



患者与照护者资讯

护理您的回肠造口或结肠造口

这份资料将帮助您护理您的回肠造口或结肠造口。

造口术是利用外科手术方式在腹壁上人为造一开口，把您的一段肠道与腹壁上的人为开口相连通，以便可以把大便（粪便）和气体排出身体。体表露出的肠道开口即称为造口。您的造口看上去会是红色和湿润的，类似于您的口腔内部。手术刚做完时您的造口将会肿胀，不过其大小将在6至8周内缩小。您不会感到造口内有任何疼痛或压迫感。您也不会有任何热或冷的感觉。

有些造口是永久性的，而有些是暂时性的。您的外科医生将告诉您您的造口是永久性的还是暂时性的。

造口对于大多数人而言是一个很大的改变。我们撰写这份资料以帮助有造口的人们。我们希望这份资料将会帮助预防问题，并告诉您一些方法技巧，它们能让您的日常生活更容易。您的伤口、造口、失禁（wound, ostomy, continence, WOC）护士将与您一起仔细阅读这份资料。

造口的类型

可以从小肠或结肠（大肠）造口。当一段小肠被用来造口时，称为回肠造口。当一段结肠被用来造口时，称为结肠造口。

经造口排便的性状将取决于用来造口的肠道部分。您的排便可能是液体、柔软块状或固体。

最常见的造口类型是：

回肠造口

- 由称为回肠的小肠部分造口。
- 排稀便或水样便。
- 造口通常位于腹部右下侧。

升结肠造口

- 从升结肠造口。
- 排稀便或水样便。
- 造口通常位于腹部右侧。

降结肠造口

- 从降结肠造口。
- 排便通常柔软。
- 造口通常位于腹部左侧。

乙状结肠造口

- 从结肠的最后一部分造口。
- 排便可能是软的也可能是硬的。
- 造口通常位于腹部左侧。

袢式造口

- 可以从小肠或结肠的任何部位造口。
- 造口有2个开口，而不是1个。许多时候，只能看到1个开口。这种造口往往是暂时性的。

在有些手术中，在腹部开第二个口，称为粘液瘻。它分泌剩余的大便或粘液样液体并通向直肠。如果您有粘液瘻，当您在医院里时，您的伤口、造口、失禁（WOC）护士将教您如何护理它。通常会在粘液瘻上放置一个小袋子或敷料，需要用水清洁和

倒空。一旦没有渗出液，就可以用一块衬垫和胶带盖住粘液痿。

学习护理您的造口

当您在医院里时，您的伤口、造口、失禁（WOC）护士和护理人员将教您如何护理您的造口。当您出院时，您将领取护理造口所需的基本用品。您在术后按约赴诊期间，将由一位伤口、造口、失禁（WOC）护士再次评估您的造口用品，并将向您演示如何订购它们。在这份资料的结尾处给出了一份医疗用品供应商清单。

您的伤口、造口、失禁（WOC）护士和护理人员还将安排探访护士在您出院后去您家里。他们将教您如何护理您的造口并适应家里。如果您回家后有任何疑问或问题，请致电您的伤口、造口、失禁（WOC）护士或社工。

造口袋系统

在您的手术之后，您将在造口上戴上防臭造口袋系统。造口袋系统由一个皮肤屏障（底盘）和一个收集袋组成。底盘和造口袋有许多不同的尺寸和样式，大多数是一件式或两件式，一件式的造口袋与底盘附着在一起，而两件式的造口袋可以从底盘上取下来。这两种造口袋都是通过底盘附着在腹部，严丝合缝地扣住造口，以收集大便和气体。底盘保护造口周围的皮肤不受到排便渗漏的刺激。

