається ілеостомою, якщо товстого — колостомою.

Консистенція калових мас, що виходять зі стоми, залежатиме від того, з якої частини кишківника сформовано стому. Калові маси можуть бути рідкими, м’якими або твердими.

Найбільш поширені типи стом:

Ілеостома

- Формується з частини тонкого кишківника, яка називається клубовою кишкою.
- Калові маси рідкі, кашкоподібні або водянисті.
- Стома зазвичай розташовується у правій частині черевної порожнини.

Висхідна колостома

- Формується з висхідної ободової кишки.
- Калові маси рідкі, кашкоподібні або водянисті.
- Стома зазвичай розташовується у правій частині черевної порожнини.

Низхідна колостома

- Формується з низхідної ободової кишки.
- Калові маси часто м’які.
- Стома зазвичай розташовується в лівій частині черевної порожнини.

Сигмостома

- Формується з крайньої частини товстого кишківника.
- Калові маси можуть бути м’якими або твердими.
- Стома зазвичай розташовується в лівій частині черевної порожнини.

Петльова колостома

- Формується з будь-якої частини тонкого або товстого кишківника.
- Стома має 2 отвори замість 1. У багатьох випадках видимим є лише один отвір. Стоми такого типу часто є тимчасовими.

У ході деяких операцій у черевній порожнині формується другий отвір,

який називається слизовим свищем. Він веде в пряму кишку, й із нього виділяються залишки калових мас або слизоподібна рідина. Якщо у вас сформований слизовий свищ, медсестра/медбрат-стоматерапевт навчать вас, як доглядати за ним, поки ви перебуваєте в лікарні. Зазвичай на слизовий свищ накладають пов'язку або невеликий калоприймач (стомний мішок). Можливо, знадобиться спорожняти стомний мішок протягом дня. Коли виділення зменшаться, слизовий свищ можна закрити марлею та заклеїти лейкопластиром Band-aid або покрити спеціальною пов'язкою.

Навчання догляду за стомою

Медсестра/медбрат-стоматерапевт та інший медперсонал навчать вас, як доглядати за стомою, поки ви перебуваєте в лікарні. При виписці з лікарні вам видадуть базовий запас приладдя, необхідний для догляду за стомою. Під час післяопераційного візиту медсестра/медбрат-стоматерапевт оцінить наявний у вас запас приладдя для догляду за стомою й покаже, як його замовити. Наприкінці цього матеріалу наводиться перелік постачальників медичного приладдя.

Куратор при лікарні також подбає про те, щоб патронажна медсестра/медбрат відвідував(-ла) вас удома після виписки з лікарні. Він/вона допоможе вам закріпити навички догляду за стомою та пристосуватися до цього в домашніх умовах. Якщо вдома у вас виникнуть будь-які питання або проблеми, зателефонуйте своєму медичному працівнику й медсестрі/медбрату-стоматерапевту.

Калоприймальні системи (мішки)

Після операції ви носитимете калоприймач (мішок) поверх стоми. Всі калоприймачі є водонепроникними та не пропускають запахи. Система складається з клейової прокладки (пластини) та стомного мішка. Калоприймачі бувають різних розмірів і типів. Більшість їх складаються з одного компонента, тобто стомний мішок з'єднаний з клейовою пластиною, або з двох компонентів, де стомний мішок може від'єднуватися від клейової пластини. В обох типах стомний мішок приєднується до живота за допомогою клейової пластини й охоплює стому з усіх боків, збираючи випорожнення й гази. Клейова пластина захищає шкіру навколо

стоми від підтікання вмісту кишківника.

Медсестра/медбрат-стоматерапевт допоможе вам підібрати оптимальний калоприймач (мішок) для вашої стоми. У разі зміни розміру стоми вам, можливо, доведеться вибрати інший калоприймач.

Деякі люди вважають за необхідне купити на домашній матрац водонепроникний чохол на гумці або пелюшки, що вбирають, якими можна закрити матрац і простирадла, для використання після операції. Це захистить ліжко при випадковому підтіканні зі стомного мішка вночі.

Спорожнення калоприймальної системи (мішка)

Спорожнюйте калоприймач (стомний мішок), коли він заповнений на 1/3 або 1/2. Уникайте його переповнення. Повний стомний мішок важче спорожняти, й переповнення може спричинити протікання. Медсестра/медбрат-стоматерапевт або інший медперсонал навчить вас, як спорожняти мішок.

