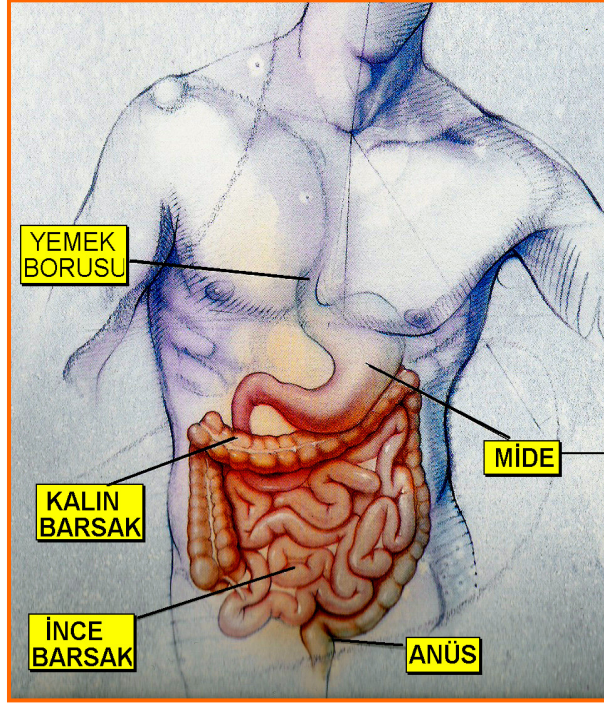


SİNDİRİM SİSTEMİ

Sindirim sistemi ağızdan başlar. Yemek borusu, mide, ince barsak, kalın barsak, rektum ile devam eder ve anüste (makat) sonlanır. Besinlerin sindirim ve emilimi, atıklarının ayrıştırılması ve saklanması sindirim sisteminde gerçekleşir.



Sindirim, besinlerin ağızda çiğnenmesi ile başlar. Buradan yemek borusuna ve daha sonra da mideye geçer. Midede sindirilen besin, besinlerin emildiği yer olan ince barsaklara geçer. İnce barsaktan emilmeyen besin maddeleri ise kalın barsaklara geçer. Bu kısımda kalan su ve elektrolitler (sodyum, potasyum gibi) emilir ve besin atıkları katı dışkı halini alır. Dışkı anüsden atılana kadar rektumda depolanır. Dışkı belli bir hacme ulaştığında kişide dışkılama ihtiyacı doğar. Dışkı rektumdan makata itilir ve buradan dışarıya atılır.

STOMA NEDİR?

Stoma Yunanca'dan gelen bir kelime olup, "açıklık" ya da "ağız" anlamına gelir. Barsak stoması, barsağın karın duvarına ağızlaştırıldığı yapay bir açıklıktır. Her yaş grubunda uygulanabilen stomalar, geçici ya da kalıcı olabilir. Kalıcı olanlar, hayat boyu görevini yaparken, geçici olanlar stoma açılmasını gerektiren durum ortadan kalkınca yeni bir cerrahi müdahale ile kapatılır.



Stomanın Özellikleri

► Stoma parlak kırmızı veya kırmızıya yakın, ağızımızın iç kısmına benzer bir görünümündedir. Ameliyat sonrası erken dönemde stoma şişkindir (ödemlidir). Şişkinlik birkaç ay sonra kaybolur ve stoma giderek küçülür.

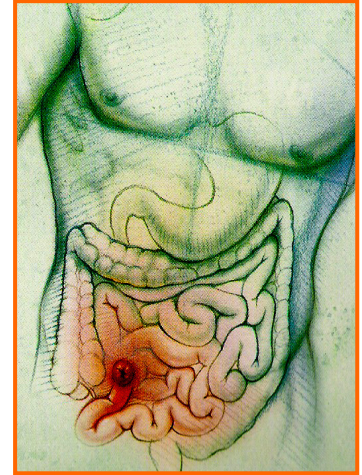
► Stomada sinir uçları bulunmaz. Bu nedenle ağrı veya diğer duyular hissedilmez.

► Stoma kan damarlarınca zengindir. Sürtünme ve zorlama ile küçük kanamaların oluşması normaldir. Eğer kanama uzarsa ve stomadan gelen içerik de kanlı ise mutlaka doktorunuz ile görüşmeniz gerekir.

► Stomayı çevreleyen cilt, stomadan çıkan dışkı ile doğrudan temas etmemelidir. Bu kısım dışkıdan korunmalıdır. Dışkı deri tahrişine neden olabilir.