您的伤口、造口、失禁（WOC）护士将帮助您找到最适合您造口的底盘和造口袋。随着您的造口大小的改变，您可能需要改变您的底盘和造口袋。

有些人去买防水床笠、薄床垫或垫布放在床垫和床单上，他们发现这样布置帮助保护床，以防造口袋在夜间意外泄漏。

清空造口袋

当造口袋几乎半满时，清空它。造口袋不应太满。您的伤口、造口、失禁（WOC）护士将教您如何清空造口袋。如果您把造口袋里的每一点空气都挤出来，侧边就很可能粘在一起，从而更难收集大便。有润滑剂有助于预防出现这种情况。如果大便较稠，则更是一个问题。如果大便较稀，您可以在造口袋里使用增稠产品来帮助增稠大便。您的伤口、造口、失禁（WOC）护士将帮助您确定您应使用哪种产品。

更换您的造口袋系统

您的伤口、造口、失禁（WOC）护士将教您如何更换底盘和造口袋。一般而言，您应

每3至5天更换您的底盘和造口袋。如果您有渗漏，立即更换它。这是为了保护造口周围的皮肤免受大便渗漏的刺激。如果您连着几天出现任何渗漏或刺激，请致电您的伤口、造口、失禁（WOC）护士。

生活方式的问题

身体形象和抑郁

当人们得知自己患有癌症时，他们往往以另一种不同的方式看待自己的身体。手术、化疗和放疗可以改变身体的外观和工作方式。这种情况在新做造口的人中可能尤为真实正确。有些人觉得恶心。有鉴于在许多文化中，谈论大便是很丢人的，所以，感觉恶心是正常的。有些人因身体有缺失或改变而感到悲伤。他们看待他们的造口的想法和感觉是负面消极的。但是，有的人则以更积极的态度看待他们的造口，把它看作顽症的解决之道，比如解决了大便失禁（难以控制排便），或者看作生存之道。您可以同时有积极和消极的感受。当您适应了生活中有造口，并且也习惯了它的样子和工作方式，您对自己的身体就会感觉更好。如果您能做到以下，就可帮助您更好地应对：

- 查看您的造口，以帮助您放松自如地面对它。
- 提醒您自己有关您造口的积极方面。
- 与其他有造口的人交谈。您可以学到很好的应对技巧，这将帮助您恢复常态。
- 获得咨询，以帮助您改善您的身体形象、感觉和生活质量。在史隆—凯特琳癌症纪念医院（Memorial Sloan Kettering, MSK），可从社工处和咨询中心（Counseling Center）获得咨询。社工部门（Social Work Department）的电话是212-639-7020，咨询中心（Counseling Center）的电话是646-888-0200。

营养

医生将给您饮食准则，让您在手术后遵守。当您在医院里时，您还将与营养师见面，以回顾这些准则。

如果您做了回肠造口，以下是一些建议的准则：

- 保持身体的水分
 - 一天饮用8至10杯（一杯8盎司）液体。
 - 限制您对咖啡因和酒精的摄入。它们可使您脱水。

- 限制高纤维和单糖（比如葡萄糖、蔗糖、果糖）含量高的食物，因为它们可使您脱水。
- 记住，手术前让您胃不舒服的食物在手术后也会有同样的效果。如果您在吃了某种食物之后觉得胀气和疼痛，就把它从您的饮食中去掉。几周后再吃它试试。如果您在吃了这种食物后还是有疼痛和胀气，就避免吃它。
- 有些有造口的人选择通过调节饮食来限制气体的产生。以下食物可增加气体的产生：
 - 诸如卷心菜和菜花等食物
 - 碳酸饮料
 - 用吸管喝饮料
 - 咀嚼口香糖
- 如果您已经试过限制气体的产生但还是有问题，与您的伤口、造口、失禁（WOC）护士谈谈。他们可能会建议使用带有炭过滤片的造口袋。炭过滤片可帮助预防积气和避免造口袋胀气。有些人还发现使用带有过滤片的造口袋乘坐飞机旅行很管用。
 - 不要为了把积气放出来而去刺您的造口袋，因为这将破坏造口袋的防臭系统。
 - 请勿用水擦洗您的造口袋。这将使过滤片失效。
- 如果您便秘（排便比您正常情况要少）：
 - 饮用更多液体。
 - 食用富含纤维的食物，比如水果、蔬菜和麸糠。
 - 四处走动。