Рідкі калові маси легко виходять з нижньої частини калоприймача (стомного мішка). Кашкоподібні або тверді калові маси не так легко будуть спускатися на дно стомного мішка. Можна видавити калові маси зі стомного мішка або додати води, щоб зробити його рідкішим, а потім вилити вміст в унітаз. Під час спорожнення мішка не видавлюйте з нього все повітря, оскільки його стінки можуть злипнутися, що уповільнить опускання калових мас на дно. Уникнути цього допоможуть спеціальні лубриканти. Проблема виникає скоріше в разі більш щільних калових мас. Якщо ваші калові маси більш рідкі, для їх ущільнення ви можете додавати в стомний мішок засіб для ущільнення. Медсестра/медбрат-стоматерапевт допоможе вам визначитися з потрібним засобом.

Заміна калоприймальної системи (мішка)

Медсестра/медбрат-стоматерапевт навчить вас, як замінювати калоприймальну систему (мішок). Зазвичай її слід змінювати що 3–5 днів. У разі підтікання негайно замініть калоприймач. Це необхідно для захисту шкіри навколо стоми від подразнення через підтікання калових мас. У разі підтікання або подразнення, що не зникає протягом декількох днів,

зателефонуйте своєму медичному працівнику й медсестрі/медбрату-стоматерапевту.

Проблеми в повсякденному житті

Сприйняття свого тіла й депресія

Коли люди дізнаються, що хворі на рак, вони часто починають по-іншому сприймати своє тіло. Хірургічні операції, хіміотерапія й радіотерапія можуть змінити зовнішній вигляд і функції тіла. Особливо це може трапитися в разі формування стоми. Деякі люди відчувають огиду. Це нормально, враховуючи, що в багатьох культурах вважається ганебним говорити про випорожнення. Інші засмучуються з приводу втрачених функцій або змін у їхньому тілі. У них виникають негативні думки й почуття, пов'язані зі стомою. Разом з тим є люди, які ставляться до своєї стоми позитивніше й розглядають її як можливість позбутися тяжких симптомів, таких як нетримання калу (проблеми з контролем випорожнення кишківника), або як шлях до покращення стану здоров'я. У вас можуть бути як позитивні, так і негативні почуття. Пристосовуючись до життя зі стомою та звикаючи до того, як вона виглядає та працює, ви краще сприйматимете своє тіло. Можливо, вам буде легше, якщо ви дослухаєтеся до таких рекомендацій:

- Огляньте вашу стому, це допоможе вам призвичаїтися до неї.
- Нагадуйте собі про позитивні сторони формування стоми.
- Спілкуйтеся з іншими людьми зі стомою. Ви можете дізнатися про нові технології догляду за стомою, це допоможе вам повернутися до нормального стану.
- Пройдіть курс консультацій з фахівцем для покращення сприйняття свого тіла, відчуттів і якості життя. У центрі Memorial Sloan Kettering (MSK) консультаційні послуги надають соціальні працівники, а також співробітники Центру з надання консультацій. Ви можете зателефонувати до Відділу соціальної роботи за номером 212-639-7020 і до Центру з надання консультацій за номером 646-888-0200.

Харчування

Ваш медичний працівник надасть вам рекомендації щодо раціону після операції. Під час перебування в лікарні ви також зустрінетеся з дієтологом для роз'яснення цих рекомендацій.

Нижче наведено деякі поради для осіб з ілеостомою:

- Пийте достатньо рідини
  - Випивайте щонайменше 8–10 склянок (об'ємом 8 унцій або 240 мл) рідини щодня.
  - Обмежте вживання кофеїну й алкоголю. Вони можуть спричинити зневоднення.
  - Обмежте вживання продуктів з високим вмістом клітковини й моносахаридів (таких як глюкоза, сахароза, фруктоза), оскільки вони можуть спричинити зневоднення.
- Зателефонуйте своєму медичному працівнику, якщо у вас з'явився біль у животі або симптоми зневоднення. До таких симптомів належать:
  - підвищена спрага;
  - сухість у роті;
  - втрата апетиту;
  - слабкість;
  - зменшення кількості сечі;
  - сеча темно-бурштинового кольору;
  - м'язові судоми, спазми у животі або судоми в ногах;
  - переднепритомний стан;
  - більший ніж зазвичай обсяг випорожнень або зміна їх консистенції;
  - більш часте спорожнення стомного мішка.
- Харчові продукти, які викликали розлад шлунка до операції, можуть викликати його й після операції. Якщо у вас виникає здуття живота або біль після вживання певного продукту, виключіть цей продукт зі свого

раціону. Спробуйте цей продукт знову за кілька тижнів. Якщо ви, як і раніше, відчуваєте біль і здуття живота після його вживання, виключіть цей продукт.