İLEOSTOMİ

İleostomi ince barsağın son bölümünün ameliyatla karın duvarına ağızlaştırılmasıdır. İleostomi, dışkının vücuttan atılmasını sağlar. İleostomisi olan birey, barsak hareketlerini ve dışkının boşaltımını kontrol edemez. Dışkılama ileostomi torbasına kendiliğinden olur. İleostomi genellikle karının sağ alt tarafında bulunur. İleostomili bireylerin dışkısı sıvı halde aynı zamanda, tuz ve sindirim enzimlerinden zengindir. Dışkının bu özelliği nedeniyle, yakıcı niteliktedir. İleostomide uygun bakım yapılmazsa yakıcı olan dışkının stoma çevresindeki cildi tahriş etme olasılığı yüksektir.



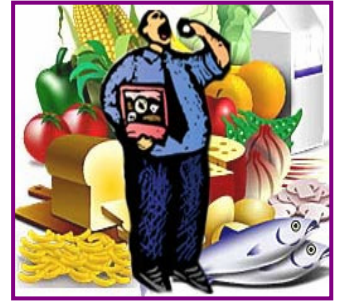
GÜVENLİ BİR YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Beslenme

Vücuttaki tüm sistem ve dokuların görevlerini yerine getirmesi, yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir. Doktorunuz tarafından özel bir diyet uygulamanız önerilmediyse, istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz. Fakat ileostomi yoluyla normalden fazla miktarda su ve tuz kaybedildiğinden, su ve tuz alımınızı arttırmanız gerekmektedir. Ayrıca, lahana, taze fasulye, portakal, marul, patlamış mısır, kereviz, ananas gibi lifli gıdaların fazla tüketilmesi ishale neden olabilir. Bu nedenle bu gıdaların fazla alınmaması önerilir.

Beslenme ile ilgili problemleri en aza indirmek için;

- ◆ Yemekler her gün düzenli olarak yenmeli,
- ◆ Diyet ile ilgili kısıtlamalar deneme yanılma yoluyla bulunmalıdır. Bir besin ilk kez yenecekse, az miktarda ve yanında bir şey yemeden yenmelidir,
- ◆ Yiyecekleri iyice çiğnemeye özen gösterilmeli,
- ◆ Günde 2-3 litre su içilmelidir,
- ◆ İdeal vücut ağırlığı korunmalı, kilo alıp vermekten kaçınılmalıdır.



Kabızlık ve İshal

Ameliyattan önce olduğu gibi ameliyat sonrası dönemde de kabızlık ve ishal ile karşılaşabilirsiniz. Yetersiz sıvı alımı, lifli ve posalı gıdaların az alınması, hareketsizlik ve bazı ilaçlar kabızlığa neden olabilir. Kabız olduğunuzda, **dışkı çıkışını azalttığı** bilinen;

- Beyaz ekmek ve buğday ekmeği
- Az pişmiş kahverengi veya beyaz pirinç
- Elma püresi
- Yer fıstığı
- Muz

gibi besinlerden uzak durulması önerilir. Bununla birlikte, günlük sıvı alımını arttırmak, taze sebze ve meyve tüketmek ve kepek ekmeği yemek kabızlığın önlenmesini sağlar.

İshale ise, birçok etken sebep olabilir. Bunlar arasında, bir bakteri ya da virüs enfeksiyonu geçirmiş olmak, antibiyotik tedavisi, iyi yıkanmamış sebze ve meyve yemek, kemoterapi ve radyoterapi tedavileri sayılabilir. İshali azaltmak için, lif ve lifin öğünlerde olan ağırlığını azaltmalısınız. Ayrıca beyaz pirinç, muz, patates püresi, şeftali gibi dışkınızı normale döndürecek besinler tüketmelisiniz. İshalin uzun süre devam etmesi susuz kalmanıza neden olur. Bu nedenle kaybedilen su ve tuzu yerine koymak için diyetinizde sıvı ve tuz miktarını arttırmalısınız.

İshal süresince, dışkı çıkışını arttırdığı bilinen ;

- Kuru üzüm
- Ham meyveler
- Çay, kahve, kola gibi içecekler
- Çok yağlı besinlerden uzak durulmalıdır.

Gaz Çıkarma

Besinlerin sindirimi esnasında gaz oluşur. İleostomili bireyler, gaz çıkışını kontrol edemezler. Fazla gaz oluşumunu önlemek için;

- yemekler düzenli olarak yenmelidir,
- yemek yerken hava yutmamak için konuşulmamalıdır,
- gaz oluşumunu arttırdığı bilinen;

- Fasulye, Nohut
- Bira ve asitli içecekler,
- Lahana,
- Salatalık,
- Süt ürünleri,
- Mantar gibi besinleri azaltmak önerilir.

