

ISBN : 978-975-487-162-3

# İLEOSTOMİ İLE YAŞAM

**Türk Ostomi Cerrahi Derneği Yayını No: 1**



*Hasta Bilgilendirme Kitapçığı*

# *NO:1*

**İLEOSTOMİ İLE YAŞAM : 1**  
**KOLOSTOMİ İLE YAŞAM : 2**  
**ÜROSTOMİ İLE YAŞAM : 3**  
**İNKONTİNANS İLE YAŞAM : 4**

---

**KİTAPÇIKLARI HAZIRLAYANLAR**

---

*Yasemin AKIL*  
*Ömer ALABAZ*  
*Zehra G. BAYKARA*  
*Rabia CİHAN*  
*Neslihan COŞKUN*  
*Gülay EŞREFGİL*  
*Deniz HARPUTLU*  
*Ayişe KARADAĞ*  
*Hatice KORKUT*  
*Bülent MENTEŞ*  
*Ersin ÖZTÜRK*  
*Seçil TAYLAN*  
*Cem TERZİ*  
*Birgöl ULUSOY*  
*Tuncay YILMAZLAR*

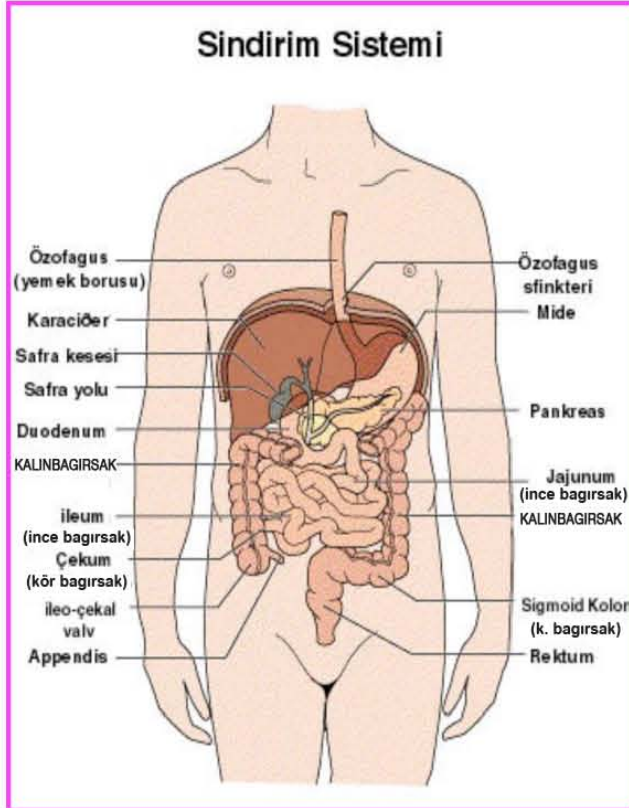
## İçindekiler:

<i>Hazırlayanlar</i> .....	2
<i>İçindekiler</i> .....	3
<i>Sindirim sistemi</i> .....	4
<i>Stoma</i> .....	4
<i>Stomanın özellikleri</i> .....	5
<i>İleostomi</i> .....	5
<i>İleostomi Torba-Adaptör Sistemleri</i> .....	5
<i>Torba-Adaptör Sisteminin Değiştirilmesi</i> .....	6
<i>İki Parçalı Torba-Adaptör Sistemini Değiştirme</i> .....	7
<i>Günlük Yaşam</i> .....	9
<i>Cilt bakımı</i> .....	9
<i>Banyo</i> .....	10
<i>Giyim</i> .....	10
<i>Beslenme</i> .....	10
<i>İshal</i> .....	11
<i>Gaz-koku</i> .....	11
<i>Fiziksel Aktivite</i> .....	12
<i>İşe Dönüş</i> .....	12
<i>Seyahat</i> .....	12
<i>Kişisel İlişkiler</i> .....	13
<i>Cinsel Yaşam</i> .....	13
<i>İlaç Kullanımı</i> .....	13
<i>İbadet</i> .....	14
<i>Hamilelik</i> .....	14
<i>Acil Durumlar</i> .....	14
<i>Sıkça Sorulan Sorular</i> .....	15
<i>Dışkı çıkışını nasıl kontrol edeceğim?</i>	
<i>Dışkı sızıntısı durumunda ne yapmalıyım?</i>	
<i>Hangi sporları yapabilirim?</i>	
<i>Gece yüz üstü yatabilir miyim?</i>	
<i>Gaz sancısı yaşadığımda ne yapmalıyım?</i>	
<i>Gıda blokajı ile karşılaştığımda ilk olarak ne yapmalıyım?</i>	
<i>Stoma çevresindeki kılları nasıl temizlemeliyim?</i>	
<i>Kaynaklar</i> .....	15
<i>İletişim Adresleri</i> .....	16

## SİNDİRİM SİSTEMİ

Sindirim sistemi; ağızda başlayıp anüse kadar devam eden, boru şeklinde ve yer yer genişlemeler gösteren bir sistemdir (Bkz. Şekil- 1).

