



הדרכה לטיפול בקולוסטומיה (סטומה של המעי הגס)

(ההדרכה כתובה בלשון זכר לצורך הנוחות בלבד, אך מיועדת למטופלים ומטופלות כאחד)

מטופל יקר,

מטרת הדרכה זו להעניק לך מידע חיוני להתמודדות עם קולוסטומיה, על מנת לאפשר לך שמירה על איכות חיים. בנוסף להדרכה זו, תקבל הדרכה על ידי האחיות מתאמת הטיפול בבעלי סטומה, ואחיות המחלקה הכירורגית. מומלץ ורצוי שבכל הדרכה ישתתף בן משפחה או אדם קרוב לך, על מנת שיוכל לסייע לך במידה שתזדקק לעזרה בבית.

המילה קולוסטומיה מורכבת משתי מילים: קולון = מעי גס. סטומה = פתח. קולוסטומיה: פתח בדופן הבטן, אשר דרכו מופרשים צואה וגזים. הקולוסטומיה מבוצעת כחלק מניתוח שבו מוציאים או עוקפים חלק מהמעי הגס, בכדי לרפא מחלה או להקל סימפטומים.

הסיבות העיקריות לצורך בקולוסטומיה הן:

1. גידול סרטני לאורך המעי הגס.
2. מחלות סעיפים (Diverticulitis).
3. חסימת מעיים.
4. מחלות מעי דלקתיות.
5. טראומה.
6. מומים מולדים.

אורכו של המעי הגס הוא כמטר וחצי והוא מורכב מהכרכשת (colon), מהחלחולת (rectum) ומפי הטבעת (anus).

תפקיד המעי הגס

לספוג נוזלים ומלחים בחזרה לגוף, העברת הפרשות בעזרת תנועתיות המעי, ואגירת הפרשות עד להתרוקנות. שרירי פי הטבעת מאפשרים את יכולת השליטה על התרוקנות ההפרשות. כאשר עוקפים או כורתים חלק מהמעי הגס, פעולת הספיגה והעיכול של המזון אינן נפגעות מאחר שפעולות אלו נעשות במעי הדק.

קולוסטומיה יכולה להיות מצב זמני או קבוע.



קולוסטומיה זמנית נעשית במצבים בהם יש לתת זמן ריפוי ומנוחה למעי הגס שעבר ניתוח או נפגע.

קולוסטומיה זמנית נעשית במקרים של :

1. זיהום.

2. נקב במעי.

3. חסימה מסיבות שונות.

זמן הריפוי יכול לנוע בין שבועות לבין חודשים.

לאחר סגירת הקולוסטומיה, הפרשת הצואה נעשית באופן טבעי, דרך פי הטבעת.

קולוסטומיה קבועה נעשית במקרים בהם יש מחלה בחלק הסופי של המעי הגס (הנקרא חלחולת (rectum)), או גגיעה בלתי הפיכה בסוגרים של פי הטבעת (anus).

בשני המקרים צורת ההתרוקנות הטבעית משתנה.

כשני סנטימטרים של מעי גס בריא מוצאים דרך דופן הבטן (בדרך כלל בצד שמאל) וזו הסטומה.

כאשר אנו מסתכלים על הסטומה, אנו רואים את החלק הפנימי של המעי, הסטומה תפורה לעור.

הסטומה היא ללא סוגרים, זו הסיבה שאין שליטה רצונית בהתרוקנות הצואה והגזים. אין תחושה של יציאת צואה, ואין אפשרות להתאפק. הצואה והגזים יוצאים דרך פתח (סטומה) בדופן הבטן אל תוכן שקית ניקוז. שקית זו נשארת באופן קבוע על הבטן.

מיקום הקולוסטומיה נקבע לפי איזור המעי המנותח. הסטומות שונות זו מזו באופי ההפרשות ובזמני ההתרוקנות.

ככל שהקולוסטומיה ממוקמת גבוה במעי הגס (רחוק מפי הטבעת), כך יש פחות זמן לספיגת הנוזלים במעי הגס ולכן אופי ההפרשות יהיה רך יותר, וזמן ההתרוקנות לא צפוי. בקולוסטומיות הממוקמות נמוך לאורך המעי הגס (קרוב אל פי הטבעת). אופי ההפרשות מוצק יותר וזמני התרוקנות צפויים.

עם הזמן, אצל רוב האנשים רפלקס ההתרוקנות יחזור לתפקודו. תהליך ההתרוקנות יהיה טבעי ובזמנים קבועים במהלך היום. אצל חלק מהמנותחים, התרוקנות תהיה תגובה לגירוי כמו שתייה חמה, מיץ, קפה או אכילה.

פעולת ההתרוקנות הגדולה של המעי תהיה אחרי שכמות מספקת של הפרשות הצטברה מעל לפתח הקולוסטומיה. בין ההתרוקנויות יכולה להיות הפרשה נוזלית, מאחר שאין את שרירי פי הטבעת העוצרים את הנוזל ומונעים את ההפרשה.

אחרי הניתוח

בימים הראשונים לאחר הניתוח המעי אינו פעיל, אך בכל זאת הסטומה תהיה מחוברת לשקית ניקוז. מעבר גזים הוא סימן ראשוני לחזרת המעי לפעילות. לאחר מכן, תוכל לשתות ולאכול בהדרגה בהתאם להוראות הרופאים.