Koku

İleostomili bireylerin çoğu, ileostomilerinden hoş olmayan kokunun çıkacağı endişesini taşırlar. Günümüz teknolojisinde üretilen torbalar, koku sorununu önemli ölçüde azaltmaktadır. Eğer kullandığınız torbayı iyi yerleştirdiyse, koku normalde dışarı çıkmaz. Filtreli torba kullanımı da koku çıkışını engellemektedir.

Ayrıca, beslenmenin de koku üzerine etkisi büyüktür. Koku oluşturduğu bilinen;

- Balık,
- Yumurta,
- Soğan ve sarımsak,
- Yeşil sebzeler,
- Salatalık,
- Peynir,
- Lahana,
- Kuru baklagil gibi besinlerin azaltılması önerilir. Bunun yanında,
 - yoğurt,
 - yayık ayranı,
 - nane şekeri gibi besinlerin ise kokuyu baskıladığı bilinmektedir.

İLEOSTOMİ TORBA LARI

► Torba Sistemleri

Alttan
boşaltmalı
torba sistemi



Alttan boşaltılabilir torba kullanıyorsanız, torbanın $\frac{1}{3}$ ya da yarısı kadar dolduğunda boşaltılması gerekir. Torba çok dolarsa aşağıya doğru ağırlık yapar ve torbanın deriden ayrılmasına ve sızıntıya neden olur. Alttan boşaltmalı torbalar boşaltılarak iki gün kullanılabilir.

► Adaptörler

Kesilmiş
adaptör



Kesilebilir
adaptör



Adaptör ve torbadan oluşan iki parçalı torba sistemi kullanıyorsanız, herhangi bir sorun gelişmediği takdirde cilde yapışan adaptör kısmı 3-5 gün kalabilir. Adaptör çapının stoma çapına uygunluğu önemlidir. Kesilebilir adaptörlerde stoma çapınızı ölçüp, bu ölçüme göre adaptörü kesmeniz gerekmektedir. Kesilmiş adaptör ise stoma çapınıza göre hazırlanmıştır. Kesmenize gerek yoktur. Zamanla stomanız küçüleceği için kullandığınız adaptörün çapı büyük gelecektir. Bu nedenle daha küçük adaptör ile değişim yapmanız gerekmektedir.

► Tekli Sistem Torba



Alttan boşaltmalı tekli sistem torba

Tekli sistem torbalarda adaptör ve torba birliktedir. Ancak bu torbaları ameliyatınızdan hemen sonra kullanmak uygun değildir. İlerleyen dönemlerde Stomaterapi hemşirenizin önerileri doğrultusunda bu torbaları kullanabilirsiniz.

İLEOSTOMİ TORBASININ DEĞİŞTİRİLMESİ

Günümüzde çeşitli şekillerde torba üretilmektedir. Ancak stomanıza en uygun torba modelinin kullanımı konusunda Stomaterapi hemşiresinin önerilerini dikkate alınız.

Torbayı değiştirme basamakları

► Öncelikle size uygun rahat edebileceğiniz bir ortam hazırlayıp malzemelerinizi kolay ulaşabileceğiniz bir yere koyun,

► Adaptörü yukarıdan aşağıya doğru deriden ayırın (Şekil 1). Eğer adaptörü deriden

ayırmakta zorlanıyorsanız adaptörün çevresini ılık su ile ıslatarak daha kolay ayrılmasını sağlayabilirsiniz.



Şekil 1



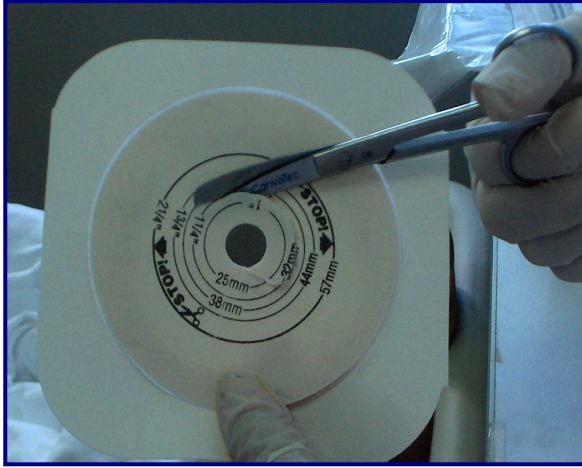
Şekil 2

► Stoma çevresini ılık suyla ıslattığınız bez parçası veya gazlı bez ile siliniz(Şekil 2). Stoma çevresini iyice kurulayınız. Stoma çevresinin kuru olması adaptör/torbanın cilde daha kolay yapışmasını sağlar.

