

Caring for Stoma

Your guide to
a better life
with an ostomy



The Coloplast story began back in 1954. Our company reflects the passion, ambition and commitment of the people who made it happen. Elise Sørensen, a nurse, invented the first disposable, self-adhesive ostomy pouch, because she was determined to help her sister out of isolation. Aage Louis-Hansen added his engineering ability and entrepreneurial drive, and through strong commitment and resilience he founded Coloplast.

Still today, people with intimate healthcare needs often live in isolation.

We are fighting to change that.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

ওস্টেমি রোগীর সচেতনতা পুস্তিকা

সূচীপত্র

বিপাক ব্যবস্থা

মূত্রতন্ত্র

স্টমার (গহুর) প্রকার

ওস্টেমি কৌশল

স্টমা জটিলতা : স্টমা বা গহুরের পার্শ্ববর্তী ত্বক

ওস্টেমি সরঞ্জামের নির্বাচন

স্টমা বা গহুরের পরিমাপকরণ

কাটা

পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যবান ত্বক

ত্বকের প্রস্তুতিকরণ

ক) কলোপ্লাস্ট প্রতিরোধী ক্রিম

খ) কলোপ্লাস্ট ওস্টেমি পাউডার

ত্বক বন্ধ করা এবং পূরণ করা

বেস প্লেটের প্রয়োগ

ব্যাগের ব্যবহার

ব্যাগ লক করা

ওস্টেমি ব্যাগের দুর্গন্ধ নিয়ন্ত্রণ

ব্যাগ বন্ধ করা

ব্রাভা ইলাস্টিক টেপের ব্যবহার

ব্রাভা বেল্টের ব্যবহার

ব্যাগ খালি করা

বেস প্লেট / পাউচ সরানো

সাধারণ নির্দেশিকা

ওস্টেমি সরঞ্জাম বিনস্ট করা নির্দেশিকা

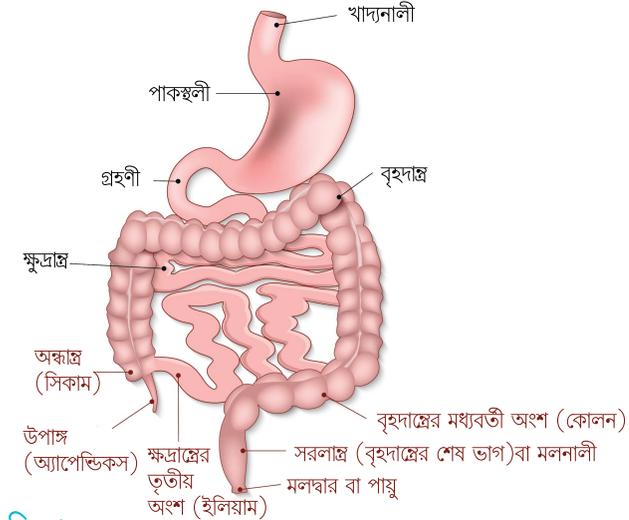
কলোপ্লাস্ট কেয়ার

স্টমা সম্পর্কিত শব্দকোষ

বিপাকতন্ত্র

মানব বিপাকতন্ত্র হল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের একটি জটিল শৃঙ্খল যেটি খাদ্য উপাদানগুলিকে প্রক্রিয়া এবং হজম করায়। বিপাক প্রক্রিয়াটি শুরু হয় মুখের থেকে যেখানা খাদ্য উপাদানগুলি আংশিক ভাবে ভাঙা, চিবানো এবং গলাবন্ধকরণ করা হয়। তারপরে খাদ্য উপাদানগুলি খাদ্যনালীর মাধ্যমে পাকস্থলিতে প্রবেশ করে। পাকস্থলীতে বিপাক রস / অ্যাসিডগুলির সাহায্যে খাদ্যটি আংশিকভাবে বিপাককৃত হয়। তারপরে আসে অম্ল, পাকস্থলী থেকে পায়ু পর্যন্ত প্রচলিত থাকা একটি দীর্ঘ, নল, প্রবেশ করে। অম্লান্ন খাদ্য এরপরে প্রবেশ করে ক্ষুদ্রান্ত্র, যেটির তিনটি অংশ, ডিউডিনাম বা গ্রহনীর (পাকস্থলীর ঠিক নীচে অবস্থিত ক্ষুদ্রান্ত্রের প্রথম অংশ) থেকে শুরু করে জেজুনাং বা শূন্যান্ন এবং ইলিয়াম বা (ডিউডিনাম → জেজুনাং → ইলিয়াম)। এরপরে থাকে বৃহদান্ত্র যেটি গঠিত হয় সিকাম (বন্ধনালী - বৃহদান্ত্রের প্রথম অংশ), কোলন (মলাশয়) (উর্ধ্বগামী মলাশয়, তির্যক মলাশয় এবং অধোগামী মলাশয়) এবং মলনালী (সিকাম → কোলন → রেঙ্টাম) নিয়ে। বিপাককৃত খাদ্যটি তারপরে মলদ্বারের মাধ্যমে শরীরে বাইরে নির্গত হয়ে যায়।

চিত্র 1. মানুষের বিপাক তন্ত্র (গ্যাস্ট্রোইন্টেস্টাইনাল ট্র্যাক্ট)



ক্রিয়া

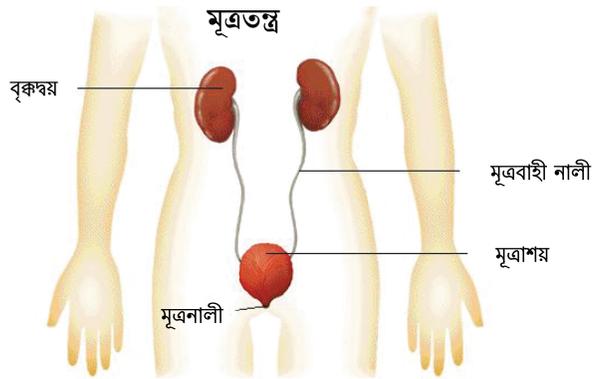
- আহার বা অন্তঃগ্রহণ : মুখগত্রে কঠিন এবং / অথবা তরল খাদ্য উপাদানের প্রবেশ।
- বিপাক : খাদ্যের বৃহৎ খন্ডগুলিকে ক্ষুদ্র কণায় ভাঙা। এই প্রক্রিয়াটিতে দুটি ধাপ বিজড়িত থাকে।
 - যান্ত্রিক বিপাক : দাঁতের সাহায্যে খাদ্য চূর্ণ এবং মিশ্রিত করা।

- রসায়নিক বিপাক : খাদ্য উপাদানগুলি বিভিন্ন প্রকার বিপাকীয় উৎসেচক এবং বিপাক রস ব্যবহার করে জম করা হয়।
- iii) শোষণ : পৌষ্টিক উপাদানগুলির / অণুগুলির আন্ট্রিক ব্যবস্থার থেকে রক্তে এবং তারপরে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং তন্ত্রগুলিতে সঞ্চালন। আমরা যা কিছু খাই অথবা পান করি, সেগুলির থেকে অধিকাংশ উপাদানই ক্ষুদ্রাঙ্গে শোষিত হয়। বৃহদাঙ্গটি বর্জ্য উপাদানগুলির থেকে জল শোষণ করে মলে পরিণত করে।
- iv) অপসারণ : মলাশয়ে মল প্রবেশ করার পরে, সেখানে থাকা স্নায়ুগুলি মলত্যাগের ইচ্ছার সৃষ্টি করে। প্রক্রিয়াটির মাধ্যমে বর্জ্য উপাদানগুলি (মল) শরীর থেকে বাইরে নির্গত হয়।