Sindirim sisteminin temel görevi, vücudun besin ve sıvı-elektrolit gereksinimini karşılamak ve besin artıklarını dışarı atmaktır.



Şekil- 1. Sindirim Sistemi

anüs yoluyla dışarı atılır. Anüste bulunan bir kas kompleksi (anal sfinkter) dışkılama işlemini istemli olarak kontrol etmemizi sağlar.



Şekil - 2. Stoma

## STOMA

Stoma Yunanca'dan gelen bir kelime olup 'açıklık' veya 'ağız' anlamındadır. bağırsak stoması barsağın karın duvarına ağızlaştırıldığı bir açıklıktır (Bkz. Şekil -2). Stoma, geçici yada kalıcı olabilir. Geçici stomalar, stoma açılmasını gerektiren durum ortadan kalktıktan sonra kapatılırken kalıcı stomalar yaşam boyu kalır.

Sindirim ağızda çiğneme ile başlar. Ağızda iyice parçalanan besin maddeleri yemek borusu aracılığı ile mideye iner. Midede bulunan mide asidi, çeşitli kimyasal maddeler ve enzimler, besinleri sıvı bir karışım haline gelinceye kadar parçalar. Midede sıvı halde bulunan besin maddeleri, yaklaşık 5-6 metre uzunluğunda olan ince bağırsaklara geçer ve asıl sindirim burada gerçekleşir. Besin maddelerinin büyük bir bölümü ince bağırsaklardan emilerek kana karışır. İnce bağırsaklardan emilemeyen besin maddeleri ise kalın bağırsağa geçer. Ortalama 1.5 metre uzunluğunda olan kalın bağırsaklar, sıvı elektrolit emiliminde ve dışkının depolanmasında görev alırlar. Sindirilemeyen yiyecek artıkları kalın bağırsağı terk ederken yoğun bir kıvamda olup dışkı (feçes) adını alır. Dışkı rektumda depolanır ve

## STOMANIN ÖZELLİKLERİ

- ◆ Stoma parlak veya kırmızıya yakın, ağzımızın iç kısmına benzer bir görünümdedir.
- ◆ Stoma yapısında sinir yoktur, bu nedenle bu kısımda ağrı hissedilmez. Ancak bu kısım damarlar açısından zengindir ve silinme esnasında bile hafif sızıntı şeklinde kanama görülebilir ki bu normaldir. Ancak kanama çok yoğun olursa doktorunuz veya stoma bakım hemşirenizle iletişime geçmeniz gerekir.
- ◆ Ameliyat sonrası erken dönemde stoma şişir (ödemlidir). Birkaç ay sonra şişkinlik azalır ve stoma küçülür.
- ◆ Stoma çevresindeki deri peristomal bölge olarak adlandırılır. Bu bölgenin mümkün olduğunca bağırsak içeriğiyle temas ettirilmemesi gerekir. Çünkü ince bağırsaktan gelen içerik asidik yapıdadır ve stoma çevresindeki cildi kolaylıkla tahriş eder.



Şekil - 3. İleostomi

## İLEOSTOMİ

İleostomi, ince bağırsağın son bölümünün karın duvarına ağızlaştırılmasıdır (Bkz. Şekil 3). Değişik nedenlerle ileostomi açılabilir. İleostomisi olan birey gaz ve dışkı çıkışını kontrol edemez. Dışkılama ileostomi torbasına kendiliğinden olur. İleostomide dışkı, sıvı halde, fazla miktarda ve yakıcı niteliktedir. Uygun bakım yapılmaz ise yakıcı olan dışkının stoma çevresindeki deriyi tahriş etme olasılığı yüksektir.