► Stomanızın çapının kaç mm olduğunu stoma cetveli yardımıyla ölçün(Şekil 3). Uygun olan ölçü torbanın kenarı ile stoma arasında 2mm boşluk olmalıdır. Bu mesafe önemlidir çünkü çok dar olursa stoma adaptörü bası yaparak stomayı tahriş eder, geniş olursa stoma etrafındaki deri açıkta kalır ve dışkı deriye bulaşarak tahrişe yol açar.



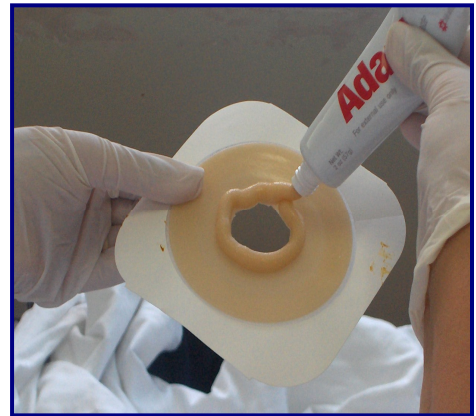
Şekil 3



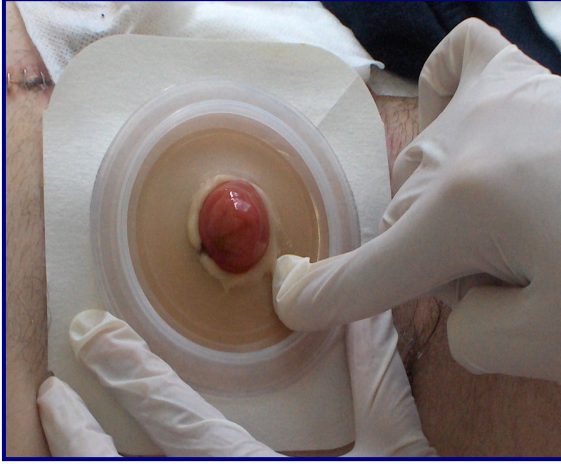
Şekil 4

► Eğer kesilebilir adaptör kullanıyorsanız stomanızın ölçtüğünüz çapına göre ucu eğri bir makas yardımıyla adaptörünüzü kesin(Şekil 4).

► Kestiğiniz adaptörün yapışkan kısmındaki kağıdı çıkarın ve iç kısmına diş macunu kıvamında "pasta" sürün(Şekil 5). Pasta stoma ile torba arasında engel olup sızıntıyı önler. Pastanın görevi stoma etrafındaki deriyi dışkıdan korumaktır. Pasta dışkının deriye bulaşmasını engeller.



Şekil 5



Şekil 6

► Ortadaki delik stomayı içine alacak şekilde adaptörü cilde yerleştirin(Şekil 6). Elinizin ısı ile adaptörün daha iyi yapışmasını sağlayacağınızdan, parmağınızı yarım dakika adaptörün üzerinde gezdirin. Adaptör vucut ısısına ulaştıkça yumuşayacak ve daha kolay şekillendirilebilir bir hal alacaktır.

► Adaptörün orta kısmını yerleştirdikten sonra kenarlarındaki yapışkan kağıtları da kaldırarak adaptörü, tam olarak cildinize yapıştırın(şekil7).



Şekil 7



Şekil 8

► Adaptörünüze uygun stoma torbasını bir noktadan başlayarak dairevi hareketle adaptöre yerleştirin(şekil 8).



► Torbayı yerleştirdikten sonra torbanın klembini (kapatma obuđu) takın(Şekil 9).

Şekil 9

► Torbayı kendinize hafifçe çekerek adaptöre iyice yerleřip yerleřmediđini kontrol edin(Şekil 10).



Şekil 10

GÜNLÜK YAŞAM

Cilt Bakımı

Sabun ve su stomaya zarar vermez, bu nedenle banyo ve duştan sakınmanıza gerek yoktur. Ancak kalıntı bırakmayan bir sabun kullanmanız gereklidir.