মূত্রতন্ত্র

এটি গঠিত হয়, অন্তর্প্রবাহ ব্যবস্থার থেকে অতিরিক্ত তরল এবং অন্যান্য উপাদানগুলির পরিষ্কারে বিজড়িত থাকা কয়েকটি অঙ্গ-গোষ্ঠীর দ্বারা। এটির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয় বৃক্ক, মূত্রনালী, এবং মূত্রাশয়। মূত্র সৃষ্টি হওয়ার প্রথম ধাপটি হল বৃক্ক রক্তের পরিষ্কার। এরপরে ঘটে গুরুত্বপূর্ণ পৌষ্টিক উপাদানগুলির পুনর্শোষণ এবং আয়ন এবং ওষুধগুলির নিঃসরণ। এই উপাদানগুলি, এরপরে মূত্রথলীতে সংগৃহীত হয় এবং সেটির থেকে মূত্রনালীর মাধ্যমে মূত্রের আকারে নির্গত হয়ে যায়।

চিত্র 2. মানুষের মূত্রতন্ত্র



ক্রিয়া

শরীরে জলের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করার এবং অতিরিক্ত তরল মূত্রের আকারে অপসারণের দ্বারা তরল উপাদানের পরিমাণ বজায় রাখে। শরীরে ইলেক্ট্রোলাইটের ঘনত্ব নিয়ন্ত্রণ করে।

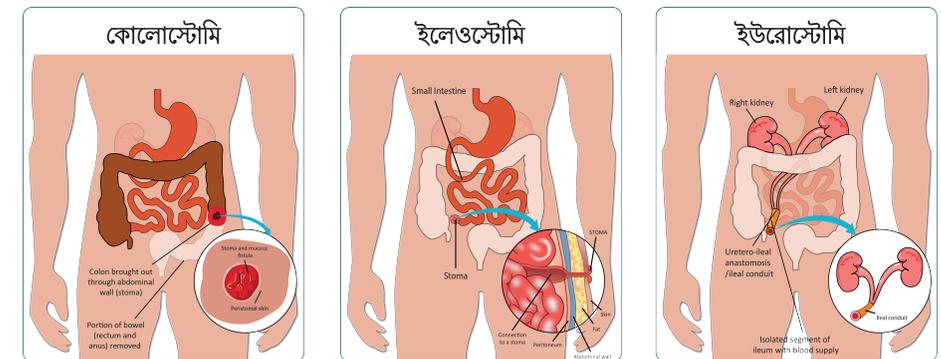
খাদ্য বিপাক, পৌষ্টিক উপাদানের শোষণ এবং বর্জ্য উপাদানগুলির নিঃসরণের জন্য, বিপাকতন্ত্র এবং মূত্রতন্ত্র সমন্বিতভাবে দায়ী। তবে, এই তন্ত্রগুলির কোন প্রকার হানির ক্ষেত্রে, শরীরের স্বাভাবিক ক্রিয়া প্রভাবিত হয়। আঘাত, সংক্রমণ, টিউমার অথবা ফোলা বিপাক তন্ত্র অথবা মূত্রতন্ত্রের নালীকাগুলিতে বাধা অথবা অবরুদ্ধতার কারণ ঘটাতে পারে। এই ক্ষেত্রগুলিতে, শরীর থেকে বর্জ্য উপাদানগুলির (মল এবং মূত্র) অপসারণের উদ্দেশ্যে, চিকিৎসক বিকল্প পথের সৃষ্টি করেন। বিপাকতন্ত্র এবং মূত্রতন্ত্রের নালীকাগুলিতে এই প্রকার বাইরের দিকে খোলার পথটিকে বলা হয় স্টোমা। তাই, একটি স্টোমা হল আপনার উদরের দেওয়ালে শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করা ছিদ্র শরীর থেকে মল/মূত্র বাইরে অপসারিত করার বিকল্প পথ। এই প্রক্রিয়াটিকে ওস্টোমি নামে পরিচিতি। রোগের বিস্তৃতি অথবা রোগীর জীবন মানের উপর নির্ভরশীলভাবে, একটি ওস্টোমি অস্থায়ী অথবা স্থায়ী হতে পারে।

- অস্থায়ী স্টোমা : সংক্রমণ অথবা বর্জ্য পদার্থগুলির সম্পূর্ণ অবরুদ্ধতার কারণে রোগীর প্রয়োজনীয়তার ক্ষেত্রে এই প্রকার স্টোমা বা ছিদ্রগুলি সৃষ্টি করা হয়। এটি স্বাভাবিক অন্ত্রভিত্তিক ক্রিয়াগুলিকে বিঘ্নিত না করে পূর্বাবস্থায় ফেরানো যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ইলেক্ট্রোস্টোমি।
- স্থায়ী স্টোমা : এই প্রকার স্টোমা বা ছিদ্রগুলি তৈরি করা হয় যখন সংক্রমণ অথবা রোগের, বিশেষত সিভিয়ার লো-রেস্ট্রাল ক্যানসার অথবা ক্রোনস ডিসিসের কারণে অস্ত্রের স্বাভাবিক ক্রিয়াগুলি বাধাপ্রাপ্ত হয়। উদাহরণস্বরূপ, কোলোস্টোমি, ইউরোস্টোমি।

স্টোমাসংক্রান্ত শল্যচিকিৎসা / ওস্টোমির প্রকারসমূহ

প্রাথমিকভাবে, বিজড়িত থাকা বিপাক অথবা রেন সঙ্গর্ভুক্ত প্রত্যঙ্গগুলির ভিত্তিতে ওস্টোমির তিনটি প্রকার আছে।

চিত্র 3. ওস্টোমির প্রকারসমূহ



- i) **ইলোস্টোমি** : বর্জ্য উপাদানগুলিকে (মন/মূত্র) একটি সরঞ্জাম অথবা থলিতে নিসৃত হতে সক্ষম করার উদ্দেশ্যে ক্ষুদ্রান্ত্রটিকে উদরের দক্ষিণ ইলিয়াক ফসার উপরিতলে আনা হয়।
- ii) **কোলোস্টোমি** : বর্জ্য উপাদানগুলিকে (মন/মূত্র) একটি সরঞ্জাম অথবা থলিতে সংগ্রহ করার উদ্দেশ্যে বৃহদন্ত্রটিকে উদরের উপরিতলে আনা হয়। মলাশয়ের (অ্যাসেন্ডি কোলোস্টোমি, ট্রান্সভার্স কোলোস্টোমি, ডিসেন্ডিং কোলোস্টোমি, সিগময়েড কোলোস্টোমি) ক্ষতিগ্রস্ত অঞ্চলটির উপর নির্ভরশীলভাবে, স্টোমা বা ছিদ্রের অবস্থান বিভিন্ন স্থানে হয়।
- iii) **ইউরোস্টোমি** : একটি সরঞ্জাম অথবা থলিতে মূত্র সংগ্রহ করার উদ্দেশ্যে, মূত্রথলী এবং উদরের দেওয়ালের মধ্যবর্তী স্থানে ভিতরে থাকা একটি নালীকা গঠন করার জন্য ক্ষুদ্রান্ত্রের একটি অংশকে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