- Деякі люди зі стомою намагаються обмежити газоутворення, регулюючи свій раціон. Підсилити газоутворення можуть:
  - такі продукти як білокачанна капуста й броколі;
  - газовані напої;
  - вживання напоїв через соломинку;
  - Жування жувальної гумки
- Якщо ви спробували обмежити газоутворення, але проблема не зникла, зверніться до медсестри/медбрата-стоматерапевта. Вам можуть порадити користуватися стомними мішками з вугільними фільтрами. Такий фільтр допомагає запобігти газоутворенню й уникнути здуття стомного мішка.
  - Не проколюйте стомний мішок, щоб випустити газ, що накопичився, тому що це порушить систему захисту від запахів.
  - Не мийте стомний мішок водою. Через це перестане діяти фільтр.
  - Обов'язково закривайте фільтр водонепроникною наклейкою, що додається, під час душу або ванни, якщо це рекомендується виробником.
- Якщо у вас запор (випорожнення кишківника відбувається рідше, ніж зазвичай):
  - Пийте більше рідини.
  - Вживайте продукти з високим вмістом клітковини, такі як фрукти, овочі й висівки.
  - Ходіть пішки.
  - Обговоріть зі своїм медичним працівником можливість застосування засобів для пом'якшення калових мас.

Якщо у вас сформовано ілеостому, не приймайте жодних проносних

засобів. Це може призвести до сильного зневоднення та інших проблем.

Ліки

Якщо у вас сформовано ілеостому, ваш організм може не повністю всмоктувати деякі ліки. Це відбувається тому, що ваш кишківник укорочений, а деякі ліки всмоктуються повільно або їхнє всмоктування відбувається в нижніх відділах кишківника. Найчастіше це трапляється під час прийому таких препаратів:

- таблетки з ентеророзчинною оболонкою (спеціальним покриттям, яке не дає таблеткам всмоктуватися до їх потрапляння в тонкий кишківник);
- ліки уповільненого або тривалого вивільнення (що передбачають повільне вивільнення активної речовини в організмі протягом тривалого часу).

Дізнайтеся у свого медичного працівника, чи приймаєте ви такі ліки. Якщо ви побачите у калоприймачі (мішку) залишки ліків, зверніться до медичного працівника.

Не подрібнюйте таблетки, якщо на це немає вказівок вашого медичного працівника або фармацевта. Прийом подрібнених таблеток може впливати на всмоктування ліків і викликати проблеми із травленням.

Фізичні навантаження

Обговоріть із медичним працівником, які фізичні навантаження вам не нашкодять. Для більшості людей у період відновлення після операції оптимальним навантаженням буде ходьба та легка розтяжка. Ви повинні утримуватись від підйому або штовхання ваги більше ніж 10 фунтів (4,5 кг) протягом 6–8 місяців після операції. Це стосується й роботи по дому, такої як прибирання пилотягом або стрижка газону. Якщо для вас це становить проблему, проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником.

Не робіть присідань, віджимань чи будь-яких інших інтенсивних фізичних вправ протягом 2–3 місяців після операції. Це допоможе запобігти виникненню грижі (випинання органу або тканин) у місті розрізу або біля стоми. Після операції або під час післяопераційного візиту обговоріть з

медсестрою/медбратом-стоматерапевтом профілактичні заходи щодо запобігання утворенню грижі біля стоми.

Контроль запаху

Калоприймальні системи (стомні мішки) не пропускають запахи. Коли калоприймач прикріплений, запаху не повинно бути, якщо тільки калові маси не підтікають під клейовою пластиною. Однак, якщо запах представляє для вас проблему, для її вирішення ви можете додати в стомний мішок дезодоранти. Це можуть бути, наприклад, краплі, таблетки деревного вугілля або гель-лубрикант. Можливо, вам доведеться спробувати різні засоби, щоб знайти найкращий для себе варіант. Крім того, є дезодоранти для перорального прийому (вживання), які знижують неприємний запах калових мас. Перед прийомом будь-яких препаратів проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником.

У багатьох стомних мішках є вбудований вугільний фільтр. Він випускає газ і одночасно фільтрує його для уникнення появи неприємного запаху. Також можна купити фільтри окремо й встановити їх на стомний мішок, або ж до кожного стомного мішка можна кріпити невеликий пластиковий вентиляційний клапан. Такий клапан дозволяє випустити гази, не відкриваючи стомний мішок.

Деякі люди вважають за доцільне спорожняти стомний мішок перед сном. Це робиться через те, що гази можуть накопичуватися вночі та заповнювати весь мішок.

Статеве життя

Статеве життя — це невіддільна частина стосунків. Після операції з формуванням стоми часто виникає почуття невпевненості чи занепокоєння щодо своєї сексуальності через наявність стоми. Зміни, які відбуваються з більшістю пацієнтів зі стомою, можуть впливати на те, як вони сприймають своє тіло, та викликати занепокоєння щодо сексуальної активності. Обговоріть із медичним працівником можливі проблеми чи власні страхи.