Stoma çevresi cildinizin rengi, karın cildinizle aynı olmalıdır. Stoma çevresinde kızarıklık ve tahriş olmamalıdır.

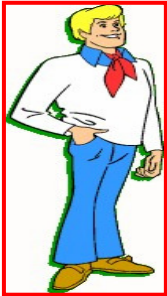
Deri tahrişine adaptör veya torbadan gelen sızıntı veya torba sisteminin yanlış yerleştirilmesi neden olabilir. Deri tahrişinin oluşmaması için; her adaptör değişiminde stoma etrafındaki cilt, su ile güzelce temizlenmeli ve kurulanmalı ardından adaptör torbaya uygun olarak kesilmeli ve torba yerleştirilmelidir.

Banyo

Stoma torbanız takılı iken ya da torbanızı çıkartarak banyo yapabilirsiniz. Torbalar suya dayanıklıdır. Ancak stoma torbanızın banyo yaparken çıkabileceğini veya yerinden oynayabileceğini unutmayınız. Cildinizi temizlemek için stoma torbanızı adaptörü ile birlikte (torba+adaptör) çıkarmanız daha iyi olur. Sabun ve su, stomanıza zarar vermez, içine kaçmaz. Barsak içine bir miktar su ve sabun kaçsa da bir soruna yol açmaz. Banyo sonrası stoma çevresi cildine yağlı kremler ve losyonlar kullanmayınız. Bu ürünler torbanızın cildinize yapışmasını engeller.



Giyinme



Korkmayın! Yeni bir gardroba ihtiyacınız olmayacak. Modern ileostomi torbaları vücudu tam olarak sardıkları için hemen hemen bütün kıyafetleri giyebilirsiniz. Kıyafetlerinizin altından torbanız belli olmaz. Özel bir giyim gerekli değildir. Yalnızca stomanız bel hizasındaysa, kemer ve beli sıkı pantolonlardan kaçınmalısınız. Kemerinizin stomanızın altında veya üstünde olmasına dikkat etmelisiniz.

Aktivite

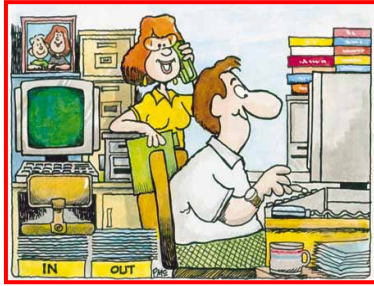
Yürüyüş, yüzme gibi hafif sporları yapabilirsiniz. Doktorunuzun önerileri doğrultusunda kendinizi iyileşmiş hissettiğinizde, (yaklaşık 1-2 hafta içinde) ameliyat öncesi spor ve aktivitelerinizin hepsine geri dönebilirsiniz.

Spora başlamadan önce, özellikle yüzme öncesi torbanızı boşaltmalısınız. Ağırılık kaldırmadan ve stomanız için özel bir koruma olmadan boks, güreş ve futbol gibi ağır sporlardan kaçınmanız gerekir.



İşe Dönüş ve Sosyal Yaşam

Ameliyattan 6-8 hafta sonra doktorunuzun tavsiyesi doğrultusunda çalışma hayatınıza başlayabilirsiniz. İşyerinizde stoma temizliğinde kullanılan bazı malzemeleri bulundurmanız size stoma bakımında kolaylık sağlar. Sağlığınıza



kavuşur kavuşmaz daha önceki sosyal yaşamınıza dönebilirsiniz. Arkadaş-akraba ziyaretlerine, davetlere, sinema gibi yerlere gidebilirsiniz. Sizi seven ve değer veren arkadaş ve akrabalarınızla aynı ortamı paylaşmak sadece sosyal yönden değil, ruhsal yönden de kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Çoğu insan sizi gördüğünde, eğer siz söylemezseniz, stoma ameliyatı geçirmiş

olduğunuzu anlamayacaktır. Akraba ve arkadaşlarınızın çoğu zaten bir sağlık probleminizin olduğunu ve bunun ameliyat gerektirdiğini biliyor olacak. Eğer siz daha fazlasını anlatmak istemiyorsanız veya onların stomalar hakkında negatif düşüncelerinin olmasından korkuyorsanız; ya onlara stoma hakkında bilgi verin veya stomanızdan hiç bahsetmeyin.

İbadet

Diyanet kurumu, stomalı olmanın abdest almak ve namaz kılmak için bir engel oluşturmadığını belirtmektedir. Bu konuda stoma ameliyatı öncesinde yaptıklarınızı değiştiren bir duruma gerek olmadığı, ibadetiniz esnasında torbanıza gaz ya da dışkı çıkışı olmasının ibadetinizi olumsuz etkilemeyeceği belirtilmektedir.

