



STOMALI (OSTOMİLİ) BİREYLERİN REHBERİ

Stoma ve Yara Bakım Eğitim Hemşireliği Bölümü tarafından
Ostomili hastalar ve aileleri için hazırlanmıştır.

Form-70 02 40 60 99 Rev.No:00

İçindekiler

Giriş	3
Stoma (Ostomi) Nedir?	3
Stoma Bakımı Nasıl Yapılır	3
Kolostomi İrigasyonu Nedir?	5
Cilt Bakımı	5
Karşılaşılabilecek Sorunlar Nelerdir?	6
Stomalı Birey Kaliteli Yaşam Rehberi	7
Beslenmede Dikkat Edilecek Yiyecekler	8
Stomalı Birey İçin acil Durum Gerektiren Belirtiler	11
Kaynaklar	12

Giriş

Tedavinin bir parçası olarak açılan stomanın alışma sürecinde stomalı bireyin ve ailelerin sorularına cevap bulabilmeleri ve kendilerini yalnız hissetmemeleri amacıyla bu kitapçık hazırlanmıştır.

Stoma (Ostomi) Nedir?

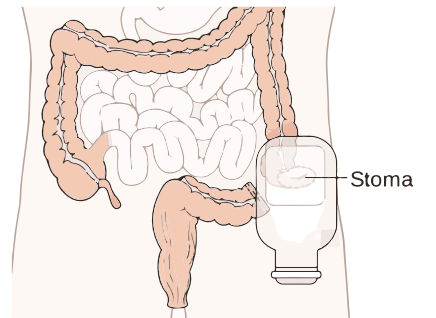
Stoma; açıklık ağız anlamına gelir. Sindirim sistemi ağızda başlar. Besinler; yemek borusu, mide, ince bağırsaklarda emildikten sonra posa olarak kalın bağırsaklardan geçer ve anal kanaldan (makattan) dışkı olarak atılır. Bazı hastalıkların tedavisi stoma açılmasını gerektirebilir.

Bağırsak stoması ise bağırsağın karın duvarına ağızlaştırılmasıdır. Birey bir süre dışkısını bağırsağın dışarı ağızlaştırılması ile buradan yapar. Dışkısını toplamak için bir torba kullanır. Birey, kalıcı yada geçici stoma ile yaşamını devam ettirebilir. Bağırsak stomaları ; İleostomi ve kolostomi olarak ikiye ayrılır.

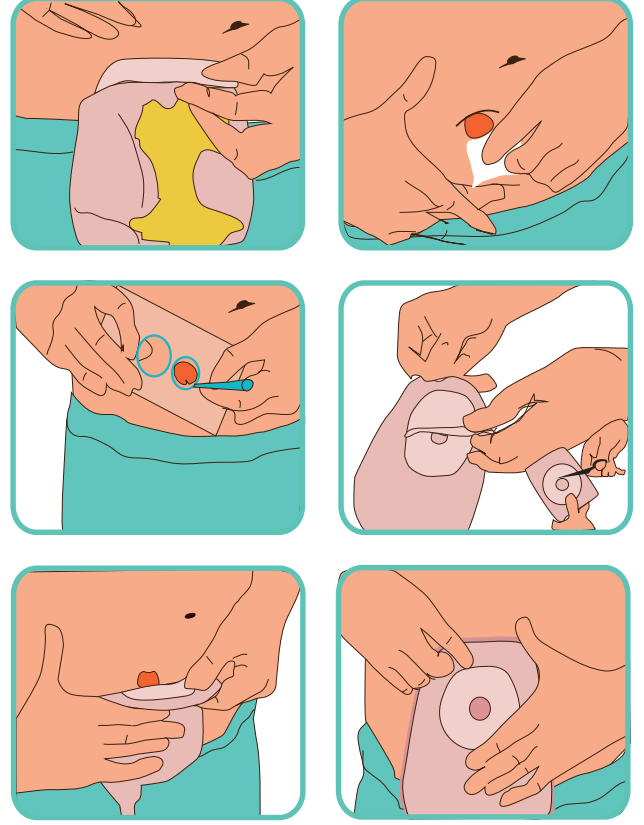
Stoma Bakımı Nasıl Yapılır?