স্টোমার আকার, আকৃতি এবং গঠন

একটি স্টোমা গোলাকৃতি অথবা ডিম্বাকৃতির হতে পারে। এটি দেখতে মুখগহ্বরের ভিতরের অংশের মত গঠন সহ লাল এবং আর্দ্র হয়। প্রাথমিক পর্যায়ে, শল্যচিকিৎসার পরে প্রথম কয়েক সপ্তাহ স্টোমা বা ছিদ্রটির একটি ফোলাভাব থাকে। তবে, সময়ের সাপেক্ষে, তন্তুগুলির উপশমের সঙ্গে সঙ্গে এটি একটি স্থায়ী মাপে সংকুচিত হয়ে যায়। স্থায়ী স্টোমা বা ছিদ্রগুলি ত্বকের স্তরের থেকে উপরে উঠে থাকে এবং সেটির মাপ ভিন্ন ভিন্ন রোগীর ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন হয়। অস্ত্রের সংকোচন-প্রসারণভিত্তিক সঞ্চালন, ওজন হ্রাস / বৃদ্ধি, বহিমুখী / অন্তমুখী স্টোমা, স্থানভ্রষ্ট হওয়া স্টোমা, হার্নিয়া বা একশিরা, গর্ভাবস্থা ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত করে বহু উপাদান এবং অবস্থা আছে যে গুলি স্টোমা বা ছিদ্রটির আকার এবং আকৃতিকে প্রভাবিত করে।

শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করা স্টোমা বা ছিদ্রগুলির বিভিন্ন প্রকারসমূহ

আকার, আকৃতি, অবস্থান এবং গঠনগত / শল্যচিকিৎসার পন্থার উপর নির্ভরশীলভাবে 3 প্রকারের স্টোমা হয় :
চিত্র 4. শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করা স্টোমার প্রকারসমূহ



- i) **এন্ড স্টোমা** : এই প্রকার স্টোমাগুলি অস্ত্রের উপর একটি অংশ কাটার পরে ত্বকের উপরিতলের সঙ্গে অস্ত্রের নিকটতম প্রান্তটি সেটির সঙ্গে সংযুক্ত করার দ্বারা তৈরী করা হয়। একটি এন্ড স্টোমা সাধারণত একটি স্থায়ী স্টোমা হয় এবং এটি একটি মাত্র খোলা মুখ থাকে।
- ii) **ডাবল ব্যারেল স্টোমা** : এই প্রকার স্টোমাগুলি তৈরী করা হয় অস্ত্রটিকে কাটার এবং নিকট এবং দূরের উভয় প্রান্তগুলিকে উদর গাত্রের বাইরে ত্বকের উপরিতলে আনার মাধ্যমে, যেটি দুটি সুস্পষ্ট ছিদ্র সৃষ্টি করে। এই প্রকার স্টোমাগুলি বারংবার করা হয় না, তবে একটি তীব্র রোগাঅবস্থার ক্ষেত্রে একটি বিশেষ শল্য চিকিৎসা হিসাবে করা হয়ে থাকে।
- iii) **লুপ স্টোমা** : এই প্রকার স্টোমাগুলি তৈরী করা হয়, অস্ত্রের প্যাঁচানো অংশের পিছনের দেওয়ালে একটি কাটার এবং সেটি উদরের সঙ্গে সংযুক্ত করার মাধ্যমে। লুপ স্টোমা সাধারণভাবে একটি অস্থায়ী স্টোমা হয় এবং এটির দুটি মুখ থাকে। নিকটবর্তী মুখটি অস্ত্রের থেকে বর্জ্য উপাদানগুলি বাইরে বার করে এবং পায়ুর প্রতি নির্দেশকারী দূরবর্তী মুখটি শ্লেষ্মাগুলিকে নিগত করে। যতদিন না অস্ত্রের তন্তুগুলি উদরের দেওয়ালের সঙ্গে আটকে যায়, বাঁকানো অংশটি সাময়িকভাবে প্লাস্টিকের সেতু অথবা দস্ত আকৃতির একটি বহিরাগত সরঞ্জামের দ্বারা ধরে রাখা হয়।

স্টোমার জটিলতা : স্টোমার পার্শ্ববর্তী উন্মুক্ত ত্বক

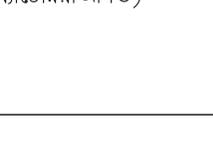
পেরিস্টোমাল স্কিন বা স্টোমার পার্শ্ববর্তী ত্বক যেখানে থলির মত ব্যবস্থাটি রাখা হয়। রোগীদের মধ্যে 70% -এর অধিকই স্টোমার পার্শ্ববর্তী ত্বকের সমস্যার (পেরিস্টোমাল স্কিন) অভিজ্ঞতা করে থাকেন। তাই, স্টোমার চারিপার্শ্বের ত্বককে সুস্থ এবং যেকোন প্রকার অস্বস্তি অথবা সংক্রমণের থেকে মুক্ত রাখাটি গুরুত্বপূর্ণ।

সাধারণভাবে যে উপাদান / অবস্থাগুলি ত্বকের সমস্যার প্রতি নির্দেশ করে:

- ক্রটিযুক্ত থলির ব্যবস্থা অথবা অনুপযুক্তভাবে লাগানো
- থলির ব্যবস্থাটির ক্রটিপূর্ণভাবে খোলা এবং লাগানো
- থলির ব্যবস্থাটির দীর্ঘ সময় যাবৎ ব্যবহার
- ত্বকের প্রযত্নমূলক উপাদানগুলির অ-ব্যবহার

রাসায়নিকভিত্তিক আঘাত (যেমন অস্বস্তিকর ত্বকের চুলকানি), যান্ত্রিক ক্ষতি / আঘাত (যেমন, খুলে যাওয়া, ছিঁড়ে যাওয়া অথবা চাপের কারণে সৃষ্টি হওয়া), সংক্রামক (যেমন, ব্যাক্টেরিয়া অথবা ছত্রাকজনিত সংক্রমণ), অনাক্রম্যতাভিত্তিক প্রতিক্রিয়া (যেমন অ্যালার্জিক্সরূপে স্পর্শভিত্তিক ত্বকের রোগ), অসুস্থতা সম্পর্কিত (যেমন, পায়োডার্মা গ্যাঙ্গ্রেনোসাম অথবা সোরিয়াসিস) অবস্থাগুলির কারণজনিত আঘাত অথবা সংক্রমণের উপর ভিত্তি করে পেরিস্টোমাল স্কিনের জটিলতাগুলিকে শ্রেণীবিভক্ত করা হয়েছে।