בימים הראשונים, אחיות המחלקה יעקבו אחר מראה ופעילות הסטומה. כאשר הרגשתך תשתפר תתחיל ללמוד לטפל בסטומה באופן עצמאי בעזרת צוות האחיות.



תקופת ההתאוששות לאחר הניתוח נעה בין 6-8 שבועות. השינויים הפיזיים והשינויים בהרגלי החיים דורשים הסתגלות ועלולים לגרום לעצב וכדודך. לעיתים, יש קושי להביט ואף לגעת בקולוסטומיה, זו תגובה טבעית. אנו ממליצים לתת מקום לתחושות אלה, להעלותן ולבטא אותן. שתף גם את הקרובים לך בתחושות אלה. בתחילה, תהליך לימוד הטיפול בסטומה יראה לך מורכב ודורש זמן. ככל שתתנסה בטיפול באופן עצמאי תרכוש בטחון ותסתגל לשינוי, תמצא שהטיפול בסטומה אינו מסובך ואינו דורש השקעת זמן רב.

מראה סטומה תקינה

- הסטומה עגולה או אליפטית.
- צבע: אדום או ורוד (כמו צבע הרירית בתוך הפה).
- הסטומה לחה.
- מכילה כלי דם קטנים שעלולים לדמם מעט בזמן ניקוי.
- חסרת תחושה: אינה רגישה לכאב (להיזהר מהפעלת לחץ).
- הסטומה מפרישה ריר (חומר טבעי היוצא מהמעי).
- הפרשה מהמעיי הגס- הפרשה רכה או מוצקה.

הטיפול בסטומה

הציוד הנדרש לטיפול בסטומה

1. ציוד בשני חלקים:

- א. מדבקת מגן עור: המדבקה צמודה לעור, מקיפה את הסטומה ומשמשת כבסיס לשקית ניקוז ההפרשות. ישנם שני סוגים עיקריים של מגני עור:
 1. גזורה מראש בקוטר קבוע.
 2. מדבקה הניתנת לגזירה או עיצוב בהתאם למבנה וקוטר הסטומה.המדבקות יכולות להיות קעורות (convex) או שטוחות. סוג המדבקה יקבע בהתאם לצורת הסטומה ומבנה הבטן. ב. שקית ניקוז: השקית משמשת לקליטת הפרשות המעי ונצמדת בסגירה הרמטית למגן העור. ישנן שני סוגי שקיות: שקית סגורה לשימוש חד פעמי ושקית פתוחה לשימוש רב פעמי בהתאם לאופי ההפרשות. השקיות עשויות משכבת ציפוי פנימית ומכילות פילטר פחם לספיגת גזים וריח.

2. ציוד בחלק אחד:

- א. משלב מדבקת מגן עור ושקית כיחידה אחת אינו מתאים לכולם. השימוש בו תלוי בכמות ובאופי ההפרשות ביממה, במבנה הסטומה, ובמטופל עצמו. גם כאן קיימת אפשרות להשתמש בשקית סגורה או פתוחה.
- א. מסיר דבק- תרסיס/ מגבון.
- ב. מגבת נייר או מגבת רכה, מים פושרים, סבון נטול שומן- לניקוי הסטומה והעור מסביב.



- ג. משחת פסטה ו/ או טבעות אטימה ו/ או ספריי מחזק דבק- לשיפור אטימה ומניעת דליפות צואה.
- ד. מגבוני הגנה, אבקה- להגנה על העור.
- ה. סרגל מדידה, "שבלונה" (תבנית מוכנה של פתח הסטומה), מספריים מעוגלות, עט לסימון- אביזר עזר.
- ו. דאודורנט מנטרל ריחות- נוזל בעל מרקם שמנוני להפגת הריח ושימון השקית.
- ז. שקית לפסולת.
- ח. חגורה- מקנה ביטחון בהצמדת מגן העור והשקית לגוף (לשימוש רב פעמי).

החלפת שקית

שקית סגורה

יש להחליף שקית כאשר היא מתמלאת כשליש מנפחה, בין 1-3 פעמים ביום.
חשוב להחליף שקית בישיבה או בעמידה. יש לנתק את השקית הישנה ממגן העור, לנקות בעזרת נייר יבש או מגבון, (לא בעזרת מים) את פנים מגן העור, והטבעת החיצונית, ולחבר שקית חדשה.
בשימוש בדאודורנט מנטרל ריחות, יש לטפטף מספר טיפות לתוך השקית החדשה לפני החיבור למגן העור. את השקית הישנה יש לעטוף בשקית ולזרוק לפח אשפה.

שקית פתוחה (בעלת פתח בקצה השקית)

יש לרוקן את השקית כאשר היא מתמלאת עד כשליש מנפחה, הריקון יעשה לאסלה או לשקית אשפה בסיום הריקון יש לנקות את קצה פתח השקית עם נייר יבש או מגבון ולסגור היטב.
מספר הריקונים ביום, הוא בהתאם לכמות ההפרשות. ניתן להחליף שקית בתדירות שבין כל יום לבין פעמיים בשבוע, בהתאם לניקיון השקית בחלקה החיצוני.
חשוב: במידה שהשקית מתמלאת בגזים, עליך לפתוח את השקית בחלקה העליון ולשחרר את הגזים. שקית המלאה בגזים לא תאפשר מעבר צואה לתוך השקית.