如果您做了回肠造口，请勿使用任何种类的通便药。它可能会导致严重脱水和其他问题。

药物

如果您做了回肠造口，您的身体可能无法完全吸收有些药物。出现这种情况是因为您的肠道缩短，有些药物吸收缓慢。这最常出现于以下情况：

- 带有肠溶衣的药丸（一种特殊的包衣，防止药丸在到达小肠之前被吸收）
- 缓释或延时释放药物（设计让药物在较长时间内缓慢地释放到体内）

如果您正在使用这些类型的药物，询问您的医生。如果您看到造口袋里未吸收的药片，请致电您的医生。

请勿压碎药丸，除非您的医生或药剂师说您可以这样做。服用压碎的药丸可能会导致消化问题。

运动练习

与您的医生谈谈什么运动练习适合您。对于大多数人而言，在手术恢复期，走路和轻度伸展都是不错的练习。在您手术后的**2至3**个月里，您应避免举起或推任何超过**10**磅的东西。这包括家务活，比如吸尘或修剪草坪。如果这对您会是问题，与您的医生谈谈。

在您手术后的**2至3**个月里，请勿做仰卧起坐、俯卧撑或任何剧烈运动。这将有助于预防疝气（器官或组织凸出）或者造口附近的肌肉虚弱无力。它还将有助于预防造口旁疝（造口周围凸出）。

臭味控制

底盘和造口袋的设计是防臭的。除非您是在底盘之下渗漏大便，否则在附有底盘和造口袋的时候是不应该有臭味的。但是，如果您存在臭味的问题，您可以在造口袋里放除臭剂来帮助除臭，例如滴剂、炭片或润滑凝胶。您可能需要实验来发现对您作用最佳的那种。也有您可以口服的除臭剂，以减轻您大便的臭味。在使用其中任何一种时，与您的医生或护士核查。

许多造口袋有内置的炭过滤片，气体在通过它排放的同时被过滤，从而防止臭味。也有可以单另购买然后装到造口袋上的过滤片，或者您可以在每个造口袋上装一个小的塑料排气口。这个排气口可让气体排出而无需打开造口袋。

有些人发现睡前清空造口袋很有用，因为气体可能会一晚上持续积聚并充满造口袋。

性活动

与您的医生谈谈何时可安全地恢复性活动。一般而言，在您的刀口痊愈后就可以了，即在您术后约**2**个月。只要您的造口没有受到过度压迫，对它就不应该有伤害。

请勿用您的造口作为性交孔。

对许多人来说，恢复正常的性生活将会自然而然地水到渠成。随着您的顾虑减轻以及您对身体的感觉变得更积极，就会恢复。尽量与您的伴侣保持亲密关系。用亲切的话语、有意义的触摸和拥抱。

检查清楚您的底盘和造口袋是否贴合紧密以及是否有任何异味。有些人喜欢在性活动中用布带或布包、衬衫或内衣盖住他们的底盘和造口袋。您可以从许多造口用品公司购买成品覆盖物。有些公司还生产配有棉布套的造口袋。

您还可以把性活动安排在您不大可能会主动排泄的时候或者安排在冲洗后。有关冲洗的更多信息，请参见标题为“有关造口护理的常见问题”的章节。

如果手术或放射治疗造成了难以进行性活动的变化，与您的医生或护士谈谈。例如男性勃起功能障碍（难以勃起或维持勃起状态）或女性阴道干涩、疼痛或紧绷。如果这些问题没有好转，您可以与性健康专业人士谈谈。史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）有一个性健康项目（**Sexual Health Program**），以帮助人们解决他们的疾病和治疗对性造成的影响。