Stomanızın olması oruç tutmanıza engel değildir. Fakat oruç tutma; yetersiz sıvı alımına, barsaktaki sıvının azalmasına, kabızlık ve bulantıya neden olabilir. İftarda aşırı yemek de 24-48 saat devam edebilen ishale neden olabilir. Doktorunuzun izin verdiği durumlarda oruç tutabilirsiniz.

Yolculuk

Seyahat etme konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. İyileştiğiniz ve stoma bakımını yapabildiğiniz sürece istediğiniz yere istediğiniz araçla gidebilirsiniz. Yolculuğa çıkmadan önce mutlaka torbanızı boşaltın ve mutlaka yanınızda yedek torba ve stoma malzemelerinizin bulunduğu bir çanta taşıyın. Yaz aylarında havanın sıcak olması nedeniyle yanınızda daha fazla stoma bakım ürünü bulundurmaya unutmayın.



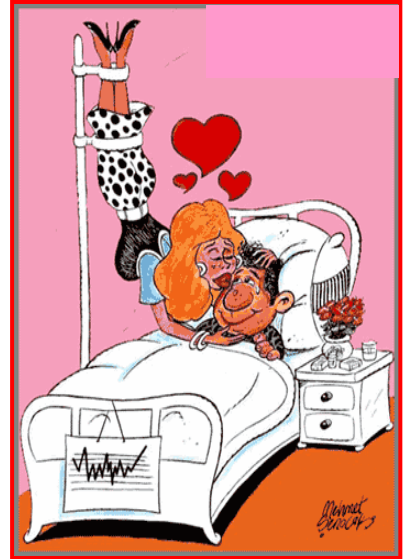
Cinsel Yaşam

Vücudunuzdaki değişikliklerle ilgili duyarlılıklar yaşamanız, bazı endişelerinizin olması normaldir. Eşiniz ile duygularınızı paylaşmak ve onun endişelerine de cevap vermek önemlidir. Eşiniz, cinsel ilişkinin stomanıza zarar vermeyeceğini bilmelidir.

Zamanla, anlayış ve olumlu tutum ile iyi bir cinsel yaşamınız olacaktır. Küçük torba, kep veya tıpa gibi ürünler kullanmayı tercih ederek, torbanızın boş olmasına dikkat ederek rahat bir cinsel yaşam sağlayabilirsiniz.

Eğer eşinizin torbayı görmesinin iyi olmayacağını düşünüyorsanız, torba kılıfları veya bazı iç çamaşırlar ile torbayı örtebilirsiniz.

Ancak bazı tip ameliyatlar sonucunda cinsel işlevlerle ilgili sinirlerde hasar oluşmuşsa, çeşitli problemlerle karşılaşabilirsiniz. Bunlar, kadınlarda cinsel ilişki esnasında ağrı, cinsel organın iç yüzeyinde sertleşme, daralma ve kuruluk, erkeklerde ise, sertleşmede zorluk (impotans) ya da boşalmada problemler gibi durumlardır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda doktorunuza başvurmalısınız.



İlaç Kullanımı



Doktor önerisi olmadan ilaç kullanmamalısınız. Herhangi bir nedenle ilaç kullanmanız gerekirse, doktorunuza mutlaka stomanız olduğunu söyleyiniz. İlaçlarınızın yan etkilerini ve özelliklerini Stomaterapi Ünitesinden öğrenebilirsiniz. Bazı ilaçların ishale, bazılarının kabızlığa ve bazılarının ise dışkıınızın renginin değişmesine neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kullandığınız ilaçların özelliklerini bilmeniz önemlidir.

Hamilelik

Stomalı kadınların normal bir yaşam sürüp anne olmaları için hiçbir engel yoktur. Stomalı kadınlar isterlerse ve tıbbi bir sakınca yoksa hamile kalabilir, çocuk doğurabilir ve çocuklarını emzirebilirler.

ACİL DURUMLAR

- Geçmeyen ishal veya kabızlıkta,
- Stoma çevresindeki deride, kızarıklık, nemlilik, deri yüzeyinin sıyrılması, döküntü ve renk değişikliği olduğunda,
- Stomanın renginin koyulaşması ve tamamen koyu siyah renk alması durumunda,
- Stoma, karına doğru içe kaçtığına,
- Stoma çevresinde iltihaplanma olduğunda,
- Barsak, stoma aracılığıyla dışarı çıktığında,
- Stomadan fazla miktarda kan geldiğinde;

MUTLAKA STOMATERAPİ ÜNİTESİNE BAŞVURMALISINIZ!