החלפת מגן עור

ההחלפה תבוצע במקום בו יש פרטיות. חשוב להחליף בישיבה או בעמידה, באופן בו תוכל לראות את הסטומה. רצוי לבצע את ההחלפה מול מראה.
תדירות החלפת מגן העור- פעמיים בשבוע.

גורמים המשפיעים על תדירות החלפת מגן העור:

- דליפת צואה – הגורמת לגירוי ותחושת צריבה סביב הסטומה.
- הזעה מרובה- בחודשי הקיץ, בזמן פעילות גופנית, ובעבודה הכרוכה במאמץ גופני.
- עור שמנוני.
- עור מצולק.



· עלייה או ירידה קיצונית במשקל הגורמת לשינוי במבנה הבטן וקוטר הסטומה ולכן יש להתאים מחדש את מדבקת מגן העור והשקית.

זמן ההחלפה: מומלץ בשעות שהמעיי לא פעיל. בדרך כלל בשעות הבוקר. כל אחד ילמד להכיר את גופו ויתאים את שעת ההחלפה לפי סגנון חייו.

אופן ההחלפה

הכן מראש את כל הציוד הדרוש להחלפה

· הסר בעדינות את מגן העור והשקית, תוך תמיכה נגדית לעור (ניתן להשתמש במסיר דבק). נקה עם מגבון את שאריות ההפרשות שעל הסטומה.

· קבע את מידת קוטר הסטומה בעזרת סרגל מדידה או תבנית מוכנה מתאימה.

· סמן את הקוטר על חלקו האחורי של מגן העור וגזור את פתח מגן העור בהתאם לקוטר הסטומה, או בדוק שהפתח הגזור מראש מתאים למידת הסטומה (כאשר קוטר הסטומה התייצב ניתן לגזור את מגן העור מראש). יש להשאיר 1-2 מ"מ רווח בין הסטומה לבין מגן העור.

· הסר את הנייר ממגן העור.

· במידה שצריך אביזרי אטימה, צור שכבת הגנה עם הפסטה סביב הפתח הגזור או בעזרת טבעות אטימה. רצוי לתת לפסטה להתייבש לפני הדבקה על העור (5-15 דקות).

· נקה את העור סביב הסטומה במים פושרים וסבון נטול שומן בעזרת מגבת נייר או מגבת רכה, וייבש היטב. אין לשפשף את הסטומה היות שהיא עלולה לדמם.

· במידה שצריך, השתמש באבקה מגינה ו/או מגבון הגנה על העור סביב הסטומה.

· הדבק את מגן העור כאשר הסטומה במרכז הפתח הפנימי. וודא שהעור יבש, נקי ומתוח לפני ההדבקה.

· הצמד את טבעת השקית לטבעת מגן העור. וודא סגירה ואטימה מוחלטת בין השקית למגן העור.

· חבר חגורה (במידה שצריך).

· בסיום החלפת מגן העור והשקית, הנח את כף ירך על הסטומה ולחץ בעדינות במשך 15 עד 60 דקות. חום כף היד והלחץ יעזרו לחומרי ההדבקה של מגן העור להיצמד טוב יותר לגוף.

· את הציוד שהוחלף יש להכניס לשקית ניילון ולהשליך לפח. אין להשליך את ציוד ההחלפה לאסלה.

· אין להרטיב את מדבקת מגן העור למשך מספר שעות לאחר ההדבקה.

שמירה על עור בריא סביב הסטומה

מרקם העור סביב הסטומה צריך להיות אחיד, ללא שינוי בצבע העור, נקי ויבש.

1. יש לשמור על ניקיון העור סביב הסטומה.

2. בכל החלפה צריך לאמוד את מבנה הסטומה וכן את מראה העור סביבה.

3. מגן העור נדבק אל עור נקי ויבש בלבד. אין למרוח משחה שומנית מתחתיו.



4. יש לשמור שקוטר מגן העור יהיה מותאם בדיוק לגודל הסטומה, כמו כן יש להקפיד על הדבקה מלאה ואחידה של מגן העור.
5. במידה שמופיע גירוי, אודם, פריחה, קילוף עור או דלקת, יש ליצור קשר עם אחות מתאמת סטומה בקהילה או בבית החולים לקבלת עזרה והכוונה.

הנחיות להתאמת ציוד

- התאמת ציוד לסטומה בבית החולים יעשה עם מתאמת הטיפול בבעלי סטומה או נציגה מטעמה במחלקה.
- אחרי הניתוח הסטומה בצקתית. היא קטנה בהדרגה ומגיעה לקוטרה הקבוע לאחר 6-8 שבועות, בתקופה זו יש למדוד את קוטרה בעזרת סרגל מדידה אחת לשבוע.
 - בהתאם לשינויים בקוטר הסטומה יש לשנות את קוטר מגן העור. יש להיעזר באחות סטומה בקהילה בהתאמת הציוד במידה שיש שינוי בקוטר הסטומה.
 - מומלץ לשמור את הציוד במקום קריר ויבש ומאורגן במקום אחד.
 - יש להימנע מצבירת ציוד רב (הציוד עלול להתקלקל).
 - הציוד ממומן באופן מלא על ידי קופות החולים (ברכישה פרטית הציוד מאוד יקר).
 - במהלך האשפוז תינתן לך רשימה עם פרטי הציוד המותאם לך לתקופה הראשונה לאחר הניתוח. עם רשימה זו יש לפנות לרופא המשפחה או לאחות סטומה בקופת חולים שלך לשם קבלת מרשם. עם המרשם פונים לבית המרקחת להזמנת הציוד. יש להזמין את הציוד בזמן האשפוז שיהיה מוכן בביתך בשחרורך מבית החולים.
 - ביום השחרור תקבל ערכת שחרור ובה ציוד בסיסי המכיל מספר מגני עור ושקיות לניקוז הפרשות.
- קיים מגוון רחב של אביזרים המופצים על ידי חברות ויצרנים שונים. את רובם ניתן להשיג בקופת חולים. האחות מתאמת סטומה בבית החולים והאחות מתאמת סטומה בקהילה יסייעו בבחירת הציוד המתאים עבורך.