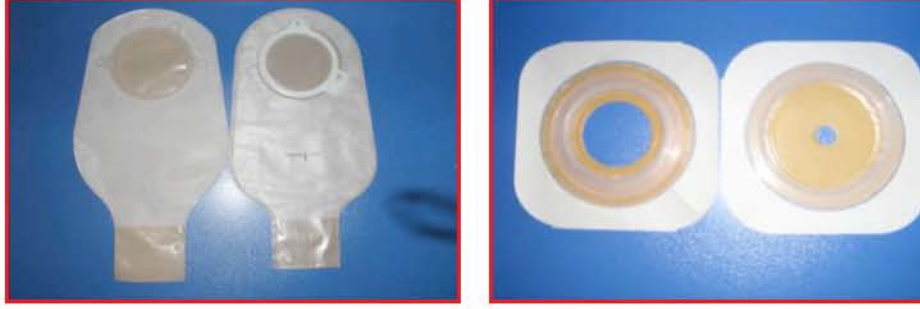
## İLEOSTOMİ TORBA-ADAPTÖR SİSTEMLERİ

1) **Tek parçalı sistem:** Tek parçalı torbalarda adaptör ve torba birliktedir (Bkz. Şekil 4). Torba her dolduğunda torbayı cildinizden ayırıp yenisini takmanız gerekir.



2) **İki parçalı sistem:** Çift parçalı torbalarda adaptör ve torba birbirinden ayrıdır (Bkz. Şekil 5). Cilde yapışan adaptör bir sorun gelişmediği sürece ciltte 3-5 gün kalabilir. Böylece cildinizin tahriş olmasını ve dışkı ile temasını da engellemiş olursunuz

Şekil -4. Tek Parçalı Torba Çeşitleri



**Şekil -5. İki parçalı Torba Sistemi**

Adaptörlerin kesilebilir ve hazır kesilmiş olarak iki çeşidi vardır. Adaptör çapının stoma çapına uygunluğu önemlidir. Kesilebilir adaptörlerde stoma çapınızı ölçüp bu ölçüme göre adaptörü kesmeniz gerekmektedir. Hazır kesilmiş adaptör ise stoma çapınıza göre hazırlanmıştır, kesmenize gerek yoktur. Sizin için en uygun torba sistemi çiftli parçalı sistemdir.

## **TORBA-ADAPTÖR SİSTEMİNİN DEĞİŞTİRİLMESİ**

Günümüzde çeşitli şekillerde torba ve adaptör üretilmektedir. Stomanıza en uygun torba modelinin seçimi konusunda doktorunuzun ve stoma bakım hemşirenizin önerilerini dikkate alınız.

### **İki Parçalı Torba-Adaptör Sistemini Değiştirme**

#### **Malzemeler:**

- ◆ Yeni torba
- ◆ Kıvrık uçlu makas
- ◆ Stoma çapı ölçüm cetveli
- ◆ İhtiyacınız olan yardımcı bakım ürünleri (pasta, pudra, cilt bariyeri vb.)
- ◆ Ilık su
- ◆ Temizleme malzemesi (kâğıt havlu, kesilmiş gazlı bez, alkolsüz ıslak mendil gibi malzemelerden herhangi biri).
- ◆ Çöp poşeti / atık kabı



**Şekil - 6.A**

## **İşlem Basamakları**

- 1) Torbanızı değiştirmeye başlamadan önce ellerinizi sabunla yıkayınız.
- 2) Torba değiştirme işlemi size uygun rahat edebileceğiniz bir ortamda yapınız.
- 3) İhtiyacınız olan tüm malzemeleri kolayca ulaşabileceğiniz şekilde uygun bir yere yerleştiriniz (Bkz. Şekil -6.A).
- 4) Torbanızın içindeki çıktıyı tuvalete veya bu amaçla kullanacağınız bir kaba boşaltınız.
- 5) Torbanızı değiştirmek için; oturabilir veya ayakta durabilirsiniz. Torbayı değiştirme işlemi stomanızı görebileceğiniz bir ayna karşısında da yapabilirsiniz.
- 6) Adaptörü cilde yapışmış olan üst ucundan tutarak yukarıdan aşağıya doğru bir elinizle cildi destekleyerek nazikçe ciltten ayırınız (Bkz. Şekil 6.B).



- 7) Eğer adaptörü deriden ayırmakta zorlanıyorsanız adaptörün çevresini ılık su ile ıslatarak daha kolay ayrılmasını sağlayabilirsiniz.

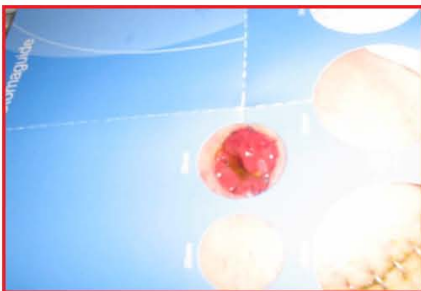
- 8) Kirlili torbayı çöp kutusuna atınız.