美国联合造口协会公司（The United Ostomy Associations of America, Inc.）

（www.ostomy.org或800-826-0826）向有造口的男性和女性提供与性相关的信息。

另外，美国癌症协会（American Cancer Society）出版有以下资源，亦很有用。您可以致电800-ACS-2345 (800-227-2345)或前往以下链接获取这些资源。

男性癌症患者的性生活 (Sexuality for the Man With Cancer) :

www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html

女性癌症患者的性生活 (Sexuality for the Woman With Cancer) :

www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

淋浴、盆浴和游泳

您在淋浴时可以带着或取下造口袋系统。但是，如果您做的是回肠造口，在淋浴时还是带着造口袋为好，这是因为在淋浴时可能会有大便流出。您还可以在底盘的周围使用防水胶带。取决于您的皮肤和造口袋类型，您可以用一块塑料布盖住整个

底盘和造口袋以免弄湿，但并非一定要这么做。

当您盆浴或游泳时，要带着您的造口袋系统。大多数人可以穿上他们在手术前穿过的泳衣。但是，男性的高臀泳衣或女性的高臀两件式泳衣可能就穿不了了。

工作

您一准备好并且经您的医生批准，您就可以回去工作了。除非您自己说出来，否则人们不会知道您有造口。造口袋系统会让人看见的可能性微乎其微。您将很有可能可以穿您在手术前就穿着的大多数服装。

旅行

无论您去哪里，都要随身带上额外的底盘和造口袋，即使只是短途旅行或去看医生也要这样做。如果您要离开家几个小时，想想您要去哪里，做好心理准备。有些人在最初几次旅行的时候会感到焦虑。如果您感到焦虑，您可以通过提前考虑来减轻压力。首先，想想洗手间在哪里，还有您可能需要什么。其次，准备好您计划好要带的东西。每件东西带上2份，放到旅行包里。这样的话，如果您有紧急情况或者离家的时间比您预计的要长，您就会有备无患。记住要带上：

- 造口袋
- 底盘
- 夹子（如果您用的造口袋系统是用夹子闭合的）
- 纸巾

当您乘坐飞机旅行时：

- 将您的造口用品打包放在至少2个地方，比如分别放在随身行李和托运行李中。
- 带上额外的用品，以防您被困在可能无法补给用品的地方。
- 最好带一封您医生的信，说明您需要造口用品，还要说明您需要一个私密区域接受检查，以免万一运输安全管理局（TSA）筛检员进一步搜查。
- 如果您要去外国，最好备有用该国文字撰写的造口信息。国际造口协会（International Ostomy Association）70个成员协会中的一个也许能够帮助翻译，并在您访问其国家时帮助查找哪里可以补给用品。更多详情，请访问 www.ostomyinternational.org。

- 您最好带上产品目录页的复印件，以便向运输安全管理局（TSA）筛检员展示和解释您的装备。
- 美国联合造口协会（The United Ostomy Association of America）的网站（www.uoaa.org）提供可以打印和使用的信息和有帮助的“旅行贴士”。

如果您有以下情况，请致电您的医生或护士：

- 呕吐
- 做了结肠造口，3天没有排便了。
- 做了回肠造口，3至6小时没有排便了。
- 出现腹痛或脱水症状（在回肠造口的人中更常见），包括：
 - 口渴增强
 - 口腔干燥
 - 食欲不振
 - 虚弱无力
 - 排尿量减少
 - 暗琥珀色尿
 - 肌肉、腹部或腿抽筋
 - 感觉要昏厥
 - 排便次数多于平常或大便性状改变
 - 清空造口袋的频率增加

有关造口护理的常见问题

什么是冲洗以及我能这样做吗？

冲洗是灌肠的一种，使您不需要在造口上安放底盘和造口袋，这意味着您在前后两次冲洗之间不会有任何排便。冲洗每天或每隔一天进行。做了乙状结肠造口的人可以冲洗。大多数做过腹会阴切除的人做了乙状结肠造口术。有回肠造口的人万万不能冲洗，因为它可能会导致脱水。