חשוב לזכור: עליך להצטייד בציוד להחלפה בכל יציאה מהבית.

תזונה

- אחרי הניתוח, תתחיל בתזונה של נוזלים צלולים בלבד, ובהדרגה תחזור לתזונה רגילה, לפי הוראת רופא.
- ב-3-4 השבועות הראשונים לאחר הניתוח רצוי להימנע מאכילת מזונות המכילים סיבים וזאת על מנת לתת "זמן מנוחה" למעי ולאפשר למעי הנותר לחזור לפעילות תקינה. הימנעות מאכילת סיבים תקטין את תחושת הלחץ והכאב הנגרמים כתוצאה ממעבר של גזים ויציאה במערכת העיכול.
- החזרה לתפריט רגיל ומאוזן נמשכת מספר שבועות ומשתנה מאדם לאדם בהתאם להסתגלות האישית, אופי המחלה, גודל הניתוח והטיפול התרופתי. תוספת של מזונות חדשים יוצרת שינויים בפעילות הסטומה כמו גזים וריח או אי-נוחות במערכת העיכול. שינויים אלו זמניים. חשוב שתתנסה במגוון סוגי מזון ותבחן מה הם סוגי המזון המתאימים לך.



לבעלי קולוסטומיה אין הגבלות בסוגי המזון, אלא אם יש הגבלה כתוצאה מבעיה רפואית אחרת כגון: סכרת, מחלות לב או כליות. חשוב לאכול תזונה מאוזנת הכוללת את כל אבות המזון: חלבונים, פחמימות, שומנים, ירקות ופירות, ולשלב הרגלי אכילה נכונים כמו: ארוחות קבועות, לעיסת מזון טובה ושתייה מרובה (כ-1.5-2 ליטר ליום). חשוב: לא להעלות בצורה קיצונית במשקל או לרדת במשקל, זה יכול להוביל לשינויים במבנה הבטן ובקוטר הסטומה, דבר שיצריך התאמה של ציוד סטומה חדש. חשוב ורצוי להיוועץ בשירות הדיאטנית בבית החולים ובקהילה.

כיצד תנהג במצב של:

עצירות

עצירות מוגדרת כהעדר יציאת צואה במשך 2-3 ימים.

הקולוסטומיה אינה מונעת עצירות.

העצירות שכיחה יותר אצל בעלי קולוסטומיה הממוקמת בחלק התחתון של המעי הגס.

הגורמים לעצירות:

· שתיית נוזלים בכמות מועטה

· תזונה לא מאוזנת דלה בסיבים תזונתיים

· אכילה בכמות מועטה

· תרופות:

1. תרופות משככות כאבים (אופיאטים).

2. טיפולי כימותרפיה מסוימים.

· העדר פעילות גופנית.

טיפול מניעתי לעצירות

· שתייה מרובה - בין 1.5-2 ליטר ביום.

· תזונה מאוזנת המכילה סיבים תזונתיים.

· שתיית 2-3 כוסות מים פושרים כל בוקר על קיבה ריקה, שזיפים יבשים מושרים במים פושרים למשך הלילה.

· פעילות גופנית.

אם לקחת תרופות או תכשירים טבעיים לטיפול בעצירות לפני הניתוח אין להמשיך לקחת את התרופות מבלי להתייעץ עם רופא מטפל/אחות סטומה.

חשוב: כל טיפול נגד כאב (בכל הצורות) מחייב יעוץ והכוונה על ידי רופא או אחות לגבי טיפול למניעת עצירות.

חשוב: במצב של עצירות קשה המלווה בכאבי בטן חזקים יחד עם נפיחות בבטן או נפיחות סביב הסטומה, בחילות, הקאות ויציאות מימיות דרך הסטומה, ללא תוכן צואתי, יש לפנות לבית החולים.



חוקן לקולוסטומיה

חוקן לקולוסטומיה אינו מיועד לטיפול בעצירות. חוקן דרך קולוסטומיה מחייב הוראה רפואית. לחוקן דרך קולוסטומיה יש ציוד מיוחד וההדרכה לחוקן ניתנת ע"י אחות סטומה.

שלשול

שלשול מוגדר כיציאות מימיות מרובות לעיתים תכופות.

הגורמים לשלשול:

- רגישות למזון
- מזון מקולקל
- דלקת מעיים ויראלית/ חיידקית
- טיפול תרופתי- אנטיביוטיקה, טיפול כימי
- הקרנות
- לחץ, מתח או התרגשות

אם אתה משלשל, יש לרוקן את השקית לעיתים קרובות ולקבל טיפול בהתאם לגורם השלשול. במצב של שלשול מעל 24 שעות יש לפנות לרופא.