পেরিস্টোমাল স্কিন সংক্রান্ত সাধারণ জটিলতাগুলি

ক্র.সং.	জটিলতা	লক্ষণ	কারণ	প্রতিরোধ
1	ত্বকের অস্বস্তি / ফেইকাল ডার্মাটাইটিস 	ফোলা, ক্ষয়, ত্বকের নরম হয়ে যাওয়া এবং ভেঙে যাওয়া, যন্ত্রণাদায়ক ত্বক	খলিতে লিক হওয়া, ত্বকের মল মূত্রের অথবা শ্রেণ্মার সংস্পর্শে আসা	স্টোমার পার্শ্ববর্তী ত্বক পরিষ্কার এবং শুষ্ক রাখা, চুইয়ে বার হওয়া প্রতিরোধের জন্য খলি ব্যবস্থা পরীক্ষা করা, ওস্টোমি স্কিন ব্যারিয়ার ক্রিম এবং পেস্ট ব্যবহার করা
2	ত্বক সংক্রান্ত অস্বস্তি 	উন্মুক্ত থাকা ত্বক, আঁশ ওঠা, ত্বকের ঘা	শুষ্ক অথবা ভঙ্গুর ত্বক, সরঞ্জামগুলির অনুপযুক্ত ব্যবহার	স্কিন ব্যারিয়ারের ব্যবহার, খলি লাগানোর সঠিক পন্থা
3	পেরিস্টোমাল পায়োডার্মা গ্যাঙ্গ্রেনোসাম 	স্টোমার চারিপার্শ্বে যন্ত্রণাদায়ক ঘা	অজানা	টপিকাল স্টেরয়েডগুলি ব্যবহার করুন। যদি আরোগ্য লাভ না হয়, তাহলে অন্তর্প্রবাহী স্টেরয়ে ব্যবহার করুন।
4	স্পর্শভিত্তিক ত্বকের রোগ 	ক্ষয়প্রাপ্ত ত্বক, রক্তপাত হওয়া, এরিথমা	অন্যক্রম্যতাভিত্তিক প্রতিক্রিয়া	অ্যালার্জি সৃষ্টি কারকটির অনুসন্ধানের জন্য প্যাচ টেস্ট ব্যবহার করুন
5	সংক্রমণ (ছত্রাক / ব্যাক্টেরিয়াজনিত) 	চুলকানি, জ্বলের অনুভব হওয়া, ফুলো ওঠা লাল ত্বক	সরঞ্জামটির চারিপার্শ্বে আর্দ্র অঞ্চল, অন্তর্প্রবাহী অ্যান্টিবায়োটিক	ছত্রাক প্রতিরোধী পাউডার। অ্যান্টিবায়োটিক ভিত্তিক চিকিৎসা ব্যবস্থা

			চিকিৎসা ব্যবস্থা, অনাক্রম্যতার প্রতিরোধক ওষুধপত্র	
6	ফলিকিউলাইটিস 	রোমের ছিদ্রে গোড়ার অংশগুলিতে লাল, সূচাগ্র ব্রণ বা ফুসকুড়ি	রোমের ছিদ্রগুলির ফোলাভাব, যন্ত্রণাদায়ক রোম অপসারণ	অ্যান্টিবায়োটিক, রোম অপসারণের সঠিক পন্থা ব্যবহার করুন, ছিদ্র বন্ধ করেনা এমন আঠা ব্যবহার করুন
7	প্রেসার আলসার 	অতিরিক্ত চাপের কারণে যন্ত্রণাদায়ক ঘা	ওস্টোমি বেলেটের মত সরঞ্জামগুলির দ্বারা সৃষ্টি করা অতিরিক্ত চাপ	কারণ অনুসন্ধান করুন এবং সেটির থেকে মুক্ত হন

ওস্টোমি সরঞ্জামের নির্বাচন

সোধারণভাবে, কোলোস্টোমি সংক্রান্ত সরঞ্জামগুলি, স্বচ্ছ অথবা অস্বচ্ছ খলি / ব্যাগসহ, একটি-পিস অথবা দুটি-পিস হিসাবে পাওয়া যায়। একটি-পিস ভিত্তিক সরঞ্জামগুলি পাওয়া যায় খলির ভিতরে থাকা আঠা লাগানো একটি অংশসহ, যেখনা দুই-পিস ভিত্তিক ব্যবস্থাগুলি এখটি পৃথক খলি এবং আঠা লাগানো একটি পৃথক প্লেট নিয়ে গঠিত হয়।

একটি-অংশ বিশিষ্ট ওস্টোমি সরঞ্জাম



দুটি-অংশ বিশিষ্ট ওস্টোমি সরঞ্জাম



হয় কলোপ্লাস্ট একটি-অংশবিশিষ্ট ওস্টোমি ব্যাগ, শিশুদের ব্যাগ অথবা দুটি অংশবিশিষ্ট ওস্টোমি সরঞ্জাম নির্বাচন এবং ব্যবহার করুন

স্টোমার পরিমাপ করা

কলোপ্লাস্ট স্টোমা পরিমাপ করার নির্দেশিকার সাহায্যে স্টোমার আকার পরিমাপ করুন, স্টোমার জন্য ছিদ্রটি কাটুন এবং বেস প্লেট + নীচে প্রদত্ত অনুসারে ব্যাগের উপযুক্ত পরিমাপটি নির্বাচন করুন :

দুই-অংশ বিশিষ্ট সিস্টেম

35 মিলিমিটারের থেকে ছোট স্টোমার জন্য 40 মিলিমিটার বেস প্লেট

35 থেকে 40 মিলিমিটার স্টোমার জন্য 50 মিলিমিটার বেস প্লেট

45 থেকে 55 মিলিমিটার স্টোমার জন্য 60 মিলিমিটার বেস প্লেট

বড় আকারের স্টোমার জন্য 70 মিলিমিটার অথবা 100 মিলিমিটার বেস প্লেট

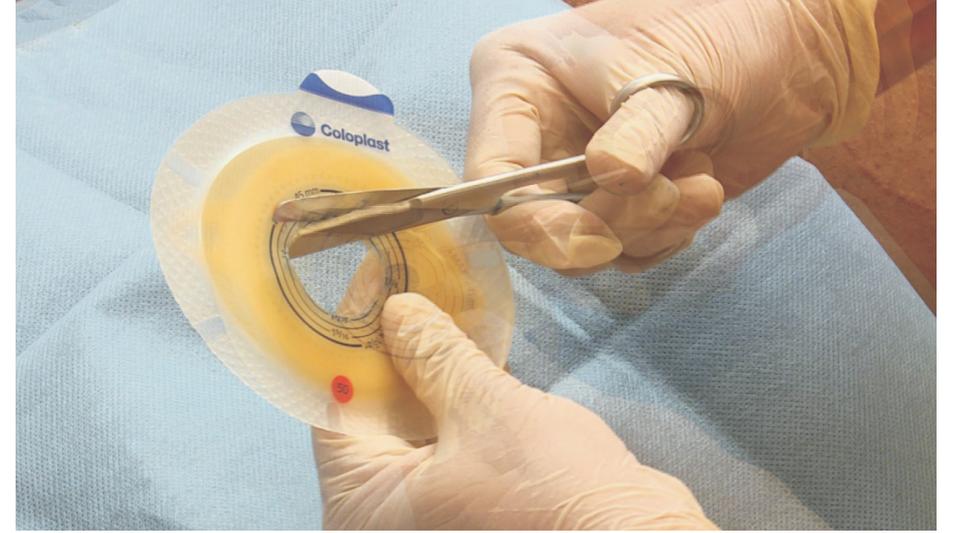
একটি-অংশ বিশিষ্ট সিস্টেম

স্টোমাটির জন্য স্থান সংস্থানের উদ্দেশ্যে কাটার সর্বাধিক পরিমাপযুক্ত একটি ব্যাগ ব্যবহার করুন।



কাটা

একটি বাঁকানো কাঁচি ব্যবহার করে স্টোমার আকার এবং আকৃতির সঙ্গে সঙ্গতি বেস প্লেট অথবা একটি-অংশযুক্ত ওস্টোমি ব্যাগ কাটুন। হয় একটি স্থায়ী মার্কার এবং স্বচ্ছ শীট ব্যবহার করে একটি টেমপ্লেট প্রস্তুত করুন অথবা স্টোমা পরিমাপ করার নির্দেশিকার সাহায্যে পরিমাপ করুন এবং বেস প্লেট / একটি অংশযুক্ত ব্যাগের প্লেটের উপর অঙ্কন করুন।