**Şekil - 6.B**



- 9) Stoma çevresini temiz bölgeden kirlili bölgeye doğru ılık suyla ıslatılmış yumuşak bir bez yada gazlı bez yardımıyla siliniz (Bkz. Şekil-6.C). Daha sonra stoma çevresini iyice kurulayınız. Stoma çevresinin kuru olması adaptörün, cilde daha kolay yapışmasını sağlar.

**Şekil - 6.C**



- 10) Stomanızın çapının kaç mm olduğunu stoma cetveli yardımıyla ölçün (Bkz. Şekil-6.D). İleostomilerde cildin daha iyi korunması gerektiğinden adaptör çapının stomaya mümkün olduğunca yakın olması tercih edilmelidir. Bu mesafe çok dar olursa adaptör stomaya baskı yaparak stomayı tahriş eder, geniş olursa stoma etrafındaki cilt açıkta kalır ve dışkı cilde bulaşarak tahrişe neden olur. Uygun olan ölçü adaptörün kenarı ile stoma arasında 2 mm boşluk olmasıdır.

**Şekil - 6.D**



**11)** Eğer kesilebilir adaptör kullanıyorsanız ölçtüğünüz stoma çapına göre ucu eğri birmakas yardımıyla adaptörünüzü kesin (Bkz. Şekil -6.E)

**Şekil - 6.E**

**12)** Kestiğiniz adaptörün yapışkan kısmındaki kağıdı çıkartın ve iç kısmına pastayı sürün (Bkz. Şekil-6.F). Pasta stoma ile adaptör arasında engel oluşturup sızıntıyı önler. Pastanın görevi stoma etrafındaki deriyi dışkıdan korumaktır.



**Şekil - 6.F**



**13)** Adaptörün ortadaki açıklığı stomayı içine alacak şekilde adaptörü cilde yapıştırın. Elinizin ısısı ile adaptörün daha iyi yapışmasını sağlayacağınızdan, parmağınızı yarım dakika adaptör üzerinde gezdirin (Bkz. Şekil-6.G).



**Şekil - 6.G**



**14)** Torbayı yerleştirmeden önce torbanın klempini, gaz ve kokuyu azaltmak için filtresini takın (Bkz. Şekil - 6. H)



**Şekil - 6.H**



15) Adaptörünüze uygun stoma torbasını aşağıdan yukarı doğru dairevi hareketlerle adaptöre yerleştirin (Bkz. Şekil – 6. I).

16) Torbayı kendinize doğru hafifçe çekerek adaptöre iyice yerleşip yerleşmediğini kontrol edin.

17) Adaptör ve torba değişimlerini sabah kahvaltı yapmadan önce açken yapınız. Böylece adaptör, torba değişimi sırasında dışkı gelmesini engellersiniz.

18) Malzemelerinizi toplayınız, bir sonraki kullanım için temizleyiniz ve hazır bulundurunuz. Stomanız sabit bir ölçüye ulaştığında torbayı önceden kesip hazırlamanız işlem sırasında size kolaylık sağlar.

19) Ellerinizi sabunla yıkayınız.



Şekil - 6.I



Şekil - 6.J

## GÜNLÜK YAŞAM

### CİLT BAKIM

Stoma çevresindeki cildinizin rengi, karın cildinizle aynı olmalıdır. Stoma çevresinde kızarıklık ve tahriş olmamalıdır. İleostomiden gelen dışkı fazla miktarda, yakıcı nitelikte ve sıvı haldedir. Uygun bakım yapılmaz ise tıpkı poposu pişik olan bebekler gibi dışkıya alışık olmayan karın derisinin dışkıyla sürekli teması sonucu stoma etrafındaki cilt tahriş olabilir. Deri tahrişinin belirtileri kızarıklık ve isilik gibi kabartılardır. Uygun cilt bakımı ile cilt problemleri önenebilir. Cilt problemlerini önlemek için aşağıda belirtilen uygulamaları yapınız.