Статева активність

Проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником щодо того, коли вам буде безпечно відновити статеву активність. Зазвичай це відбувається після загоєння розрізу — приблизно через 2 місяці після операції. За умови, що на стому не буде чинитися надмірний тиск, ризик її пошкодження відсутній. Не використовуйте стому як отвір під час статевого контакту.

Для багатьох людей повернення до нормального статевого життя відбувається природним чином. Це трапляється тоді, коли вщухають ваші побоювання, а почуття до свого тіла стають більш позитивними. Спробуйте зберегти якнайближчі стосунки з вашим партнером. У цьому вам допоможуть теплі слова, сповнені сенсу дотики й обійми.

Перевірте, чи добре закріплений калоприймач (стомний мішок) і чи немає запаху. Деякі люди вважають за краще закривати калоприймач під час статевого контакту тканинним пластиром або пов'язкою, сорочкою або білизною. Ви можете придбати готові пов'язки в компаній-виробників приладдя й аксесуарів для стоми.

Також ви можете планувати статеву активність у ті періоди, коли позиви до дефекації малоймовірні. Деякі люди з постійною колостомою промивають її (ставлять собі клізму), щоб контролювати випорожнення кишківника. Для отримання додаткової інформації про промивання ознайомтесь з розділом «Найпоширеніші запитання про догляд за стомою».

Проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником, якщо операція або радіотерапія спричинила зміни, у зв'язку з якими вам стало складно вести статеве життя. Приклади таких змін включають еректильну дисфункцію (утруднення під час виникнення або підтримки ерекції) та сухість, больові відчуття й напруження м'язів у піхві. Якщо покращення не настає, ви можете проконсультуватися із сексопатологом. У центрі MSK діє програма сексуального здоров'я, яка допомагає людям впоратися з впливом їхньої хвороби й лікування на статеве життя. Зверніться до нашої програми сексуального здоров'я (Sexual Health Program) за наведеними нижче номерами або попросіть свого медичного працівника направити вас до відповідного фахівця.

Програма з питань сексуальної медицини й здоров'я для жінок (Female Sexual Medicine & Women's Health Program): 646-888-5076;

Програма з питань сексуального здоров'я та репродуктивної медицини для чоловіків (Male Sexual & Reproductive Medicine Program): 646-888-6024.

Компания United Ostomy Associations of America, Inc. (www.ostomy.org or 800-826-0826) пропонує інформаційні матеріали про секс для пацієнтів зі стомою.

Іншими корисними джерелами інформації є наведені нижче матеріали, опубліковані Американським товариством боротьби з раком (American Cancer Society). Щоб отримати ці матеріали, перейдіть за посиланням www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html або зателефонуйте за номером 800-ACS-2345 (800-227-2345).

Душ, ванна й плавання

Ви можете приймати душ з калоприймачем (стомним мішком) або без нього. Однак, у разі ілеостоми, вам, можливо, захочеться залишити стомний мішок через потенційне випорожнення під час прийняття душу. Крім того, ви можете наклеїти смужки водонепроникного або липкого пластиру по краях клейової пластини, щоб забезпечити захист від води.

Якщо ви приймаєте ванну або плаваєте, не знімайте калоприймач. Більшість людей можуть носити той самий купальний костюм, що й до операції. Водночас пацієнти, можливо, не зможуть надягати плавки з високим вирізом чи роздільні купальники з високим вирізом.

Робота

Ви можете повернутися до роботи, тільки-но відчуєте, що готові до цього, та якщо це дозволить медичний працівник. Люди навколо вас не знатимуть про вашу стому, якщо тільки ви їм не розповісте про це. Дуже малоймовірно, що калоприймач буде помітний. Скоріш за все, ви зможете носити більшу частину того одягу, який носили до операції.

Поїздки

Беріть із собою додаткові калоприймачі (стомні мішки), куди б ви не поїхали, навіть якщо це коротка поїздка або візит до медичного працівника. Якщо ви збираєтеся бути поза домом протягом декількох годин, подумайте про те місце, куди ви збираєтеся, й підготуйтеся. Деякі люди відчувають тривогу з приводу кількох перших поїздок. Якщо ви переживаєте, вам, можливо, вдасться знизити стрес, продумавши все заздалегідь. По-перше, подумайте, де знаходиться туалет, і що вам може знадобитися. По-друге, придбайте приладдя, яке ви плануєте взяти з собою. Покладіть по два екземпляри кожного з них у дорожню сумку. Таким чином, якщо виникне непередбачена ситуація, або вам доведеться затриматися в поїздці довше за очікуване, ви будете до цього готові. Не забудьте взяти із собою:

- стомні мішки;
- клейові пластини;
- затискачі (якщо ваша калоприймальна система закривається за допомогою затискача);
- паперові рушники.