স্টোমা এবং সেটির চারিপার্শ্বে সুস্থ ত্বক পরিষ্কার করা

ত্বক অথবা ত্বক পরিষ্কার করার জন্য অ্যালকোহল অথবা অন্য কোন রক্ষণ প্রকৃতির রসায়নিক/বেবি ওয়াইপ/তোয়ালের টুকরো ব্যবহার করবেন না। এগুলি ত্বকের অস্বস্তির কারণ হতে পারে। স্টোমার চারিপার্শ্বের ত্বকটি কমফিনল ক্লিনারের সাহায্যে হালকাভাবে পরিষ্কার করুন। ত্বকটি তৈলাক্ত উপাদানের কোন প্রকার অবশেষ মুক্ত থাকতে হবে। সর্বদাই নতুন খলির ব্যবস্থা লাগানোর পূর্বে ত্বক উত্তমরূপে শুষ্ক করুন। জোর দিয়ে পরিষ্কার করা রক্তপাতের কারণ হতে পারে। ত্বকের থেকে স্টোমার আঠালো পেস্ট তোলার সময়ে প্রথমে একটি শুষ্ক কাপড় ব্যবহার করুন। স্টোমা পরিষ্কার করার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।



ত্বকের প্রস্তুতি

ত্বকের বিভিন্ন প্রকার অবস্থার জন্য উপযুক্ত পন্থা ব্যবহার করুন।

ক) কলোপ্লাস্ট প্রতিরোধী ক্রিম

বেরিয়ার ক্রিমগুলি পেরিস্টোমাল বা স্টোমার চারিপার্শ্বের ত্বককে পচনের সুরক্ষিত রাখবে। তাই, ত্বকের অস্বস্তি এবং নরম হয়ে যাওয়া প্রতিরোধের উদ্দেশ্যে কলোপ্লাস্ট বেরিয়ার ক্রিম ব্যবহার করুন।

ক্রিমটিকে স্টোমার চারিপার্শ্বের ত্বকের উপর লাগান এবং হালকাভাবে মালিশ করুন। 5-10 মিনিটের জন্য অপেক্ষা করুন এবং তারপরে পরিষ্কার তুলোর সাহায্যে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে দিন।



খ) কলোপ্লাস্ট ওস্টেমি পাউডার

ভিজে, নরম হয়ে যাওয়া ত্বক শুষ্ক করার জন্য কোলোপ্লাস্ট ওস্টেমি পাউডার ব্যবহার করুন। এটি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া এবং উন্মুক্ত ত্বককে আরোগ্য লাভে সাহায্য করবে। কলোপ্লাস্ট ওস্টেমি পাউডার ছড়িয়ে দিন এবং সেটি 2 মিনিটের জন্য থাকতে দিন। ওস্টেমি ত্বক প্রতিরোধক পাউডার শুধুমাত্র হালকাভাবে ছড়িয়ে দিতে হবে। শুষ্ক তুলোর সাহায্যে অতিরিক্ত পরিমাণটি মুছে সরিয়ে দিন। কলোপ্লাস্ট ওস্টেমি পাউডার যন্ত্রণার হ্রাস এবং ত্বকের নিরাময়ের ক্ষেত্রে সাহায্য করে।



ত্বক আটকানো এবং পূরণ করা

ত্বকের অসমান উপরিতলটিকে আটকানোর এবং পূরণ করার জন্য কলোপ্লাস্ট পেস্ট অথবা ব্রাভা স্ট্রিপ পেস্ট ব্যবহার করুন। পেস্টটি ফাঁক এবং কোঁচকানো অংশগুলি পূরণ করে এবং থলির ব্যবস্থার সঙ্গে ভালোভাবে আটকে যেতে সাহায্য করে। এটি পেরিস্টোমাল ত্বক থেকে চুইয়ে বার হওয়া রোধ করে।

পেস্টটির একটি ছোট দানা নিন, এবং সেটি এক মিনিটের জন্য স্থায়ী হতে দিন। ত্বক থেকে পেস্টটি তুলতে চেষ্টা করার সময়ে সেটিকে একটি দ্রুত শুষ্ক হতে দিন। ত্বকের উপর একটু সামান্য পেস্ট থেকে গেলে উদ্ভিন্ন হবেন না।



বেস প্লেট লাগানো

বেস প্লেট লাগানোর সময়ে, বেস প্লেটের বেল্ট-ইয়ার রিংগুলিকে শরীরের খাড়া অক্ষের সঙ্গে অনুভূমিকভাবে রাখুন, যাতে বেল্টটি লাগানো যেতে পারে। যদি আপনার একটি নরম পাকস্থলী থাকে অথবা যদি স্টোমাটি ত্বকের উপরিতলের নিচের স্তরে থাকে, তাহলে বেল্ট বিশেষভাবে উপযোগী হয়।



ব্যাগ লাগানো

কলোপ্লাস্ট-এর দুটি-অংশযুক্ত সরঞ্জামগুলির সঙ্গে বিশেষ প্রকারের লকিং ব্যবস্থা প্রদান করা হয়, যেটি সুবিধাজনক অবস্থানের উদ্দেশ্যে, মুক্তভাবে 360° পর্যন্ত ঘোরে। ব্যাগটিকে, বেস প্লেটের থেকে না খুলেই শুধুমাত্র ঘোরানোর সাহায্যে যেকোন পাশেই রাখা যেতে পারে। এটি, সাধারণ লকিং ব্যবস্থার তুলনায়, ওস্টোমেটদের জীবনকে আরও আরামদায়ক করে। একটি ক্লিক করা শব্দ বেস প্লেটের সঙ্গে ব্যাগটির লক হওয়ার প্রতি ইঙ্গিত করে, এবং ব্যাগটিকে খুলে নেওয়ার জন্য আঙুলের ডগা দিয়ে ছোট বোতামটির উপর হালকাভাবে চাপ দিন।



ব্যাগ লক করা

ব্যাগটিকে বেস প্লেটের উপর ধরুন এবং তারপরে আঙুলের সাহায্যে উপরে চাপ দিন। একটি ক্লিক করার মত শব্দ ব্যাগটিকে বেস প্লেটের সঙ্গে আটকে যাওয়ার ইঙ্গিত করে। কিন্তু ব্যাগটি লাগানোর পূর্বে, লক রিংগুলির খোলা এবং স্বচ্ছন্দে ঘোরা নিশ্চিত করুন।



ওস্টোমি ব্যাগের দুর্গন্ধ নিয়ন্ত্রণ

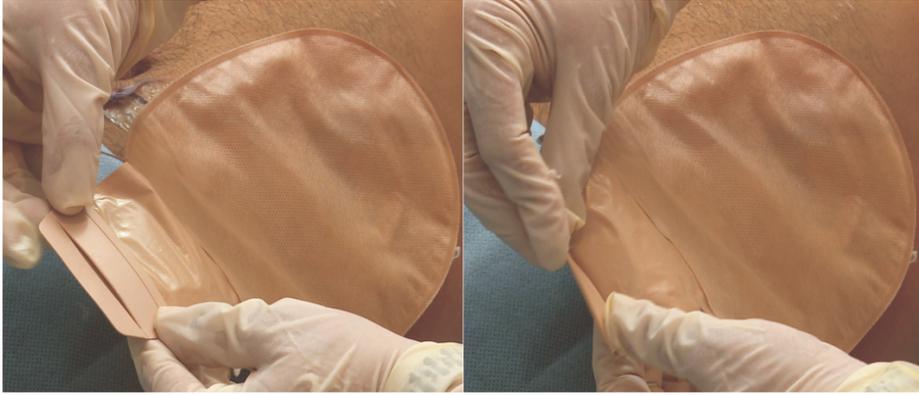
বেস প্লেট লাগানোর পরে ব্যাগটির মধ্যে 6-8 ফোঁটা ব্রাভা লুব্রিকেটিং ডিওডোরেন্ট ঢালুন। এটি স্টোমার থেকে নির্গত হওয়া উপাদানগুলির দুর্গন্ধ অধিকাংশ দূর করবে। দুর্গন্ধনাশকটিরে তৈলাক্তকরণের প্রভাবটি ব্যাগের মধ্যে থাকা বস্তুগুলিকে নীচের রাখতে সাহায্য করে। এটি ব্যাগটিকে সহজেই খালি করতেও সাহায্য করে।