如果您有以下情况，您也不能冲洗：

- 如果您有造口旁疝（造口周围凸出）。
- 当您正在进行化疗时。
- 当您正在进行放疗时。

询问您的医生或伤口、造口、失禁（WOC）护士以了解有关冲洗的更多信息。

我的造口应该是什么颜色？

您的造口应该一直呈深粉红色或红色。当造口正在排便时，您可能会注意到它的颜色有轻微变化。这应该只有几秒钟到1分钟。如果您的造口看上去呈深红色、灰色、棕色或黑色，立即致电您的医生。

当我触摸造口或更换造口袋系统时，造口流血正常吗？

您的造口有许多血管，所以触摸或冲洗可能容易出血。当清洁您的造口时，造口组织有少量血是常见的。流血应在几分钟内自行停止。如果您正在使用血液稀释药物或阿司匹林，您可能会更容易流血并且时间更长。如果您流了很多血或者如果在5至10分钟后没有止住，请压住流血部位并致电您的医生。如果您发现便血或者从您的造口内流出血液，请立即致电您的医生。

我的造口周围的部位似乎要凸出来，这正常吗？

如果您的造口周围的曲线有变化，告诉您的医生或伤口、造口、失禁（WOC）护士。您可能有造口旁疝。它的出现是因为腹壁肌肉虚弱无力，导致在造口周围部位形成凸出。您的医生或伤口、造口、失禁（WOC）护士将检查您的情况，以查明您是否有造口旁疝。

有造口旁疝的人通常没有任何症状，不需要手术，除非有并发症，包括疝气肠的梗阻或扭转。

如果您有以下任何症状，致电您的医生或护士：

- 恶心
- 呕吐
- 疼痛

- 腹部胀气、以及您的造口袋内缺乏气体和粪便

如果您有造口旁疝，您的伤口、造口、失禁（WOC）护士可能会测量您的尺寸来定制一条旁疝腹带。旁疝腹带不治愈旁疝，而是通过支撑它可以预防它加重。腰带或骑行短裤上为造口袋剪一个洞也可以作为定制旁疝腹带的替代品发挥良好作用。