1. במידה שאתה מקבל טיפול אנטיביוטי או כימי, יש להתייעץ עם הרופא המטפל. (בלקיחת אנטיביוטיקה, מומלץ להוסיף יוגורט פרוביוטי).
2. בזמן שלשול, הגוף מאבד נוזלים ומלחים (נתרן, אשלגן), קיים חשש להתייבשות ועל כן חשוב לשתות הרבה. מומלץ לשתות מי ברז (מים מינרליים הנמכרים בבקבוקים הם דלי נתרן). ניתן להשתמש באבקות איזוטוניות, המכילות מלחים ומינרליים. יש למהול אבקות אלו במים.
3. יש לאכול כלכלה עוצרת כמו: אורז, פסטה, תפוח אדמה, בננות (ראה טבלה מצורפת).
4. שימוש בתרופות המיועדות לטיפול בשלשול ייעשה רק לאחר יעוץ עם רופא.
5. במידה שמופיעים הסימנים הבאים או חלקם המעידים על התייבשות, יש לפנות לרופא: יובש בלשון ובפה, צמא מוגבר, כאבי בטן עיוותים, שתן מרוכז, מיעוט שתן, המלווים בחולשה, עייפות יתר וסחרחורת, במיוחד בעמידה.

גזים/ ריח

גזים במעי הם תוצר טבעי של פעילות העיכול. במהלך התקופה הראשונה לאחר הניתוח יתכן שתהיה לך פעילות מוגברת של גזים שיפחתו עם תהליך הריפוי ועם החזרה לתזונה מאוזנת ורגילה.

על מנת להפחית את כמות הגזים:

א. יש למנוע בליעה מיותרת של אוויר:

- ללעוס לאט ובפה סגור



- לא לשתות דרך קשית
 - להמעיט בלעיסת מסטיק ובעישון
 - להימנע ממשקאות מוגזים
 - ב. אכילת ארוחות בזמנים קבועים ולעיתים קרובות.
 - מעי ריק מייצר גזים.
 - להפחית באכילת מאכלים הגורמים ליצירת גזים (ראה טבלה).
 - בכדי לעמעם את קולות הגזים יש להפעיל לחץ קל על הסטומה בעת פליטת האוויר.
 - פרק הזמן הממוצע החולף בין אכילת מזון היוצר גזים ועד יציאת הגזים דרך הסטומה הוא כ-6 שעות.
- הדרך הטובה ביותר למנוע ריחות, היא שמירה על היגיינת העור, ניקיון מגן העור והשקית והחלפתם מיד עם הופעת ריח שמקורו מדליפת צואה.
- הציוד שנמצא בשימוש לסטומה הוא בעל איכות גבוהה מאד. שקית הניקוז היא בעלת שכבת ציפוי פנימית הדוחה ריחות, ובעלת פילטר פחם שתפקידו לספוג גזים וריחות. למעשה, הפעמים היחידות שבהן תיחשף לריח הצואה, יהיו בעת ריקון או החלפת השקית או החלפת מגן העור. ניתן להשתמש גם בתכשירים המונעים ריחות - יש להיוועץ בעניין עם אחות הסטומה.

Pancaking - פנקיק'ס

- מצב בו הצואה נשארת בפתח הסטומה, לא חודרת פנימה לתוך השקית, וגורמת לדליפת צואה מבעד למגן העור. במצב כזה יכול להיגרם גם גירוי לעור סביב הסטומה.
- הטיפול:
- א. מטרה- ריכוך הצואה על ידי:
 1. הגברת שתיה (2-1.5 ליטר ביום)
 2. שינוי בתזונה (יותר סיבים תזונתיים)
 - ב. שימון הסטומה ופתח שקית הסטומה בכמות נדיבה של נוזל הלובריקנט (אפשר גם להשתמש בשמן תינוקות). המטרה היא לגרום לצואה לבוא במגע עם החומר השומני ולהחליק לשקית.
 - ג. שימוש בחגורת סטומה להידוק מגן העור אל דופן הבטן.

הפרשות דרך הרקטום

בניתוחים ליצירת סטומה בהם הרקטום (החלק האחרון של המעי הגס) נשאר במקומו, תהיה מדי פעם הפרשה של ריר דרך פי הטבעת. הפרשה זו, היא הפרשה טבעית של המעי. אם יש תחושה של לחץ דרך פי הטבעת, יש ללכת לשירותים ולנסות ללחוץ ולשחרר את הריר. יש פעמים שהריר מתקשה ולא מצליח להשתחרר מעצמו, ולכן, בהוראה רפואית יש לעשות חוקן קטן (מיקרולקס) דרך פי הטבעת, או להשתמש בנרות גליצרין ולשחרר את הריר הנוקשה. במידה שתחושת הלחץ לא מרפה, יש לפנות לרופא לשלילת סיבות אחרות הגורמות ללחץ.

בקע (הרניה)



בקע בדופן הבטן מתפתח עקב חולשה של השכבה העוטפת את חלל הבטן מתחת למעטפת השרירים. כאשר החולשה מתפתחת, תוכן בטן (בדרך כלל המעי) יכול לגלוש לאזור החלש וליצור בלט מתחת לפני העור. הבלט נראה בעיקר במצבים שיש לחץ על הבטן כמו בזמן שיעול, צחוק, התעטשות, או בזמן עמידה. חולשה בשרירי הבטן שצמודים לסטומה תגרום לבליטה בדופן הבטן ולבקע סביב הסטומה. בקע יכול להתפתח במהלך שבועות, חודשים ואפילו שנים. בקע שכיח אצל אנשים מבוגרים, אנשים הסובלים מהשמנת יתר, מעשנים, אנשים שעברו תיקון בקע בעבר, חולשת שריר בטן ועוד.