ব্যাগটিকে বন্ধ করা

একই অভিমুখে তিনটি ভাঁজ করার দ্বারা অথবা কলোপ্লাস্ট ক্ল্যাম্পের সাহায্যে সাহায্যে ভিতরের বস্তুগুলিকে

ঢেলে বার করে দেওয়ার যোগ্য ব্যাগের বহির্পৃষ্ঠটির সঙ্গে লাগানো ভেলক্রো® ক্লোজার-এর (লুক্কায়িত বহির্পৃষ্ঠ) দ্বারা এবং ইউরোস্টেমি ব্যাগগুলিকে স্ফু স্টপারের সাহায্যে বন্ধ করুন।



ব্রাভা ইলাস্টিক টেপ লাগানো

ব্রাভা ইলাস্টিক টেপ ত্বক-বান্ধব এবং বেস প্লেটটির জায়গামত লাগানো থাকা অবস্থায় শরীরের স্বাভাবিক সঞ্চালনকে সক্ষম করে। একটি ব্যাগের জন্য দুটি ব্রাভা ইলাস্টিক টেপের প্রয়োজন হয়। বাইরে আচ্ছাদনটি তুলে দিন এবং বেস প্লেটের কিনারের উপর লাগান।



ব্রাভা বেল্টের ব্যবহার

বাইরের থেকে সাহায্য এবং সুরক্ষার জন্য ব্রাভা বেল্ট ব্যবহার করুন। এটি কঠিন শারীরিক কার্যকলাপগুলির সময়ে সরঞ্জামটির বাইরে বেরিয়া আসা রোধ করে।



ব্যাগ খালি করা

ব্যাগটির এক-তৃতীয়াংশ পূর্ণ হয়ে যাওয়ার পর, ব্যাগের ভিতরে থাকা বস্তুগুলি ঢেলে নিন। একটি সরঞ্জামটির ব্যবহারের সময়ের বৃদ্ধি ঘটাবে। ঢেলে নেওয়ার সময়ে স্টোমা থেকে বাইরে আসা উপাদানগুলির চুঁইয়ে পড়া রোধ করার উদ্দেশ্যে, আঙুলের সাহায্যে ব্যাগটির খালি হওয়া নিয়ন্ত্রণ করুন এবং যদি আপনাকে ব্যাগটিতে কোন প্রকার লিক হওয়া লক্ষ্য করেন, তাহলে সেটি বাতিল করুন এবং নতুন ব্যাগ লাগান।



বেস প্লেট / পাউচ (খলি) খুলে নেওয়া

ওস্টেমি পাউচ বা খলিটি যতবার প্রয়োজন বদল করা যেতে পারে। আদর্শগতভাবে, স্টোমার চারিপার্শ্বে স্বাস্থ্যবান ত্বক রক্ষা করার জন্য, খলিটি প্রতি সপ্তাহে দুইবার বদলানো উচিত। একটি-অংশ বিশিষ্ট সিস্টেমের জন্য,

সম্পূর্ণ পাউচট বদল করা হয়। যেখানে দুটি-অংশযুক্ত সিস্টেমের জন্য, পাউচটিকে প্রয়োজন অনুসারে বদল করা হয় এবং বেস প্লেটটিকে একটি সপ্তাহে এক অথবা দুইবার বদল করা হয়। আঠালো উপাদানটিকে হালকাভাবে উপরের থেকে নীচের অভিমুখে মুছতে হবে।

ব্রাভা অ্যাডেসিভ রিমুভার বা আঠা তোলার উপাদান

ব্রাভা অ্যাডেসিভ রিমুভার স্প্রে নরম এবং মৃদু স্প্রে, এটি বেস প্লেটটি ওঠানোর জন্য ব্যবহার করা হয়। এই স্প্রেটি সিলিকন ভিত্তিক এবং এটিতে কোন প্রকার অ্যালকোহল থাকে না এবং সেই কারণে, সম্পূর্ণরূপে জ্বালা-মুক্ত। এটি সহজেই ত্বক এবং আঠালো বেস প্লেটের মধ্যবর্তী স্থানে দ্রুত প্রবেশ করে বেস প্লেটটিকে হালকাভাবে খুলে যেতে সক্ষম করে, কয়েক মুহূর্তের মধ্যে সম্পূর্ণ উঠে যায় এবং তৈলাক্ত বস্তু ছেড়া যায় না। বেস প্লেটের কিনারগুলিতে শুধুমাত্র 3-4 বার স্প্রে করুন এবং কয়েক সেকেন্ডের জন্য অপেক্ষা করুন, আঠালো উপাদানটি অতি সহজেই কোন প্রকার যন্ত্রণা ছাড়াই বাইরে বেরিয়ে আসবে।

সাধারণ নির্দেশাবলী

ক) ব্যবহারের স্বল্প সময়ভিত্তিক সমস্যার সমাধান

সম্ভাব্য কারণ	নিয়ন্ত্রণ বিকল্প
অতিরিক্ত ওজন	পৌনঃপুনিকভাবে খালি করুন (সাধারণভাবে 1/3 ভাগ পূর্ণ হলে)
খোলা এবং বন্ধ করা ভুল পন্থা	সতর্কভাবে বন্ধ করুন এবং খুলুন। প্রস্তুতকারকের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।
শারীরিক ক্রিয়াকলাপ	শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সময়ে বেল্ট ব্যবহার করুন।
আবহাওয়াভিত্তিক অবস্থাগুলি	40 ⁰ সেন্টিগ্রেডের অধিক অথবা 10 ⁰ সেন্টিগ্রেডের কম তাপমাত্রায় এবং অধিক আর্দ্রতাপূর্ণ ঘাম হওয়ার মত আবহাওয়ায় আঠালো উপাদানটির শক্তি হ্রাস পায়।
লিক হওয়া	সরঞ্জামটির সঠিক মাপ নির্বাচন করুন এবং লাগানোর পূর্বে আঠালো তলটির সঙ্গে আঙুলের সংস্পর্শ এড়িয়ে যান।
বেঠিক প্রয়োগ	প্রয়োগে সঠিক পন্থা অনুসরণ করুন