Якщо ви подорожуєте повітряним транспортом:

- Покладіть своє приладдя для стоми принаймні в два місця, наприклад в ручну поклажу й багаж, що здається.
- Візьміть із собою додаткове приладдя на той випадок, якщо ви застрягнете в дорозі там, де у вас не буде можливості його придбати.
- Можливо, ви захочете взяти з собою листа від свого медичного працівника, в якому зазначено, що вам необхідне приладдя для стоми, а також окреме приміщення в разі проведення розширеного обшуку працівниками служби транспортної безпеки.
- Якщо ви їдете до іншої країни, бажано, щоб інформацію про стому було викладено мовою цієї країни. Одна з 70 організацій, що є членами Міжнародної асоціації пацієнтів зі стомою (International Ostomy Association), може допомогти вам підготувати такий переклад, а також знайти необхідне приладдя під час перебування у відповідній країні. Додаткову інформацію ви знайдете на вебсайті

www.ostomyinternational.org.

- Можливо, ви захочете взяти з собою фотокопії сторінок каталогів, на яких зображено й описано пристрої, які ви використовуєте, для надання співробітникам служби транспортної безпеки.
- На вебсайті Американської об'єднаної асоціації фахівців у галузі стомування (United Ostomy Associations of America), (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) надаються інформаційні матеріали й корисні поради мандрівникам, які можна видрукувати для подальшого використання.

Зателефонуйте своєму медичному працівнику, якщо у вас:

- Блювання
- За наявності колостоми 3 дні відсутнє випорожнення
- За наявності ілеостоми випорожнення відсутнє протягом 3–6 годин
- З'явився біль у животі або симптоми зневоднення (найпоширеніше явище для пацієнтів з ілеостомою), зокрема:
  - підвищена спрага;
  - сухість у роті;
  - втрата апетиту;
  - слабкість;
  - зменшення кількості сечі;
  - сеча темно-бурштинового кольору;
  - м'язові судоми, спазми у животі або судоми в ногах;
  - переднепритомний стан;
  - більший ніж зазвичай обсяг випорожнень або зміна їх консистенції;
  - більш часте спорожнення стомного мішка.

Найпоширеніші запитання про догляд за стомою

Що таке промивання, та чи зможу я впоратися з ним?

Промивання колостоми — це різновид клізми, що допомагає контролювати випорожнення кишківника. Це означає, що між промиваннями випорожнення буде відсутнє. Промивання також допоможе зменшити газоутворення. Деякі пацієнти, які промивають стому, можуть надягати на стому ковпачок замість калоприймальної системи. Промивання виконується щодня чи через день. Його можуть робити пацієнти із сигмостомою. Сигмостома формується в більшості пацієнтів, які перенесли черевно-промежинну екстирпацію прямої кишки. **Пацієнти з ілеостомою не повинні робити промивання, оскільки це може призвести до зневоднення.**

Крім того, промивання не можна робити:

- якщо у вас грижа стоми (випинання навколо стоми);
- під час курсу хіміотерапії;
- під час курсу радіотерапії.

За додатковою інформацією про промивання зверніться до свого медичного працівника або медсестри/медбрата-стоматерапевта.

Якого кольору має бути стома?

Стома завжди має бути насичено-рожевого або червоного кольору. У процесі випорожнення можна помітити незначну зміну її кольору. Це має тривати від кількох секунд до хвилини. Якщо стома має темно-червоний, сірий, коричневий або чорний колір, негайно зателефонуйте своєму медичному працівнику.

Це нормально, якщо зі стоми виділяється кров, коли я торкаюся її або міняю калоприймач (мішок)?

У стомі знаходиться велика кількість кровоносних судин, тому вона може кровити від дотику або при промиванні. Невелика кількість крові на

тканинах у процесі очищення стоми — це нормальне явище. Виділення крові має припинитися саме собою протягом кількох хвилин. Якщо ви приймаєте ліки, що розріджують кров, або aspirin, кровотечі можуть виникати частіше та тривати довше. Якщо виділяється велика кількість крові або кровотеча не припиняється через 5–10 хвилин, придавіть цю ділянку та зателефонуйте своєму медичному працівнику. Якщо ви помітите кров у калових масах або побачите, що вона витікає зі стоми, негайно зателефонуйте медичному працівнику.

Схоже, що ділянка довкола стоми випинається. Це нормально?

Якщо в ділянці навколо стоми спостерігаються зміни, повідомте про це свого медичного працівника або медсестру/медбрата-стоматерапевта. Можливо, у вас утворилася грижа стоми (паростомальна грижа). Це відбувається через слабкість м'яза черевної стінки, внаслідок чого в такій зоні виникає випинання кишківника. Ваш медичний співропрацівник або медсестра/медбрат-стоматерапевт оглянуть вас і визначать, чи є у вас грижа стоми.