בשלושת החודשים שלאחר הניתוח, יש להימנע מהרמת משאות כבדים, מתרגילים לחיזוק שרירי בטן ומפעילות גופנית נמרצת. זאת על מנת לאפשר לפצע הניתוחי להחלים כראוי. קיימות מגוון חגורות בטן מיוחדות המעניקות יציבות לבטן ותמיכה לבקע. חגורות אלו הן בעלות פתח מיוחד לסטומה. יש להתייעץ עם המנתח ואחות הסטומה בדבר הצורך בשימוש בחגורת בטן. במידה שמתפתח בקע סביב הסטומה, יש להתייעץ עם אחות סטומה להתאמה נכונה של ציוד לסטומה וטיפול נכון לעור מסביב לסטומה.

לקראת שחרור

לקראת השחרור אחות מתאמת סטומה של בית החולים תיצור קשר עם מרפאת קופת החולים אליה אתה שייך ותקשר בינך ובין אחות הסטומה בקהילה, שתלווה, תדריך ותתן מענה לשאלותיך. חשוב ליידע את רופא המשפחה ואת אחות המרפאה על הניתוח שעברת.

מתי יש ליצור קשר עם אחות סטומה בקהילה/בבית החולים

- כאשר יש שינוי בקוטר ובגודל הסטומה.
- כאשר יש דליפות צואה מתמשכות דרך מגן העור.
- כאשר יש גירוי בעור סביב הסטומה (צריבה, פריחה, אודם).
- כאשר יש בעיות באספקת הציוד.
- כאשר אתה רוצה להחליף ציוד לציוד של חברה אחרת.
- לעידוד ואוזן קשבת.

מתי יש להגיע למיון

- כאשר ישנו שוני בצבע הסטומה (סטומה שחורה).
- כאשר יש כאב חזק סביב הסטומה וכאבי בטן המלווים בבחילות ובהקאות, וחוסר יציאה במשך מספר שעות.
- כאשר יש דימום רב ומתמשך סביב הסטומה/ מהסטומה עצמה.

המלצות כלליות

לבוש

לבעלי קולוסטומיה אין הגבלה בלבוש, ניתן (ורצוי) ללבוש כל דבר שנוח ויפה בתנאי שלא יהיה שום לחץ על הסטומה, לדוגמה חגורה.



אפשר ורצוי להשתמש בחגורות בטן מיוחדות בעלות פתח גזור אשר דרכו יוצאת שקית הסטומה. חגורה זו תומכת
בשרירי הבטן ובמגן העור (לפני הרכישה יש להתייעץ עם אחות סטומה).

רחצה

הרחצה במקלחת אפשרית עם מגן העור והשקית. ניתן להתרחץ בלעדיהם כאשר הסטומה חשופה, ובזמן שהמעני
לא פעיל. מים לא יחדרו לתוך הסטומה או יזיקו לה. ניתן להשתמש בכל סבון שלא מכיל שומן ולחות. יש להקפיד
לא להתרחץ במים חמים מאוד ולא להזרים מים ישירות על הסטומה.

שחייה בים או בבריכה מותרת שלושה חודשים לאחר הניתוח, ניתן להשתמש בסרט הדבקה עמיד למים לחיזוק
הבסיס. מומלץ לרוקן שקית לפני הכניסה למים. אין להתרחץ בים המלח.

הסרת שיער סביב הסטומה תיעשה במספר שיטות:

* בעזרת מספריים חדות;

* במכונת גילוח (השיטה המומלצת);

* במשחה ייעודית;

* בסכין גילוח - על עור יבש. הגילוח ייעשה בכיוון צמיחת השיער. יש לעבוד בצורה עדינה, לא לפגוע בסטומה ולא
לפצוע את העור.

פעילות גופנית

בשלושת החודשים שלאחר הניתוח יש להימנע מהרמת משאות כבדים, מתרגילים לחיזוק שרירי בטן ומפעילות
גופנית נמרצת (ניתן ללכת רגלית קלה). זאת על מנת לאפשר לפצע הניתוחי להחלים כראוי. ניתן לחזור לכל
הפעילויות והתחביבים שעסקת בהם לפני הניתוח באופן הדרגתי ובהתאם ליכולתך. מומלץ להשתמש בחגורה
תומכת ולהיזהר מספורט העוסק במגע קרוב כדי לא לפגוע בסטומה.

עבודה

החזרה לעבודה תיעשה בהתאם להוראות הרופא המטפל. לאנשים העובדים בעבודה פיזית או עבודה מאומצת
המצריכה הרמת משאות כבדים, חשוב להקפיד להשתמש בחגורה תומכת עד שנה לאחר הניתוח.

נהיגה ברכב

אין מניעה לנהוג ברכב. יש לחגור חגורת בטיחות ולשמור שלא יופעל על הסטומה לחץ על ידי החגורה.

נסיעות וטיולים

עם מעט תכנון ניתן לטייל ולהינות בכל מקום:

· יש לחשב את כמות הציוד הדרוש למשך הטיול, ולהוסיף על ציוד זה ציוד לבעיות לא צפויות כמו דליפות.