খ) জীবন্ততায় এবং স্বাভাবিক জীবনে প্রত্যাবর্তন

i) পোশাক

আপনি শল্যচিকিৎসার পূর্বে ব্যবহৃত পোশাকগুলিই ব্যবহার করতে পারেন।

ii) স্নান করা

একটি ওস্টোমি সহ, আপনি আগের মতই ঝরনায় অথবা জল সেলে স্নান করতে পারে। যদি আপনি সরঞ্জামটিসহই স্নান করেন, তাহলে আমরা সরঞ্জামটির উপর একটি স্নান করার অ্যাপ্রন ব্যবহার করার পরামর্শ প্রদান করব। আপনি একটি বিশেষ মিনি ক্যাপ ব্যবহার করে সাঁতারও কাটতে পারেন, তবে আগের থেকে পাউচট খালি করা এবং হালকা খাওয়ার বিষয়টি মনে রাখতে হবে।

iii) যৌনতা সংক্রান্ত সম্পর্ক

মানুষ এই প্রকার বিশ্বাসের প্রবণতায়ুক্ত যে একটি কলোস্টোমি স্বাভাবিক যৌনজীবনের ক্ষেত্রে একটি প্রতিবন্ধকতা, তবে আপনাকে, একটি মিথ্যা সমস্যা সৃষ্টি না করার সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। আপনি ঠিক শল্য চিকিৎসার আগের মতই স্বাভাবিক যৌন জীবন উপভোগ করতে পারেন। যৌন-মিলনের পূর্বে আপনি একটি ছোট মাপের ব্যাগ লাগাতে পারেন অথবা স্টোম্যাটিক আচ্ছাদিত করার জন্য একটি বিশেষ মিনি ক্যাপ ব্যবহার করতে পারেন।

নিম্নলিখিত উপদেশ / পরামর্শগুলি যৌনতা সংক্রান্ত সম্পর্কের উন্নতি ঘটাতে পারে।

- সর্বদাই নিরাপদ যৌন-মিলন করুন (কন্ডম, ফোমের মত জন্মনিরোধকগুলি ব্যবহার করুন)
- যেকোন প্রকার অন্তরঙ্গতামূলক কার্যকলাপগুলির পূর্বে পাউচট খালি থাকা নিশ্চিত করুন
- পাউচের কিনারগুলিকে আরও মজবুত করার জন্য আবশ্যিকভাবে কাগজের টেপ ব্যবহার করে কিনারগুলিকে শক্তিশালী করুন
- সর্বদাই পরিষ্কার ওস্টোমি পাউচ বেল্ট পরুন
- যৌন-কর্মের সময়ে ছোট, একবার ব্যবহার যোগ্য (প্যাসন পাউচেস) ব্যবহার করুন
- 'অএকদিক করে শুয়ে নেওয়া' বাঞ্ছনীয় যাতে, যৌন-মিলনের সময়ে পাউচ অসুবিধার সৃষ্টি করা না করে।
- কলোস্টোমিযুক্ত ব্যক্তিদের যৌন-মিলনের পূর্বে আবশ্যিকভাবে সেচন করতে হবে, এটি ব্যক্তিটিকে সিকিউরিটি পাউচ ব্যবহার করতে সক্ষম করে।

মহিলাদের জন্য ইঙ্গিত

- জরায়ুর শুষ্কতার জন্য তৈলাক্তকারী উপাদান, ক্রিম অথবা সাপোজিটোরি ব্যবহার করুন।
- উরুসন্ধিবিহীন অন্তর্বাস পরুন
- যৌনতাভিত্তিক অবস্থানগুলির স্টোমা অথবা সেটির আচ্ছাদনটিকে বিঘ্নিত করা উচিত নয়।

পুরুষদের জন্য ইঙ্গিত

- অপুরুষ উপরে, এই ভঙ্গিটিতে, পাউচটির দ্বারা ঝাপটা দেওয়া প্রতিরোধের জন্য উদরের চারিপার্শ্বে একটি কোমরবন্ধ পরা বাঞ্ছনীয়।
- যেকোন প্রকার যৌনতা সংক্রান্ত সমস্যার ক্ষেত্রে, স্বাস্থ্য প্রযুক্তি পেশাদারের থেকে পরামর্শ গ্রহণ করুন।

iv) ভ্রমণ

একটি ওস্টেমির আপনার ভ্রমণ করা থেকে বিরত রাখার প্রয়োজন হয় না। তবে নিরাপদ থাকার জন্য আপনার উচিত আপেক্ষিকালীন পরিস্থিতিগুলির জন্য অতিরিক্ত ব্যাগ এবং সহযোগী সরঞ্জামাগুলি সঙ্গে রাখা।

- বিমানে ভ্রমণ করার সময়ে, স্টেটাসহ ব্যক্তিটিকে আবশ্যিকভাবে হাতব্যাগে আগের থেকে কাটা পাউচ রাখতে হবে।
- যেহেতু জাহাজগুলি চিকিৎসার স্থান, অথবা জাহাজে চিকিৎসকের উপস্থিতিসহ, অধিকতরভাবে প্রসস্থ স্থানযুক্ত হয়, বিমানের তুলনায় সমুদ্র যাত্রা অপেক্ষাকৃত আরামদায়ক।

v) খাদ্যতালিকা

ওস্টেমিসহ রোগীরা, কিছু উপযোগী পরামর্শের সাহায্যে, একটি স্বাভাবিক খাদ্যতালিকা উপভোগ করতে পারেন

- নিয়মিতভাবে অল্প পরিমাণ খাবার খান, বাঞ্ছনীয়ভাবে একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ আহার।
- মুখ বন্ধ রাখা অবস্থায় আপনার খাবারটিকে ভালোভাবে এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে চিবান। ভালোভাবে চিবানোটি একটি অপরূক্ষতা এড়ানোতে সাহায্য করবে।
- উত্তমতর হজমের জন্য ধীরে এবং মাঝারি আকারে খান।
- তরলশূন্যতা এড়ানোর উদ্দেশ্যে প্রাত্যহিকভাবে প্রচুর পরিমাণে তরল উপাদানগুলি পান করুন।
- গ্যাস সৃষ্টি হওয়া রোধ করার জন্য চিউইং গাম চিবানো অথবা একটি স্ট্র-এর মাধ্যমে পান করা এড়িয়ে যান

কলোস্টেমিযুক্ত রোগীদের জন্য খাদ্যতালিকা

- একটি কলোস্টেমিযুক্ত রোগীর জন্য খাদ্যতালিকাভিত্তিক পরামর্শটি হল শুধুমাত্র একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং মিশ্রিত আহার গ্রহণ করা।
- কোষ্ঠকাঠিন্য এবং তরলশূন্যতার প্রতিরোধের উদ্দেশ্যে, রোগীদের মুখের মাধ্যমে পান করার মত (যেমন, জল, ফলের রস এবং স্কোয়াশ) তরল উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণ পান করার জন্য পরামর্শ দেওয়া উচিত।
- কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ ফাইবারের প্রয়োজন হয়, এবং সারাদিনে ফল এবং সবজির ৫-৫-টি পরিবেশই গুরুত্বপূর্ণ।
- সু-রক্ষনকৃত সবজি উত্তমরূপে বিপাক হতে পারে এবং, প্রাথমিকভাবে, কাঁচা ফলের তুলনায় রান্না করাগুলি খাওয়া পরামর্শযোগ্য।
- যদি কোষ্ঠকাঠিন্য একটি সমস্যা হয়, তাহলে সমস্যাটির সমাধানের জন্য কিছু নির্দিষ্ট প্রকারের খাদ্য উপাদান সহায়ক হতে পারে, যেমন অধিক ফাইবারযুক্ত খাবার (আলুবোখরা) এবং সাদার তুলনায় ঢেঁকি ছাটা খাবার (ধান)।

- কার্বোনযুক্ত পানীয়গুলি এবং স্ট্র-এর মাধ্যমে পান করা বাতকর্মের প্রতি নির্দেশ করতে পারে। খাওয়ার সময়ে কথা না বলা এবং চিবানো এবং বাতাস গলাধ্বনি না করা।