Спочатку грижа стоми не супроводжується жодними симптомами. Операція не потрібна, якщо не виникають ускладнення, зокрема непрохідність або перекручування випнутої ділянки кишківника.

При виникненні наведених нижче симптомів зателефонуйте своєму медичному працівнику:

- Нудота
- Блювання
- Біль
- Здуття живота й відсутність газів і випорожнення у стомному мішку

Якщо у вас утворилася грижа стоми, медсестра/медбрат-стоматерапевт можуть зняти з вас мірки для виготовлення індивідуального грижового бандажа. Такий бандаж не лікує грижу, але перешкоджає її посиленню, забезпечуючи необхідну підтримку. Як альтернативу індивідуальному

грижовому бандажу можна використовувати тонкий корсет або велошорти з вирізаним під ваш стомний мішок отвором.

Як носити бандаж на стомі?

Намагайтеся застібати ремінь над стомою чи під нею. Якщо накладати його безпосередньо на стому, це може спричинити таке:

- Подразнення
- Кровотеча
- Розростання тканин

Під час носіння бандажа розміщуйте стомний мішок донизу або убік. За бажанням ви також можете його скласти.

Що робити в разі підтікання калових мас під клейовою пластиною?

У разі підтікання повідомте про це медсестру/медбрата-стоматерапевта. Можливо, вам необхідний інший калоприймач (мішок), який більше вам підходить.

Чи потрібно мені спеціально готуватися до досліджень, наприклад, при проведенні сканування із застосуванням контрастної речовини?

Збираючись до медичного працівника для проведення досліджень, завжди беріть із собою додатковий комплект приладдя, тому що вам, можливо, доведеться зняти калоприймач.

Якщо дорога від лікарні до будинку займає 1 годину або більше, будьте готові змінити або випорожнити мішок дорогою додому. Контрастна речовина може перетікати у ваш стомний мішок протягом 1 або 2 годин, але можливо, що на це піде і більше часу.

Чи потрібно мені вдягати рукавички для зміни калоприймача (стомного мішка)?

На ваш розсуд. Заміна калоприймача (стомного мішка) не пов’язана із

ризиком зараження інфекцією. Однак деякі люди вважають за краще одягати рукавички, оскільки є ймовірність контакту з каловими масами.

Це нормально, якщо за наявності ілеостоми калові маси чи слиз все ще виділяються з прямої кишки?

Залежно від перенесеної операції з прямої кишки можуть виділятися залишки калових мас або слизу. Згодом їх кількість повинна зменшитися, але може бути доцільно використовувати прокладки й наносити цинкову мазь (наприклад, Desitin®) навколо анального отвору, щоб уникнути подразнення.

Що робити, якщо мене госпіталізують?

Якщо вас госпіталізують, ви можете взяти з собою 1 або 2 додаткові набори приладдя на той випадок, якщо в лікарні використовуються інші вироби, або закінчилися вироби, які ви використовуєте.

Відеоматеріали

Щоб дізнатися, як міняти пристрій для стоми, перегляньте відеоролик *How to Change Your Ostomy Appliance* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance).

Щоб дізнатися, як спорожняти стомний мішок із застібкою-липучкою на кінці, перегляньте відеоролик *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).

Щоб дізнатися, як доглядати за подразненою шкірою навколо стоми, перегляньте відеоролик *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).

Групи підтримки

Можливо, вам буде корисно приєднатися до нашої групи для пацієнтів із

різним типом стом. Це конфіденційна онлайн-група підтримки, де люди можуть ділитися своїм досвідом і надавати один одному практичну й емоційну підтримку. Обговорення модеруються соціальним працівником і медсестрою/медбратом. Група відкрита для всіх, зокрема осіб, які не є пацієнтами центру MSK. Зустріч проводиться раз на місяць у 3-й четвер місяця з 16:00 до 17:00. Щоб отримати додаткову інформацію про програму або зареєструватися для участі в ній, перейдіть за посиланням www.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01.

На вебсайті компанії United Ostomy Associations of America (UOAA) ви можете знайти пов'язані з UOAA групи інтерактивної та персональної підтримки для людей зі стомою. Для пошуку групи перейдіть за посиланням www.ostomy.org/supportgroups.html.

Групи підтримки для людей зі стомою можуть бути й у місцевих лікарнях.

Замовлення приладдя

Обговоріть із медсестрою/медбратом-стоматерапевтом питання про замовлення приладдя. Вони знають про новинки, що вийшли на ринок. Крім того, ви можете дзвонити в компанії та просити їх надати зразки своєї продукції.