· בטיול לחוץ לארץ יש להצטייד במרשם ובו כתוב בשפת המקום פרטי הציוד אשר אתה משתמש בו. יש לברר היכן
ניתן להשיג ציוד זה במקום אליו אתה נוסע.



- אין לשים ציוד סטומה בבטן המטוס שכך, תנאי הטמפרטורה שם יכולים לפגוע בציוד.
- במקומות בהם המים אינם ראויים לשתיה אין לשטוף עמם את הסטומה.
- בנסיעות לחוץ לארץ ניתן להנפיק כרטיס מעבר גבולות לבעלי סטומה באגודה למלחמה בסרטן וכן בחברות לציוד סטומה. מידע נוסף על נסיעות לחו"ל ניתן להשיג באתר האינטרנט של הארגון הבינלאומי לבעלי סטומה.

אינטימיות

החזרה לפעילות מינית חשובה, והיא תיעשה בהדרגה, תוך התחשבות ברגשות ובחששות שלך ושל בן/ת זוג/תך. רגשות שליליים הם חלק נורמלי מתהליך ההפנמה והקבלה של הימצאות הסטומה. פעילות מינית אינה פוגעת בניתוח או בסטומה עצמה.

בעקבות יצירת הסטומה התפקוד המיני עלול להיפגע זמנית כתוצאה מגורמים רגשיים פסיכולוגיים (כגון פגיעה בדימוי הגוף) או מגורמים פיזיולוגיים (כגון פגיעה בעצב האחראי על הזקפה). יכולת התחושה והרגישות למגע אינם נפגעים. המפתח להצלחה הוא תמיכה, הבנה ותקשורת טובה בין הצדדים.

חשוב לשוחח בפתיחות ביניכם, וכן עם רופא ו/ או אחות הסטומה בבית החולים או בקהילה. חשוב לדעת שקיים מענה לשינויים שנוצרו בעקבות הניתוח. מגע גופני במהלך פעילות מינית בדרך כלל לא פוגע בסטומה ולא מנתק את מגן העור והשקית מהגוף. מומלץ לרוקן את השקית לפני הפעילות המינית. קיים ציוד סטומה המתאים לפעילות אינטימית. אין להחדיר חפצים לתוך הסטומה מחשש לקרע של המעי.

קיים שירות וייעוץ בנושאי מיניות ודימוי הגוף הניתן על ידי אחות ייעוץ מיני של האגודה למלחמה בסרטן. שירות זה ניתן ללא תשלום, בתאום מראש וללא צורך בהפניה רפואית. ניתן לפנות טלפוניית לאחות לייעוץ מיני בטלפון 03-5721643 (יש להשאיר הודעה הכוללת את פרטיך בתא הקולי).

ניתן להיכנס להריון וללדת עם קולסטומיה לאחר תקופה של התאוששות. חשוב להתייעץ עם הרופא המטפל לפני שמחליטים על הנושא.

תמיכה סוציאלית

לעיתים, בעקבות הניתוח, המטופל ובני משפחתו ניצבים מול קושי בטיפול עצמי ובביצוע פעילויות יומיומיות בסיסיות. חשוב להיעזר בעובדת הסוציאלית במחלקה לשם בדיקת הזכויות והשירותים הניתנים במצבך וכן כיצד ניתן לקבל שירותים אלו. מידע נוסף ניתן לקבל במוסד לביטוח לאומי באזור מגוריך וכן בארגון לבעלי סטומה בארץ.

למי לספר על הסטומה

כל אחד יבחר למי, מתי ומה לספר על הניתוח שעבר ועל הסטומה שלו. במידה שיש לך ילדים, רצוי לענות להם תשובה פשוטה וכנה. לפעמים, הם ירצו לראות את הסטומה והשקית. השיחה על הניתוח תפיג את הפחד והחרדה שלהם. ילדיך יקבלו את הסטומה כפי שאתה מקבל אותה ומתייחס אליה. חשוב להיות מעורב בקבוצות תמיכה ולחלוק יחד חוויות משותפות (ראה אתרים בסוף ההדרכה). ניתן לשוחח או להיפגש עם מטופל שיש לו סטומה לפני או אחרי הניתוח, התיאום יעשה בעזרת אחות מתאמת סטומה.

הלכה וקולוסטומיה-שאלות נפוצות



תפילה- אין מניעה להתפלל עם סטומה. מומלץ לרוקן את השקית לפני כן ולוודא שאין שאריות הנראות לעין של הפרשות על הציוד.

ברכת אשר יצר- לא מברכים על צואה. בכל הליכה לשירותים להטיל שתן, מכוונים בברכה גם על הצואה (תשובת המכון לרפואה והלכה הרב וינר).

מקווה- אין מניעה לטבול במקווה.

גברים- טובלים עם כל הציוד, מגן עור ושקית (אין חשש לחציצה).

נשים- טובלות ללא מגן עור ושקית כאשר הסטומה חשופה בתיאום עם הבלנית. הדרכה מפורטת ומכוונת תיעשה על ידי אחות הסטומה.

פסח- מותר לאכול מצות, אך יש לזכור, כי אכילה מרובה עלולה לגרום לעצירות. חשוב לשתות הרבה. לשאלות נוספות ניתן לפנות לאתרים שבסוף ההדרכה.