- Ellerinizi yıkayınız, eldiven giyiniz.
- İşlem öncesi çöp torbasını hazırlayınız.
- Torba değişimi için en rahat pozisyonunuzu alınız. (Torba en rahat ayakta değiştirilir).

Şekil.1: Stoma duvarına ağızlığın yerleşimi



- Değiştirilecek torba sistemi tek parça ise yukarıdan aşağıya doğru çekerek ve cildi destekleyerek çıkarınız.
- Adaptörü değiştirmek istediğinizde, adaptör ile birlikte torbayı yukarıdan aşağıya çekerek ve cildi destekleyerek çıkarınız.
- İki parçalı torba sisteminde adaptör 3-5 gün kalabilir.
- Stoma üzerinde ve çevresinde dışkı artıkları var ise tuvalet kâğıdı ile temizleyiniz.
- Stoma için özel temizleme mendilleriyle yada ılık su ile ıslatılmış bez ile stoma çevresini bastırmadan temizleyiniz.
- Adaptör ve torba uygulanacak cildin temiz ve kuru olmasına dikkat ediniz.
- Cildin tahriş olmaması ve dışkı ile temasını kesmek için stoma çapını özel stoma torbası cetvelleri ile ölçünüz.
- Adaptörü bu ölçüye göre kesiniz.



Şekil.2: Stoma bakımının yapılması

4

- Stoma etrafındaki cildi nemden ve sızıntıdan korumak için adaptör çevresine pasta (macun) denilen özel kremler kullanınız.
- Yeni torbayı ya da adaptörü takmadan önce cilde temas edecek bölümü elinizle sürterek ısıtınız (cilde daha iyi yapışmasını sağlar), stomanın alt kısmından başlayarak, parmağınızla stoma kenarı ve etrafını dolaşarak iyice cilde yapışmasını sağlayınız. Torbanın ağzındaki bariyer ile adaptör bariyeri çitlatarak sistemi kilitleyiniz.

Kolostomi İrigasyonu Nedir?

Doktor tarafından uygun görüldüğü durumlarda stoma içerisine lavman yapılmasıdır. Bağırsağın boşaltılması amacıyla yapılır. Kalıcı kolostomisi olan ve ameliyat öncesi dönemde düzenli bağırsak alışkanlığı olan hastalara uygulanır.

Cilt Bakımı

Dışkıda ve idrarda bulunan bazı kimyasal maddeler cildin tahriş olmasına neden olur. Ayrıca kullanılan torbalara bağlı olarak alerji ve egzama gelişebilir.

İki parçalı torba sistemi cilt sorunlarını azaltabilir. Yaşlı hastaların cilt yapısının incelmış olması, ciltte oluşabilecek tahrişleri de artırmaktadır. Cilt temizliğine ve bakımına özen göstermek gereklidir.

5

Karşılaşılabilecek Sorunlar Nelerdir?

Stoma çevresinde kızarıklık, nemlilik, deri yüzeyinin sıyrılması ve döküntüler;

Önlemek için stoma çevresinin kuru ve temiz olmasına dikkat edilmelidir.

Stomanın çapına ve tipine uygun torba takılmalıdır. Bariyer krem, stoma pudrası ve gerekirse yara örtüsü kullanılabilir.

Enfeksiyon; Ameliyattan sonra erken dönemde gelişir. Kızarıklıkla beraber, ısı artışı ve iltihap oluşur.

Ağrı ve stomanın ciltten ayrılmasına neden olabilir.

Kanama; Stoma bakımı nazikçe yapılmalıdır. Bakım esnasında biraz kanama olabilir. Ancak aşırı kanama var ise doktorunuza haber veriniz.