- ◆ Alttan boşaltmalı ve ikili sistem torba kullanılmalı,
- ◆ Adaptör stomanın çapına uygun kesilmeli,
- ◆ Cilt iyice kurulandıktan sonra adaptör yapıştırılmalı,
- ◆ Gün içerisinde torbanın 1/3 yada 1/2'si dolduğunda alttan boşaltılmalı,
- ◆ Torba ve adaptör değişimi önerilen sürelerde yapılmalı,
- ◆ Dışkı sızıntısı durumunda adaptör hiç bekletilmeden değiştirilmeli,
- ◆ Stoma çevresindeki cildin bakımı ılık su ve yumuşak temiz bez veya gazlı bezle yapılmalı,
- ◆ Torba çıkarıldıktan sonra stoma ve çevresini silinmeli,
- ◆ Stoma ve çevresini silindikten sonra iyice kurulanmalıdır.

Bütün önlemlere rağmen deride kızarıklık soyulma ve sulanma olduysa stomaterapi ünitesine başvurunuz.

Ayrıca iki parçalı torbaların kullanılması cilt problemlerini azaltabilir. Çünkü, vücuda

yapıştırılan adaptör, tek parçalı torbalarda olduğu gibi, her torba değişiminde ciltten çıkarılmayacağı için cildin tahrişini ve cildin dışkı ile temasını önler.

## **BANYO**

Ostomi adaptör ve torbanız takılı iken yada çıkartarak banyo yapabilirsiniz. Sabun ve su stomanıza zarar vermez, bağırsak içine bir miktar su ve sabun kaçması bir soruna yol açmaz. Tercihen torbanız takılı iken banyo yapmanız sizin için daha rahat olacaktır. Çünkü adaptör ve torbalar suya dayanıklıdır.



## **GIYİM**

Modern ileostomi ürünleri sayesinde yeni elbiselere gerek yoktur. İleostomi torbaları düz ve ince yapıları ile elbisenizin altından fark edilmezler. Yalnızca stomanız bel hizasındaysa, kemer ve beli sıkı pantolon ve etek giymekten kaçınınız.

## **BESLENME**

*Özel bir diyeteye ihtiyacınız yoktur. Ancak:*

- ◆ İleostomili hastalar daha çok suya ve tuza ihtiyaç duyarlar. Çünkü ileostomi yoluyla normalden fazla miktarda tuz ve su kaybedilir.
- ◆ Bazı lifli gıdaların fazla alımı ishale neden olabilir. Bu gıdalar; lahanaya, taze fasulye, portakal, marul, patlamış mısır, kereviz, ananas gibi gıdalardır.
- ◆ Yüksek lifli besinleri iyice pişirerek tüketiniz. Ayrıca patlamış mısır, fındık gibi bazı yiyecekler ileostomide tıkanıklığa sebep olacağından bunları iyice çiğneyiniz ya da çok fazla tüketmeyiniz.
- ◆ Lifli gıdaları yerken iyice çiğneyiniz. Bu sindirime yardımcı olur.
- ◆ Günde en az 2 litre su içiniz.

Yüksek lifli yiyecekler operasyon sonrasında erken dönemde ince bağırsakta tıkanmaya yol açabilir. Yiyecekleri iyi çiğnemek lifleri daha küçük parçalara ayırmaya yardım eder ve tıkanmayı önleyebilir. Ameliyat sonrasındaki ilk 6-8 hafta yüksek lifli gıda alımından kaçınmanız önerilir.

Zaman içinde vücut toleransınıza göre lifli yiyecekleri küçük parçalar halinde almaya başlayabilirsiniz. Eğer kramp tarzı ağrı, ishal, bulantı, kusma gibi belirtiler yaşarsanız ve ileostominizden de hiç çıktı gelmezse bu durum stomanızda bir tıkanıklık geliştiğini gösterir. Bu belirtileri hissettiğinizde hemen doktorunuzu ya da stoma bakım hemşirenizi arayınız.

*İleostomide tıkanmaya yol açabilen yüksek lifli gıdalar şunlardır:*

- ◆ Elma kabuğu
- ◆ Kereviz
- ◆ Hindistan cevizi

- ◆ Lahana
- ◆ Kuru meyve
- ◆ Greyfurt
- ◆ Sosis, sucuk
- ◆ Fıstık, fındık
- ◆ Portakal kabuğu
- ◆ Patlamış mısır
- ◆ Patates kabuğu
- ◆ Kuru üzüm.

## **İSHAL**

İshalin birçok sebebi olabilir; virüsler, antibiyotikler, bazı ilaçlar ve bazı gıdalara karşı olan intoleransız gibi. İshali iyileştirmek için yağlı yiyecekleri azaltın, pirinç lapası, muz, yoğurt, makarna ve ekmek gibi katı gıdalar yiyin. Devam eden ishal dehidratasyona (vücuttaki sıvı miktarının azalması) yol açabilir, bu nedenle aldığınız sıvı miktarını arttırın.