EN SIK SORULAN SORULAR



Stoma nedir?

Stoma kelimesi Yunanca'dan gelen bir kelime olup, açıklık veya ağız anlamındadır. Stomalar, ilgili organa göre isimlendirilirler. Barsak stomaları barsağın karın duvarına ağızlaştırıldığı yapay bir açıklıktır. Barsak ameliyatlarında, ince barsağın cilde ağızlaştırılması ile "ileostomi", kalın barsağın cilde ağızlaştırılması ile "kolostomi" oluşturulur.

Stoma parlak kırmızı veya kırmızıya yakın, ağızımızın iç kısmına benzer bir görünümündedir. Stomada sinir uçları bulunmaz. Bu nedenle ağrı veya diğer duyular hissedilmez. Stomalar geçici veya kalıcı olabilirler. Geçici stomalar genellikle stoma açılmasını gerektiren durum ortadan kalktığında yeni bir ameliyatla kapatılır. Kalıcı stomalar ise yaşam boyu dışkı boşaltma görevini sürdürür.

Dışkı çıkışını nasıl kontrol edeceğim?

Stomanız bulunduğu sürece dışkı ve gaz çıkışınızı kontrol edemezsiniz. Dışkı çıkışı kendiliğinden stoma torbanıza olacaktır. Stoma ameliyatı sonrası, stoma bakımı ile ilgilenen stoma hemşiresi, torbanızın nasıl değiştirileceğini gösterecektir.

Stoma torbası, vücudu saran ve yapışabilen özel bir plastikten yapılmıştır. Stoma torbalarının değişik çeşit ve büyüklükte olanları bulunmaktadır. Bu torbalar tek kullanımlıktır. Stoma torba sistemleri oldukça güvenlidir. Uygun şekilde kullanıldığında torbadan dışarıya dışkı ve gaz çıkışı olmaz. Ameliyat öncesi barsak alışkanlıklarınız, yedikleriniz ve stoma tipinize göre dışkılama sıklığınızda değişiklikler olacaktır.

Eğer stomanız kalıcı kolostomi ise, irrigasyon ismi verilen özel bir teknik ile dışkının torbaya geleceği zamanı kontrol edebilirsiniz. Irrigasyon tekniği konusunda bilgiyi, stomaterapi ünitesi hemşirenizden alabilirsiniz.

Fiziksel aktivitelerim sınırlanacak mı?

Bu sorunun cevabı her zaman hayırdır. Sıradan insanlar, hatta profesyonel sporcular bile aktivitelerini önemli ölçüde sınırlamadan stomaları ile yaşayabilmektedirler. Ameliyatınızdan sonra iyileştiginizde, aktif spor da dahil olmak üzere bütün fiziksel aktivitelerinize devam edebilirsiniz.

Stoma cinsel yaşamımı etkileyecek mi?

Stomalı bireyler olağan cinsel yaşamlarını sürdürebilirler. Zamanla, anlayış ve olumlu tutum ile iyi bir cinsel yaşamınız olacaktır. Ancak bazı tip ameliyatlar sonucunda cinsel işlevlerle ilgili sınırlarda hasar oluşmuşsa, çeşitli problemlerle karşılaşabilirsiniz. Bunlar, kadınlarda cinsel ilişki esnasında ağrı, cinsel organın iç yüzeyinde sertleşme, daralma ve kuruluk, erkeklerde ise sertleşmede zorluk

(impotans) ya da boşalmada problemler gibi durumlardır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda doktorunuza başvurmalısınız.

Stoma torbamdan dışkı sızıntısı olursa ne yapmalıyım?

Stoma torbaları uygun şekilde kullanıldığında dışkı sızıntısı olmaz. Ancak stoma birinci haftadan itibaren bir yıl boyunca küçülür. Bu süre içinde stoma çapı ölçülmeli ve bu ölçüye uygun stoma torbası kullanılmalıdır. Uygun ölçüdeki stoma torbası ve doğru uygulama ile dışkı sızıntısı engellenmiş olur. Buna rağmen bir sızıntı olursa su ve temiz bir bezle dışkı silinir ve yeni bir torba takılır.

Gaz sancısı yaşadığımda ne yapmalıyım?