Stomanın İçeri Kaçması;

Stomanın karın boşluğuna, cilt altına kaçmasıdır. Aşırı kilodan kaçınılmalıdır.

Bağırsak Tıkanması;

Karın şişliği, karın ağrısı, karında gerginlik, dışkı ve gaz çıkaramama şikâyetleri görülebilir.

Stomanın Dışarıya Sarkması;

Bağırsağın stoma yoluyla dışarı sarkmasıdır. Torba takarken rahatsızlık olabilir.

Stoma Ağzının Daralması;

Stomanın iç çapının daralmasıdır. Kilo alımı ve enfeksiyona bağlı gelişebilir. Dışkılama ağrılı olabilir.

6



Stomaya Bağlı Fıtık;

Aşırı kilo ve ağır kaldırılması sonucunda stoma çevresinde fıtık görülebilir. Fıtık oluşmasını önlemek için stoma torbası kemeri kullanılabilir.

Stomalı Birey Kaliteli Yaşam Rehberi

Eğer stomanız var ve doktorunuzda onayladı ise;

- Torbalı ya da torbasız banyo yapabilirsiniz.
- Doktorunuz tarafından özel bir diyet önerilmediyse istediğiniz her şeyi yiyip içebilirsiniz.
- Bol sıvı almalı (Günde 2-3 lt.su) ve gazlı içeceklerden uzak durmalısınız.
- Öğünleri az ve sık tekrarlamalı, yiyecekleri iyi çiğnemelisiniz.
- Kilo alıp vermekten kaçınınız ve kilo takibini sık yaptırınız.
- ileostominiz var ise aldığınız ve çıkardığınız sıvıyı dikkatli takip ediniz.

7

BESLENMEDE DİKKAT EDİLECEK YİYECEKLER

İleostominin Tıkanmasına Neden Olan Yiyecekler;



Yeşil yapraklı sebzeler
(ispanak, karalahana, hardal)



Kabak



Lahana



Kereviz



Çin Sebzeleri



Elma



Üzüm



Fındık



Kuru Meyveler
(üzüm, incir, kayısı)



Patates



Mısır



Patlamış Mısır



Mantar



Hindistan Cevizi



Sosis
Sosisli Sandviç

8

Dışkıyı Koyulaştıran Yiyecekler;



Muz



Havuç



Elma püresi



Fırın Patates



Kepekli ekmek



Yulaf ezmesi

Yumuşak Sulu Dışkıya Neden Olan Yiyecekler;

Çiğ meyve

Ispanak

Brokoli

Alkol

Şekerli yiyecekler

Yağlı yiyecekler

Fazla baharatlı yiyecekler

Kabakgiller
(Salatalık, karpuz, kavun ve kabak)

Çay

Kahve

Kuru üzüm

Tıkanmaya Neden Olan Yiyecekler;

Meyve çekirdekleri

Çiğ meyveler (muz hariç)

Kereviz

Kepekli yiyecekler

Fıstık

Fındık

Ceviz

Mısır

9

Gaza Neden Olan Yiyecekler;

Fasulye	Nohut	Süt ürünleri	Lahana	Bira	Brokoli
Mantar	Salatalık	Turp	Kabakgiller	Yumurta	

Kokuyu Arttıran Yiyecekler;

Soğan	Sarımsak	Balık	Yumurta	Peynir	Kuru baklagiller
Kabakgiller	Lahana	Alkol	B kompleks vitaminler		

Kokuyu Azaltan Yiyecekler;

Yoğurt	Nane şekeri	Maydanoz	Kızılık suyu.		
--------	-------------	----------	---------------	--	--