### ***Dehidratasyonun Belirtileri***

- ◆ İdrarın renginin koyulaşması,
- ◆ Az idrara çıkma,
- ◆ Ağız kuruluğu,
- ◆ Kas krampları (karın ya da bacak),
- ◆ Bulantı ve kusma gibi belirtilerle karşılaştığınızda mutlaka doktorunuza danışın.

## **GAZ- KOKU**

İleostomili bireylerin çoğu ileostomilerinden hoş olmayan kokunun çıkacağı endişesini taşırlar. Günümüz teknolojisinde üretilen torbalar gaz ve koku sorununu önemli ölçüde çözmektedir. Eğer kullandığınız torbayı iyi yerleştirdiyseniz koku normalde dışarı çıkmaz. Filtreli torba kullanımı ve filtrelerin size önerilen sürede (genellikle 12 saatte bir) değiştirilmesi de koku çıkışını engellemektedir.

### ***Besinlerin sindirimi esnasında gaz oluşur. Fazla gaz oluşumunu önlemek için;***

- ◆ Yemekler düzenli olarak yenmeli,
- ◆ Yemek yerken hava yutmamak için konuşulmamalı,
- ◆ Yemekler yavaş yenmeli ve iyice çiğnenmeli,
- ◆ Sakız çiğnemek, sigara içmekten kaçınılmalı,
- ◆ Gaz oluşumunu arttıran yiyecek ve içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır.

***Gaz oluşumunu artırdığı bilinen;***

- ◆ Fasulye, nohut gibi kuru baklagiller,
- ◆ Bira ve asitli içecekler,
- ◆ Salatalık,
- ◆ Sütü yiycekler,
- ◆ Lahana,
- ◆ Mantar.

***Ayrıca beslenmede koku oluşumunu etkilemektedir.***

***Koku oluşumunu artırdığı bilinen besinler;***

- ◆ Yumurta,
- ◆ Balık,
- ◆ Soğan ve sarımsak,
- ◆ Yeşil sebzeler,
- ◆ Salatalık,
- ◆ Peynir,
- ◆ Lahana.

***Kokuyu baskalayabilecek bazı yiyecekler ise ;***

- ◆ Yoğurt
- ◆ Yayık ayranı ve nane şekeridir.

## ***FİZİKSEL AKTİVİTE***

Ameliyat sonrasında kendinizi iyi hissetmeye başladığınız anda doktorunuzun izni ile eskiden yaptığınız sporları (koşu, tenis, yüzme, golf gibi) tekrar yapabilirsiniz. Ancak ağır kaldırma, güreş ve boks gibi stomaya doğrudan zarar verebilecek sporlardan kaçınmalısınız. Spora başlamadan önce torbanızın boş olmasına da dikkat etmelisiniz.



## ***İŞE DÖNÜŞ***

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



## ***SEYAHAT***

Seyahat etme konusunda herhangi bir kısıtlama yoktur. Stomanızın bakımını yapabildiğiniz sürece istediğiniz yere, istediğiniz araçla gidebilirsiniz.

### **Öneriler:**

- ◆ Yolculuğa çıkmadan önce torbanızı boşaltın.
- ◆ Bavullarınızın kaybolması ihtimaline karşı, ostomi ürünlerinizi daima el çantanızda taşıyın.
- ◆ Olası acil durumlara karşı her türünden mümkün olduğunca çok sayıda yanınıza alın.
- ◆ Emniyet kemerini stomanızın alt kısmından ya da üst kısmından geçirin.
- ◆ Ürünlerinizi serin yerde taşıyın, direkt gün ışığına maruz bırakmayın.

## **KİŞİSEL İLİŞKİLER**

Pek çok insana hatta her gün gördüklerinize bile siz onlara söylemeyi tercih etmediğiniz sürece ostomi ameliyatı geçirdiğinizi bilmeyecektir. Yakınlarınız ve akrabalarınız bir sağlık sorunu yaşadığınızı ve bunun sonucunda ameliyat geçirdiğinizi bilmektedirler. Fakat ostomi konusunda onların negatif tepkiler verebileceklerini düşünerek onlara açılmaktan çekinebilirsiniz. Eğer bu insanlar sizin için önemliyse onları ameliyat ve ostomi hakkında kısaca bilgilendirmeyi deneyebilirsiniz. Unutmamanız gerekir ki iletişim ve güven iyileşme sürecinin en önemli unsurlarıdır.