我如何在造口上佩戴腹带？

尽量在您的造口上方或下方佩戴腹带。如果腹带直接压在您的造口上，它可能会导致：

- 刺激
- 流血
- 组织过度生长

当您佩戴腹带的时候，把您的造口袋放在下方或移到侧方。您也可以折叠它，取决于您的喜好。

如果我的底盘下面有大便渗漏，我该怎么办？

如果您正在出现渗漏，告诉您的伤口、造口、失禁（WOC）护士。您可能需要另一种更贴合的造口袋系统，以避免该问题。

要做测试之前，比如含造影剂的扫描，有什么事情是我应该做好准备的？

当去医生那里做测试时，始终都要额外多带一套用品，因为您可能需要取下您的造口袋系统。

如果您住的地方距离医院1小时或更长时间，就要准备好在回程期间更换或清空您的造口袋。造影剂可能会在1或2个小时内排空到您的造口袋里，不过可能会更长时间。

当我更换造口袋系统时，我需要戴手套吗？

这属个人选择。更换造口袋系统没有感染风险。但是，有些人喜欢戴手套，因为手指可能会沾到大便。

如果我做了回肠造口，我的直肠还在排泄大便或粘液正常吗？

取决于您所做手术的种类，您可能会有残存的粪便或粘液从直肠排出。这应该随着时间的推移而减少，不过用护垫并在肛门周围涂抹锌软膏（比如Desitin®）来预防刺激可能

会有用。

如果我住院，我应该怎么做？

如果您住院，您最好随身额外带上1或2套用品，以防万一院方储存的是另一种不同的产品或者用完了您使用的那种产品。

视频资源



请访问www.mskcc.org/pe/change_ostomy，以观看该视频。

该视频将教您如何更换您的造口装置。



请访问www.mskcc.org/pe/empty_pouch，以观看该视频。

该视频将教您如何清空用尼龙搭扣闭合的造口袋。



请访问www.mskcc.org/pe/skin_stoma，以观看该视频。

该视频将教您如何护理造口周围受刺激的皮肤。

互助团体

您可能会发现加入我们的结肠直肠患者造口术团队有帮助。这是一个实时的在线互助团体，人们可以在这里分享他们的经验，并在实际应用和情感方面彼此互助。讨论由社工和护士引导。该团体向包括非MSK患者在内的每一个人开放，每隔一个月的第3个周四下午4点至5点集会一次。如需了解有关该项目的更多情况或登记注册该项目，请联系virtualprograms@mskcc.org。

在美国联合造口协会（United Ostomy Associations of America, UOAA）的网站上，您可以搜寻UOAA附属的造口患者在线和面对面互助团体。如需查找团体，前往www.ostomy.org/supportgroups.html。

当地的医院也可能会提供造口互助团体。

订购用品

与您的伤口、造口、失禁（WOC）护士谈谈有关订购用品事宜。他们熟悉市场上最新的产品。您也可以致电各公司索要其产品的样品。

邮购医疗用品公司

以下列出了一些邮购医疗用品公司。有些接受Medicare和其他类型的保险。直接给公司打电话询问他们是否接受您的保险。如果他们不接受，致电您的保险公司索取一份接受该保险的供应商名单。这些公司将每个月把用品寄给您。您通常不需要处方就能订购用品。公司将与您医生的办公室和您的保险公司合作。这些公司提供各种各样的产品。请致电索要他们的产品目录，或者在网上查阅。

Byram Healthcare

877-902-9726

www.byramhealthcare.com

CCS Medical

800-260-8193

www.ccsmed.com

Edgepark Medical Supplies

888-394-5375

www.edgepark.com

Landauer Metropolitan

800-631-3031

www.landmetro.com

(接受纽约州内的Medicaid)

McKesson Medical-Surgical

800-453-5180

www.mckesson.com

您还可以在当地的药房和医疗用品商店购买造口用品。但是，价格可能会高一些，因为供应量少或者因为他们可能不接受您的保险。

造口产品制造商

以下列出了造口产品的制造公司，比如皮肤屏障、造口袋和其他造口配件（比如胶水、造口护肤粉和防漏贴环）。其中许多公司都有伤口、造口、失禁（WOC）护士在职回答问题。请随时致电索要产品样品。

Coloplast Corporation

800-533-0464

www.coloplast.us

ConvaTec Professional Services

800-422-8811

www.convatec.com

Cymed

800-582-0707

www.cymed-ostomy.com

Hollister, Inc.

888-740-8999

www.hollister.com

Marlen Manufacturing & Development Company

216-292-7060

www.marlenmfg.com

Nu-Hope Laboratories, Inc.

800-899-5017

www.nu-hope.com

MSK支持服务

患癌后生活资源项目(**Resources for Life After Cancer[RLAC] Program**)

646-888-8106

在史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK），积极治疗后，护理没有停止。RLAC项目面向已经完成治疗的患者及其家人。该项目有许多服务，包括研讨会、实践讲座、互助小组、针对治疗后生活的咨询、以及帮助保险和就业问题。

社会工作部门（**Social Work Department**）

212-639-7020

社工帮助患者及其家人和朋友处理癌症患者常见的事务。他们在整个疗程期间提供个人咨询和互助小组，并能帮助您与孩子和其他家人沟通。我们的社工还能将您转介至社区机构和项目，如果您符合条件的话，还可以将您转介至财务资源。