10



- Stomalı birey yürüebilir, yüzebilir ancak boks, güreş, ağır kaldırma gibi sporlar önerilmez.
- Seyahat etme konusunda herhangi bir engel yoktur. Seyahat öncesi torbanın değiştirilmesi ve yanında stoma malzemelerini yedek taşımaları önerilir.
- Stomalı birey doktor kontrolünde hamile kalabilirler ve emzirebilirler.
- İleostomili hastalarda doğum kontrol hapı ince bağırsaktan emileceği için kullanımı ile ilgili hekimi ile görüşülmelidir.
- Stoma, ibadete engel değildir. Diyanet kurumu, ibadet sırasında gaz ve dışkı çıkışının ibadeti olumsuz etkilemeyeceğini belirtmektedir. Stoma varlığı oruç tutmaya engel değildir fakat yetersiz sıvı alımı kabızlık, bulantı yapabileceği gibi iftarda aşırı yemek yemek te ishale neden olabilir.
- Stoma cinsel yaşama engel değildir. Kendinize ve eşinize zaman tanıyınız (küçük torba ya da özel mini başlık kullanabilirsiniz).
- Bazı ilaçların, idrar ve dışkının renk ve kokusunu değiştirdiği ishale ve kabızlığa neden olduğu bilinmektedir.

Stomalı birey için acil durumlar şunlardır;

- **Bu tür durumlar nadiren görülmektedir. Bilginiz olması açısından önemlidir.**
- Stomadan dışkı gelmemesi, karında şişlik, gaz sancısı.
- Geçmeyen ishal,
- Stomadan kan gelmesi,
- Stoma etrafındaki deride kızarıklık ya da renk değişikliği (morumsu ya da siyahımsı renk)
- Stomanın içeri kaçması ya da bağırsağın stoma ile beraber dışarı çıkması gibi durumlarda sağlık kuruluşuna başvurunuz.

11

KAYNAK:

1. Çamlıbel Ő, "Yatan hasta Eğitim notları",Acıbadem Kadıköy hastanesi,2011.
2. Erdil F., Özhan ElbaŐ N. " Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği", IV. Baskı, Ankara ,2001.
3. İleostomi ile Yaşam, Türk Ostomi Cerrahi Derneđi Yayını,No:1,978-975-487-162-3.
4. Kolostomi ile Yaşam, Türk Ostomi Cerrahi Derneđi Yayını ,No:2, 978-975-487-162-3.
5. Karadađ A, "Stomaterapi Ünitelerinin ve Stoma Bakım HemŐiresinin Kolorektal Cerrahideki Yeri ve Önemi", Kolon Rektum hasta. Dergisi,2007, 17:46-52.
6. Aksoy G,avdar İ, "Sindirim Sistemi Stomalarında Bakım" Ed: Akyolcu N,Kanan N, Yara ve Stoma Bakımı, Nobel Tıp Kitapevi,Haziran 2015,İstanbul, 61-93.

Stoma (ostomi) kaliteli yaşama engel değildir.
Konforlu uyum süreci geçirmeniz ve yaŐamınızı kolaylaŐtırmak bizim için önemlidir.

Sağlıklı günler dileriz.

**Plastik ve Rekonstruktif Cerrahi Anabilimdalı
Stoma ve Yara Bakım Eğitim Bölümü**

Hazırlayan: Uzman HemŐire Zehra Esin GENCER

Bizlere ilgili olduđunuz klinik doktor ve hemŐireleri
aracılığıyla ulaŐabilirsiniz.



STOMALI (OSTOMİLİ) BİREYLERİN REHBERİ

Stoma ve Yara Bakım Eğitim Hemşireliği Bölümü tarafından
Ostomili hastalar ve aileleri için hazırlanmıştır.

www.hastane.akdeniz.edu.tr

Form – 70 01 39 00 83 Rev.No: 00



[akdenizunivhast](https://twitter.com/akdenizunivhast)



[akdenizunivhastanesi](https://www.instagram.com/akdenizunivhastanesi)



[akdenizUnivHastanesi](https://www.facebook.com/akdenizUnivHastanesi)