## **CİNSEL YAŞAM**

Vücudunuzdaki değişikliklerle ilgili hassas olmanız, endişelerinizin olması son derece doğaldır. Eşiniz ile duygularınızı paylaşmak ve onun endişelerine de cevap vermeniz önemlidir. Eşiniz, cinsel ilişkinin stomanıza zarar vermeyeceğini bilmelidir. Mümkünse özel anlarınızda torba kılıfları, küçük torba, kep veya tıpa gibi ürünler kullanabilirsiniz.



Ancak bazı tip ameliyatlar sonucunda cinsel işlevlerle ilgili sinirlerde hasar oluşmuşsa, çeşitli problemlerle karşılaşabilirsiniz. Bunlar; kadınlarda cinsel ilişki sırasında ağrı, cinsel organın iç yüzeyinde daralma ve kuruluk, erkeklerde ise sertleşmede zorluk yada boşalmada problemler gibi durumlardır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda doktorunuza danışmalısınız.

## **İLAÇ KULLANIMI**

Doktor önerisi olmadan ilaç kullanmamalısınız. Herhangi bir nedenle ilaç kullanmanız gerekirse doktorunuza mutlaka stomanız olduğunu söyleyiniz. Bilindiği gibi ağızdan alınan ilaçların çoğunun emilimi ince bağırsaklardan olur. Bu nedenden dolayı ilaçların emilimi yeterli ölçüde olmayabilir. İlaçların emilip emilmediğini anlamak için ileostomi torbanızı şeffaf olanlardan seçebilirsiniz. Ayrıca bazı ilaçların ishale, bazılarının kabızlığa, bazılarının ise dışkı renginin değişmesine neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kullandığınız ilaçların özelliklerini de bilmeniz önemlidir.



## İBADET

Diyanet kurumu stomalı olmanın, abdest almak ve namaz kılmak için bir engel oluşturmadığını belirtmiştir. Bu durumda ibadetiniz esnasında torbanıza gaz ya da dışkı gelmesinin ibadetinizi olumsuz olarak etkilemeyeceği diyanet tarafından belirtilmiştir. Stomanızın olması oruç tutmanıza engel değildir. Fakat; oruç yetersiz sıvı alımına, barsaktaki sıvının azalmasına ve bulantıya neden olabilir.

## HAMİLELİK

Tıbbi bir sakınca olmadığı takdirde doktor kontrolünde hamile kalabilir, çocuk doğurabilir ve çocuklarınızı emzirebilirsiniz. Eğer gebelikten korunmak için doğum kontrol hapı kullanıyorsanız, hapın ince bağırsaklardan emilmeden dışkı ile atılacağını düşünerek başka yöntemler kullanmanız gerekebilir. Bu durumu doktorunuz ile görüşünüz.



## ACİL DURUMLAR

- ◆ Geçmeyen ishalde,
- ◆ Karnınızda şişlik, ağrı, bulantı ve stomanızdan dışkı gelmediği durumlarda,
- ◆ Stoma çevresindeki deride kızarıklık, nemlilik, deri yüzeyinin sıyrılması ve renk değişikliği olduğunda,
- ◆ Stoma, karına doğru içe kaçtığına,
- ◆ Bağırsağın stoma aracılığıyla dışarı çıkmasında,
- ◆ Stomadan fazla miktarda kan gelmesi durumlarında

**MUTLAKA STOMA TERAPİ ÜNİTESİNE BAŞVURUNUZ !**

## SIKÇA SORULAN SORULAR

### *Dışkı çıkışını nasıl kontrol edeceğim?*

Stomanız olduğu sürece dışkı ve gaz çıkışını kontrol edemezsiniz. Dışkı çıkışı sizin isteminiz dışında stoma torbanıza olacaktır.

### *Dışkı sızıntısı durumunda ne yapmalıyım?*

Stoma torbaları uygun şekilde kullanıldığında ve önerilen sürede değiştirildiğinde dışkı sızıntısı olmaz. Uygun ölçüde kesilen torba ve adaptör kullanımı ve doğru uygulama ile dışkı sızıntısı engellenebilir. Tüm önlemlere rağmen dışkı sızıntısı olursa hiç beklemeden cildinizi temizlemeniz ve yeni bir adaptör ve torba takmanız gerekir.

### ***Hangi sporları yapabilirim?***

Tenis, basketbol, voleybol, golf, futbol, yüzme gibi sporları rahatlıkla yapabilirsiniz.