Компанії-постачальники медичних товарів з можливістю замовлення поштою

Нижче наведено компанії-постачальники медичних товарів з можливістю замовлення поштою. Більшість компаній-постачальників працює із програмою Medicare та іншими програмами страхування. Зателефонуйте безпосередньо в компанію та запитайте, чи прийме вона ваш страховий поліс. Якщо вона не приймає ваш страховий поліс, зателефонуйте до вашої страхової компанії, щоб отримати список постачальників, з якими вони працюють. Ці компанії будуть надсилати вам необхідний запас приладдя щомісяця. Після того, як ви звернетеся до компанії за приладдям, її співробітники зателефонують до офісу вашого медичного працівника, щоб отримати замовлення на приладдя. Компанії-постачальники знайомі з обсягом покриття страхових компаній і можуть повідомити про обсяг

постачання, що покривається вашою страховою компанією, а також суму, яку, можливо, доплачуватимете ви.

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

Ви також можете придбати приладдя для стоми в місцевих аптеках і магазинах медичних товарів. При цьому ціни там можуть бути вищими через невеликий обсяг постачання або через те, що вони можуть не прийняти ваш страховий поліс.

Виробники продукції для стом

Нижче наведено компанії-виробники продукції для догляду за стомою, наприклад клейових пластин, стомних мішків та інших аксесуарів для стоми (таких як пасти, порошки й захисні кільця). У штаті багатьох таких компаній для відповіді на ваші запитання є медсестра/медбрат-стоматерапевт. Сміливо телефонуйте й просіть надати зразки продукції.

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

Допоміжні служби центру MSK

Програма «Ресурси для життя після раку» (Resources for Life After Cancer Treatment)

646-888-8106
У центрі MSK догляд за пацієнтами не закінчується після завершення активної стадії лікування. Програму «Ресурси для життя після раку» (RLAC) створено для пацієнтів, які вже завершили своє лікування, а також для членів їх сімей. Ця програма пропонує різноманітні послуги, наприклад семінари, майстер-класи, групи підтримки, консультації щодо життя після лікування. Вона також допомагає розв'язувати проблеми, пов'язані з медичним страхуванням і працевлаштуванням.

Відділ соціальної роботи
212-639-7020
Соціальні працівники допомагають пацієнтам, а також членам їх сімей і друзям справлятися з проблемами, що виникають при захворюванні на рак. Вони надають індивідуальні консультації та групи підтримки під час курсу лікування і можуть допомогти вам у спілкуванні з дітьми та іншими членами вашої родини. Наші соціальні працівники також можуть направити вас до місцевих агенцій і на різні програми, а також надати інформацію щодо додаткових фінансових ресурсів, якщо ви маєте на це право.

Програми сексуального здоров’я
Програма з питань сексуальної медицини й здоров’я для жінок: 646-888-5076
Програма з питань сексуального здоров’я та репродуктивної медицини для чоловіків:
Програми сексуального здоров’я, що діють у центрі MSK, допомагають людям впоратися з впливом їхньої хвороби й лікування на статеве життя. Ви можете зустрітися зі спеціалістом до, під час або після лікування.

Джерела інформації

Книжки

100 запитань і відповідей щодо догляду за хворими на рак рідними або близькими (100 Questions & Answers About Colorectal Cancer)
Автори: Девід Баб (David Bub), Сюзанна Л. Роуз (Susannah L. Rose) і В. Дуглас Вонг (W. Douglas Wong)
Бостон, штат Массачусетс: Jones and Bartlett Publishers; 2003

Книга про стоми: комфортне життя з колостомами, ілеостомами та уростомами (The Ostomy Book: Living Comfortably with Colostomies, Ileostomies, and Urostomies)
Автори: Барбара Дорр Маллен (Barbara Dorr Mullen) і Керрі Енн Макгінн (Kerry Anne McGinn)
Боулдер, штат Колорадо: Bull Publishing; 2008)

Будь готовий: повний фінансовий, юридичний та практичний посібник з життя з раком, ВІЛ та іншими станами, що впливають на якість життя (Be Prepared: The Complete Financial, Legal, and Practical Guide for Living With Cancer, HIV, and Other Life-Challenging Conditions)
Автор: Девід Лендей (David Landay)
Нью-Йорк, штат Нью-Йорк: St. Martin’s Press; 1998

Позитивні сторони життя зі стомою: самодопомога та лікування (Positive Options for Living with Your Ostomy: Self-Help and Treatment)
Автори: Крейг А. Уайт (Craig A. White) і Роберт В. Бірт мол. (Robert W. Beart Jr.)