Boş barsağın gaz üretimini arttırması nedeniyle öğünler asla atlanmamalıdır. Öğünlerde aşırı yenmemeli, yemekler sık sık küçük porsiyonlar halinde yenmelidir. Sigara içmek, burnun tıkalı olması nedeniyle sürekli ağız yoluyla nefes almak, pipet kullanmak ve dondurma emmek gibi durumlar büyük miktarda havanın yutulmasına neden olur. Bu gibi durumlardan kaçınılmalıdır. Ayrıca gaz sancıları çok sık oluyor ve çok rahatsızlık veriyorsa gaz oluşumunu arttırdığı bilinen; fasulye, nohut, bira ve asitli içecekler, lahana, salatalık, süt ve süt ürünleri, mantar gibi besinleri azaltmak önerilir.

Stomamın olması ibadet etkinliklerime (namaz/oruç tutma) engel midir?

Diyanet kurumu, stomalı olmanın abdest almak ve namaz kılmak için bir engel oluşturmadığını belirtmektedir. Bu konuda stoma ameliyatı öncesinde yaptıklarınızı değiştiren bir duruma gerek olmadığı, ibadetiniz esnasında torbanıza gaz ya da dışkı çıkışı olmasının ibadetinizi olumsuz etkilemeyeceği belirtilmektedir.

Stomanızın olması oruç tutmanıza engel değildir. Fakat oruç tutma; yetersiz sıvı alımına, barsaktaki sıvının azalmasına, kabızlık ve bulantıya neden olabilir. İftarda aşırı yemek de 24-48 saat devam edebilen ishale neden olabilir. Doktorunuzun izin verdiği durumlarda oruç tutabilirsiniz.

İLETİŞİM ADRESLERİ

Dokuz Eylül Hastanesi Stomaterapi Ünitesi:

Dokuz Eylül Üniversite Hastanesi
Genel Cerrahi Anabilim Dalı, 3. Kat
İzmir
Tel: (232)4122935
e-mail: deniz.stoma@yahoo.com

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Stomaterapi Ünitesi:

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi
Genel Cerrahi Anabilim Dalı, 7.Kat
06500 Ankara
Tel: (312) 2141000/5723, 5747
e-mail: ayise@gazi.edu.tr

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Stomaterapi Ünitesi

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi
Genel Cerrahi Anabilim Dalı
Adana
Tel: (322)3386060-3840
Fax: (322)3386432

Ostomi Cerrahi Derneği

Çukurova Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı
Adana
Tel: (322) 3387272
Faks: (322) 3386432
Web: www.ostomi.cu.edu.tr

Türk Cerrahi Derneği

Koru Mah. İhlamur Cad. No:26 06810 Çayyolu / ANKARA
Tel : (312) 241 99 90
Faks : (312) 241 99 91
E-mail : turkcer@turkcer.org.tr

Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği

Web: <http://www.turkishcolorectal.org/>

KAYNAKLAR

1. A Guide to Living with a Colostomy and Ileostomy. <http://www.caet.com>. G.T:23.03.2006
2. Erkoçak, E. ve ark. Stoma. Alemdaroğlu K, Akçal T, Buğra D editörler, Kolon rektum ve Anal Bölge Hastalıkları, İstanbul, Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği Yayını, 2004, 309-330
3. Dramalı, A. (2005). Sindirim Sisteminin Alt Bölümüne Yapılan Cerrahi Girişim Sonrası Bakım, Çukurova Kolo-proktoloji ve Stomaterapi Sempozyumu Özet Kitabı, Adana
4. Hersek, Y. ve ark. (2003). Stomanın İbadet Üzerine Etkisi, Ostomi Dergisi, sayı:1, Adana
5. Karadağ, A. ve ark. (2003). Kolostomili ve İleostomili Hastaların Bakımına yönelik Rehber Kitap, Aytun Ofset, Ankara
6. Living with Confidence After Colostomy Surgery, Booklet, Convatec
7. Living with Confidence After Ileostomy Surgery, Booklet, Convatec
8. Myers, C. (1996). Stoma Care Nursing, St Edmundsbury Press, London
9. Ostomy-Questions & Answers, Booklet, American Society of Colon and Rectal Surgeon
10. Soru-Cevap (2006). <http://www.diyenet.gov.tr>.
11. Şelimen, D. ve ark. (1998). Stoma Bakımı, Marmara Ü. Basımevi, İstanbul
12. Taylan, S. ve ark. (2005). Stoma Komplikasyonları, Ostomi Dergisi, sayı:2, Adana