### ***Gece yüz üstü yatabilir miyim?***

Yüz üstü yatmanız torbanızın adaptörden ayrılma riskini artırır. Bu yüzden sırt üstü ve yan yatmanız önerilir.

### ***Gaz sancısı yaşadığımda ne yapmalıyım?***

Öncelikle beslenmenize dikkat etmelisiniz. Yemekler sık sık küçük porsiyonlar halinde yenmelidir. Sigara içmek, yemek yerken konuşmak, pipet kullanmak büyük miktarda havanın yutulmasına neden olduğu için bu durumlardan kaçınmalısınız. Ayrıca gaz oluşumunu artırdığı bilinen fasulye, nohut, asitli içecekler, lahanaya, süt ve süt ürünleri gibi besinleri azaltmanız önerilir.

### ***Gıda blokağı ile karşılaştığımda ilk olarak ne yapmalıyım?***

Öne doğru eğilerek karnınıza hafif hafif bastırmadan masaj yapın, ayrıca ılık su ile banyo yapmanızda blokağı çözebilir. Bunlara rağmen stomanızdan dışkı gelmiyorsa, ağrınız artmışsa ve bulantı-kusmanız varsa acil servise başvurun

### ***Stoma çevresindeki kılları nasıl temizlemeliyim?***

Kıllar adaptörün yapışmasını engeller, ayrıca adaptör çıkarılırken kılların kopması ile ağrı hissedebilirsiniz. Stoma etrafındaki kılları, stomadan dışarı kılların çıkış yönüne doğru ve stomal cildi koruyarak tıraş ediniz. Stomanın hemen yanındaki kılları ise makasla kesiniz.

## **KAYNAKLAR**

1. Karadağ, A., Menteş, B. ve Ark. (2003) "Kolostomili ve ileostomili hastaların bakımına yönelik rehber kitap" Ankara.
2. Convatec "Ostomi hastaları bakım kılavuzu".
3. Ervin-Toth, Barret P. Stoma Site Marking: A Primer Ostomy Wound Management.1997.
4. Karadağ, A. Enterostomal Terapi. Alabaz, Ö. "Kolon & Rectal Cerrahinin El Kitabı " Nobel Tıp Kitapevi.
5. Şelim, D., Akgün, M., Erdim, A. Stoma Bakımı. İstanbul, Marmara Üniversitesi Matbaası,1998.
6. Erdil, F., Elbaş, N. Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği,1997.
7. Ostomi ile Yaşam El Kitabı, Hollister.
8. Alemdaroğlu, K., Akçal, T., Buğra, D. Kolon Rektum ve Anal Bölge Hastalıkları, Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği, 2003.
9. III. Temel Stoma Bakım Hemşireliği Kurs Notları, Adana.

## İLETİŞİM ADRESLERİ

### **Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Stomaterapi Ünitesi**

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Genel Cerrahi Anabilim Dalı  
Çukurova / Adana  
Tel: (322)3386060-3840  
Fax: 0322-3386432  
e-mail: [akil\\_yasemin@yahoo.com](mailto:akil_yasemin@yahoo.com)

### **Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Stomaterapi Ünitesi:**

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi  
Genel Cerrahi Anabilim Dalı, 7. Kat  
06500 Ankara  
Tel: (312) 2025723  
e-mail: [rabiya.cihan@gazi.edu.tr](mailto:rabiya.cihan@gazi.edu.tr)

### **Dokuz Eylül Tıp Fakültesi Stomaterapi Ünitesi:**

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

### **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Stomaterapi Ünitesi**

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Genel Cerrahi Anabilim Dalı  
Bursa  
Tel: (224) 4428400 /1014

### **Türk Ostomi Cerrahi Derneği**

Gazipaşa Bulvarı Ayrıl Apt. Kat:1 D:2  
Seyhan / Adana  
Tel: (322) 458 46 46  
Faks: (322) 458 46 46  
Web: [www.ostomi.cu.edu.tr](http://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](mailto:turkcer@turkcer.org.tr)

### **Türk Kolon ve Rektum Cerrahisi Derneği**

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

### **Yara Ostomi İnkontinans Hemşireleri Derneği**

[www.yoihd.org.tr](http://www.yoihd.org.tr)  
e-mail: [yoihder@yahoo.com](mailto:yoihder@yahoo.com)



**Bu Kitapçık Hastaların kullanımı için Türk Ostomi Cerrahi Derneği Tarafından  
hazırlanmış olup izinsiz olarak hiç bir şekilde kopyalanamaz  
veya başka bir amaç için kullanılamaz.**