דף ההדרכה לוקט, נכתב ונערך על ידי יוכי קנד, RN, MA אחות מתאמת סטומה, המרכז הרפואי שערי צדק ירושלים. בכל שאלה ניתן לפנות בימים א'-ה' בשעות הבוקר -

טל': 050-8685853; דוא"ל: yochikand@szmc.org.il

או בכל שעה למחלקת כירורגיה כללית בטל': 02-6555569, 02-6555769

ליווי ויעוץ להדרכה זו ניתן על ידי דבורה מרגלית, אחות סטומה קופת חולים כללית מחוז ירושלים.

דוגמאות להשפעת סוגי מזון וטיפול תרופתי על אופי הפרשת הצואה מהסטומה

גורמים לעיבוי/ מיצוק הצואה

בננות

אורז

לחם

חמאת בוטנים

מחית תפוחים

יוגורט

פסטה

בייגלה

צנימים

גורמים לצואה נוזלית ומגבירים יציאות

מזון: מטובל מאד

מטוגן או מכיל שומנים



שוקולד

פירות טריים, אפרסק, מיץ ענבים, ענבים

שזיפים, תאנים, צימוקים

אשכוליות

ירקות ירוקי עלים (חסה, ברוקולי, תרד וכד')

בירה, אלכוהול, משקאות המכילים קפאין, תה, קולה, קפה

משפיעים על ריח הצואה

דגים

ביצים

אספרגוס

שום

חלק מהתבלינים (חילבה, קארי, כמון)

שעועית

לפת

משפחת הכרוביים

(בצל, כרוב, כרובית, ברוקולי, נבטי חיטה)

גבינות קשות,

ויטמינים, אנטיביוטיקה

מפחיתים ריח צואה

יוגורט

פטרוזיליה

נענע

מיץ תפוזים

גינג'ר

קינמון

קימל

תה צמחים: שומר, קמומיל

גורמים לגזים



בירה, משקאות מוגזים
חלב, לבן, ריוויין (בעיקר במצב של רגישות ללקטוז)
פול סויה
מלפפון, מלפפון כבוש
צנון, תרד, תירס
אגוזים
קטניות (אפונה)
משפחת הכרוביים (בצל, כרוב, כרובית,
ברוקולי, נבטי חיטה)

משפיעים על צבע הצואה

סלק
גילי אדום
תות
מיץ עגבניות
צבעי מאכל
כדורים לברזל

מזונות המכילים סיבים

תירס, גבעולי סלרי, פטריות
אגוז קוקוס, אננס
תפוחי אדמה בקליפתם, תפוחי עץ, ענבים, תפוז, בצל, כרוב, כרובית, ברוקולי, נבטי חיטה, כרוב כבוש
צימוקים, תאנים יבשות, משמשים יבשים
גרעיני מלון, דלעת, חמניה, אבטיח, אגוזים, פופקורן,
גויבה, סברס, רימון,

אפרסמון אסור באכילה

להקלה בזמן עצירות

קפה (מגביר תנועתיות מעי)
שתייה חמה



מרק חם
ירקות מבושלים
פירות טריים
מיץ פירות
שתייה מרובה 1.5-2 ליטרים ביממה.
שזיפים יבשים שרויים בתוך מים פושרים
סלק מבושל
כתובות ואתרים מומלצים לקבלת מידע נוסף

ארגון בעלי הסטומה בישראל

[האגודה למלחמה בסרטן](#) מפעילה את ארגון בעלי הסטומה בארץ באמצעות מתנדבים וצוות מקצועי אשר מספק הדרכה, יעוץ ותמיכה למנותחים ולבני משפחותיהם.

יש אפשרות להירשם כחבר בארגון בעלי הסטומה בישראל הכולל מינוי לכתב העת של הארגון, "פתחון פה".

האגודה למלחמה בסרטן

טלמידע 1-800-599-995

סילביה: 03-5721618

כתובת: בית מטי, רח' רביבים 7, ת.ד. 437 גבעתיים 53103

דוא"ל: youngostomy@nana.co.il - צעירים עם סטומה.

פורום תמיכה לבעלי סטומה

מנהלות הפורום: יעל והודיה

שירות ויעוץ בנושא מיניות, פוריות ודימוי הגוף

ניתן על ידי אחות ייעוץ מיני של האגודה למלחמה בסרטן ללא תשלום, בתיאום מראש, ללא צורך בהפניה רפואית (להשאיר הודעה בתא הקולי עם פרטים).

אחות לייעוץ מיני: 03-5721643

מזכירות: 03-5721618

ארגון בעלי הסטומה הבין-לאומי

האתר הרשמי של הארגון הבין-לאומי כולל מידע על ארגוני סטומה בעולם, כתובות ואנשי קשר. חשוב לבקר באתר זה לפני נסיעה לחו"ל.



חברות לציוד סטומה בארץ

בישראל משווק ציוד סטומה של שלוש חברות ציוד סטומה המובילות בעולם:

Hollister - 1-800-30-68-68

Coloplast - 1-800-69-69-68

Convatec - 1-800-800-150

סטומה והלכה

לשאלות בנושא סטומה והלכה ניתן לפנות למכון שלזינגר - המכון לחקר הרפואה עפ"י התורה ליד המרכז הרפואי שערי צדק,

בדואר אלקטרוני irp@medethics.org.il

או לרב ויינר, במכון לרפואה והלכה info@j-c-r.org