性健康项目（**Sexual Health Program**）

女性：646-888-5076

男性：646-422-4359

MSK性健康项目帮助患者解决他们的疾病和治疗对性造成的影响。您可以在治疗之前、期间或之后去见专科医生。

资源

书籍

100 Questions & Answers about Colorectal Cancer

作者：David Bub, Susannah L. Rose和W. Douglas Wong

Boston, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2003

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

作者：Barbara Dorr Mullen和Kerry Anne McGinn Boulder, CO:Bull Publishing; 2008

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

作者：David Landay

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

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

作者：Craig A. White和Robert W. Beart Jr. Alameda, CA:Hunter House; 2002

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

作者：Jimmie Holland和Sheldon Lewis New York, NY:Harper Collins Publishers;

2000

组织

癌症护理 (CancerCare)

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

www.cancercare.org

向所有癌症患者提供免费帮助的全美非营利组织。服务包括咨询、教育、信息和财务援助。

护理人员行动网络 (Caregiver Action Network)

caregiveraction.org

向那些生病的人、老人或残疾人的护理人员提供支持。致力于向护理人员提供支持、赋权、教育和倡导。

结肠癌联盟 (Colon Cancer Alliance, CCA)

877-422-2030 (免费帮助热线)

www.ccalliance.org

全美非营利患者倡导组织，致力于与结肠癌相关的筛查、获取、认知、倡导和研究。

美国克罗恩病和结肠炎基金会 (Crohn's and Colitis Foundation of America)

800-932-2423

www.ccfa.org

致力于寻找治愈克罗恩病和溃疡性结肠炎的办法和预防这两种疾病。旨在通过研究、教育和支持，改善患有这两种疾病的人们生活质量。

C3Life.com

www.c3life.com

一个致力于帮助造口患者生活充实的网站。在线社区包括讨论论坛、食谱、博客、提示和贴士。

纽约市吉尔达俱乐部 (Gilda's Club New York City)

195 West Houston St.

New York, NY 10014

212-647-9700

www.gildasclubnyc.org

为癌症患者及其家人和朋友提供见面场所。给人们提供一处场所，让他们可以与其他人见面，以建立互助系统。提供免费的支持和网络团体、讲演、实践讲座和社会活动。

国际造口协会 (International Ostomy Association, IOA)

www.ostomyinternational.org

致力于提高造口或相关手术患者的生活质量。

全国卵巢癌联盟 (National Ovarian Cancer Coalition, NOCC)

888-682-7426

www.ovarian.org

致力于提高对卵巢癌的认识以及提高卵巢癌患者的生存率和生活质量。

国家癌症研究所的癌症信息服务 (NCI's Cancer Information Service)

800-4 CANCER (800-422-6237)

www.cancer.gov/aboutnci/cis

一个由联邦资助的癌症教育项目，提供准确、最新、可靠、易于理解的癌症信息。

卵巢癌全国联盟 (Ovarian Cancer National Alliance, OCNA)

866-399-6262 (免费)

www.ovariancancer.org

致力于将卵巢癌列入决策者和女性健康领导人的议程。

美国联合造口协会公司 (United Ostomy Associations of America, Inc., UOAA)

800-826-0826

www.ostomy.org

一个以志愿者为基础的健康组织，支持已经或者将要进行肠道或尿路改道的人，这包括

提供教育、信息、支持和倡导。

女性癌症网络 (Women's Cancer Network)

312-578-1439

www.wcn.org

致力于让世界各地的女性了解妇科癌症。提供个性化的风险评估工具，以评估妇科癌症和乳腺癌的风险。

伤口、造口、失禁护士协会 (Wound, Ostomy, Contenance Nurses Society)

888-224-WOCN (888-224-9626)

www.wocn.org

成员是治疗伤口、造口和控制排泄障碍方面的专家。

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电 **212-639-2000**。

如想获得更多资讯，请访问 www.mskcc.org/pe 以搜寻我们的虚拟图书馆。

护理您的回肠造口或结肠造口 - Last updated on February 22, 2017

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center