Аламеда, штат Каліфорнія: Hunter House; 2002

Людський фактор у боротьбі з раком: як жити з надією та впоратися з невизначеністю (The Human Side of Cancer: Living With Hope, Coping With Uncertainty)
Автори: Джиммі Холланд (Jimmie Holland) і Шелдон Льюіс (Sheldon Lewis)
Нью-Йорк, штат Нью-Йорк: Harper Collins Publishers; 2000

Організації

CancerCare
800-813-HOPE (800-813-4673)
www.cancercare.org
Національна некомерційна організація, яка надає безплатну допомогу людям із будь-якими видами раку. Послуги включають надання консультацій і фінансової допомоги, а також освіту та інформування.

Організація Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
Надає підтримку особам, які доглядають хворих, людей похилого віку та людям з інвалідністю. Працює над тим, щоб дати особам, які доглядають хворих, підтримку, різні можливості та інформацію, а також захищає їхні права.

Альянс з лікування раку товстої та прямої кишки (Colorectal Cancer Alliance)
877-422-2030 (безкоштовна гаряча лінія)
www.colorectalcancer.org
Національна некомерційна організація захисту прав пацієнтів, орієнтована на такі аспекти, як проведення скринінгових тестів, доступ до медичного обслуговування, поінформування й захист інтересів пацієнтів і проведення наукових досліджень, пов'язаних з раком товстого кишківника.

Crohn's and Colitis Foundation
800-932-2423
www.crohnscolitisfoundation.org
Працює над пошуком методів лікування й профілактики хвороби Крона й виразкового коліту. Прагне підвищити якість життя людей, які живуть із

цими захворюваннями, шляхом проведення досліджень, освіти й надання підтримки.

Фонд з лікування жіночих видів раку (Foundation for Women's Cancer)
www.foundationforwomenscancer.org
Інформує людей у всьому світі про види гінекологічного раку. Пропонує індивідуалізовані інструменти щодо оцінки ризику виникнення гінекологічного раку та раку молочної залози.

Міжнародна асоціація фахівців у галузі стомування (International Ostomy Association, IOA)
www.ostomyinternational.org
Працює над підвищенням якості життя людей, яким було сформовано стому або проведено пов'язані з цим операції.

Національна коаліція боротьби з раком яєчників (National Ovarian Cancer Coalition, NOCC)
888-682-7426
www.ovarian.org
Працює над підвищенням поінформованості про рак яєчників і підвищення рівня виживання та якості життя людей з раком яєчників.

Інформаційна служба з питань раку Національного інституту раку (NCI Cancer Information Service)
800-4 CANCER (800-422-6237)
www.cancer.gov/contact
Програма освіти з питань раку, що фінансується з федерального бюджету, в межах якої надається точна, актуальна, надійна й доступна для розуміння інформація про рак.

Альянс з вивчення раку яєчників (Ovarian Cancer Research Alliance, OCRA)
866-399-6262 (безплатна лінія)
www.ocrahope.org
Працює над включенням проблеми раку яєчників до порядку денного представників урядових структур і лідерів у галузі охорони здоров'я жінок.

Спільнота Red Door Community (раніше відома як Gilda's Club)

195 West Houston St.
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
Надає місця для зустрічей людям, які живуть із раком, а також їхнім рідним і друзям. Дає можливість людям зустрічатися один з одним для створення систем взаємної підтримки. Надає безплатну допомогу й організовує групи спілкування, лекції, семінари й громадські заходи. Спільнота Red Door Community раніше називалася Gilda's Club.

United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA)
800-826-0826
www.ostomy.org
Волонтерська медична організація, яка надає підтримку людям, яким було або буде проведено операцію з виведення кишкової стоми або уростоми. Така підтримка включає просвітництво, надання інформації та допомоги, а також захист прав.

Спілка медсестер/медбратів-стоматерапевтів (Wound, Ostomy, Continence Nurses Society)
888-224-WOCN (888-224-9626)
www.wocn.org
Члени організації є кваліфікованими фахівцями з догляду за пацієнтами з ранами, стомами й порушеннями регуляції функції сечового міхура або кишківника.

У разі виникнення питань або занепокоєння зверніться безпосередньо до свого медичного працівника. Фахівець вашої медичної бригади відповість на дзвінок з понеділка по п’ятницю з з 09:00 до 17:00 Протягом іншого часу ви можете залишити повідомлення або поговорити з іншим лікарем центру MSK. Ви завжди можете зв’язатися з черговим лікарем або медсестрою/медбратом. Якщо ви не знаєте, як зв’язатися зі своїм медичним працівником, зателефонуйте за номером 212-639-2000.

Додаткову інформацію див. у нашій віртуальній бібліотеці за посиланням www.mskcc.org/pe.

Caring for Your Ileostomy or Colostomy - Last updated on August 15, 2022
Усі права збережені та належать Memorial Sloan Kettering Cancer Center