ইলেনোস্টেমি রোগীদের জন্য খাদ্যতালিকা

- সকল খাদ্যগুলিকেই উত্তমরূপে চিবানো এবং ক্রমাগত খাদ্যতালিকায় ফাইবার সংযুক্ত করা।
- মলের গঠন বজায় রাখার জন্য এবং তরলশূন্যতার প্রতিরোধের জন্যও পর্যাপ্ত পরিমাণ মুখের মাধ্যমে খাওয়ার তরল উপাদান গ্রহণ করা উচিত। অতিরিক্তভাবে, লবণ গ্রহণের পরিমাণ সামান্য বৃদ্ধি করাও পরামর্শযোগ্য।
- কলা, আপেলের স্ট্র-এর মত দ্রবণীয় ফাইবারযুক্ত খাদ্য উপাদানগুলিকে খাদ্যতালিকায় সংযুক্ত করা উচিত, যেহেতু এগুলি, খাদ্য পিচুড়িতিক অপরূক্ষতা অন্তর্ভুক্ত করে, অপেক্ষাকৃত কম সমস্যার সৃষ্টি করে। নারকোল, আনারস এবং কিসমিসের মত ফলগুলি এড়িয়ে যাওয়া উচিত যেহেতু সেগুলি স্টেটামাটিকে অপরূক্ষ করতে পারে।
- যদি পাতলা মল একটি সমস্যা হয়ে থাকে, তাহলে এমন খাবার খাওয়া উচিত যেগুলি মলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করে, যেমন রুটি, ভাত, আলু, পাস্তা, বিস্কুট, স্পঞ্জ কেক এবং ক্র্যাকার।
- যে খাবারগুলির কারণে খাদ্য-পিচুড়ির সৃষ্টি হয়, সেগুলি এড়িয়ে যাওয়া উচিত, যেমন বাদাম, ফাইবারযুক্ত খাবার, যেমন ফলের খোসা, ভুট্টা, শুকনো ফল, স্যালাড, অথবা যে খাদ্যগুলি পর্যাপ্তভাবে চিবানো হয়নি (শক্ত খাবারগুলি)।
- মসলাদার খাবার অথবা অ্যালকোহল স্বাভাবিকের তুলনায় একটি অপেক্ষাকৃত পাতলা মলের প্রতি নির্দেশ করতে পারে।

ইউরোস্টেমিযুক্ত রোগীদের জন্য খাদ্য তালিকা

- মূত্রতন্ত্রের হ্রাসের কারণে, ইউরোস্টেমিযুক্ত রোগীরা মূত্রতন্ত্র সংক্রমণের উচ্চতর ঝুঁকিযুক্ত থাকেন, এবং সেই কারণে, তাঁদের মুখের মাধ্যমে পান করার মত তরল উপাদানগুলি পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত।
- নিয়মিতভাবে এক গ্লাস ক্যানবেরির রস পান করাটিও উপযোগী হতে পারে, যেটি মূত্রের অম্লত্বকে (অ্যাসিডিটি) নিয়ন্ত্রণ করে এবং মূত্রতন্ত্রের একটি সংক্রমণের ঝুঁকির হ্রাস ঘটায়।

ইলেনোস্টেমি	কলোস্টেমি	ইউরোস্টেমি
খান: কলা, আপেল, হালকাভাবে রান্না করা সবুজ বিন, গাজর, স্কোয়াশ এবং টমেটোর সুপ, সেক করা, সবজির ভর্তা, ময়দার রুটি, রোল, ক্র্যাকার, কম ফাইবারযুক্ত	ইলেনোস্টেমির সদৃশ খাদ্যতালিকা অনুসরণ করুন।	খান: মূত্রের অম্ল সংক্রান্ত অবস্থাটি বজায় রাখার জন্য প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন।

শস্য, সাদা ভাত, প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন।		
এড়িয়ে যান : দুধ, দুগ্ধজাত উৎপাদনগুলি (ল্যাক্টোজের অবিপাক এড়ানোর জন্য), গম, শস্যে তুষ বা ভুসি, ভুট্টা, বাদাম, শাক, ছত্রাক (মাশরুম), গোল মরিচ বা লঙ্কা, বাঁধাকপি, মটরশুঁটি, শাঁশযুক্ত ফলগুলি, নারকোল, আনারস এবং কিসমিস।		এড়িয়ে যান : দুধ, কলা, বিন, পালংশাক, ঠক জাতীয় ফলের মত ক্ষারীয় মূত্র উৎপাদনকারী খাদ্য উপাদানগুলি এড়িয়ে যান।

ওস্টেমিযুক্ত রোগীদের জন্য খাদ্যের উল্লেখমূলক চার্ট

ওস্টেমিভিত্তিক শল্যচিকিৎসা প্রাপ্ত ব্যক্তিদের জন্য, মল গঠনের উপর বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদানগুলি প্রভাব সম্পর্কে জানাটি গুরুত্বপূর্ণ :

- বায়ু উৎপাদনকারী খাদ্য উপাদানগুলি**
অ্যালকোলযুক্ত পানীয়গুলি, কার্বোনযুক্ত পানীয়গুলি, পেঁয়াজ এবং গাজর, বিন, বাঁধাকপি, ফুলকপি, সয়া, শশা, দুগ্ধজাত উৎপাদনগুলি, চিবানোর গাম, বাদাম।
- দুর্গন্ধ উৎপাদনকারী**
শতমুলী, ভাপানো বিন, রসুন, পেঁয়াজ, ব্রোকলি, বাঁধাকপি, কড লিভার তেল, মাছ, ডিম, মটরশুঁটি, মাখন, অ্যালকোহল।
- মলের পরিমাণ বর্ধনকারী**
অ্যালকোলযুক্ত পানীয়গুলি, রান্না করা বাঁধাকপি, সম্পূর্ণ খাদ্যশস্য, তুষ বা ভুসিভিত্তিক শস্য, তাজা ফল, সবুজ পাতযুক্ত সবজিগুলি, কাঁচা সবজি, মসলাযুক্ত দুধ, কিসমিস, আলুবোখরা।
- স্টোমা অবরুদ্ধকারী**
খোসা ছাড়ানো আপেল, বাঁধাকপি, শাক, চীজ, সবজি, ভুট্টা, সম্পূর্ণ শাঁশ, নারকোল, শকনো ফল, ছত্রাক (মাশরুম), বাদাম, কমলা, আনারস, ভুট্টার খই এবং বীজ।
- রঙের পরিবর্তন**
শতমুলী, বিট, খাবারের রঙ, আয়রণ বটিকা, যষ্টিমধু, স্ট্রবেরি এবং টমেটো সস।

- দুর্গন্ধ নিয়ন্ত্রণ**
ঘোল, ক্র্যানবেরির রস, কমলালেবুর রস, পার্সলে, টমেটোর রস এবং দই।
- কোষ্ঠকাঠিন্যের থেকে মুক্তি**
কফি, রান্না করা ফল, রান্না করা সবজি, তাজা ফল, ফলের রস, জল এবং উষ্ণ অথবা গরম পানীয়
- পেটখারাপের নিয়ন্ত্রণ**
আপেলের সস, বাদাম বাটা, পেকটিন সম্পূরক, কলা, সেক ভাত এবং টোস্ট

vi) শারীরিক ব্যায়াম

হাঁটা

- সহজতম এবং সর্বাধিক কার্যকরী ব্যায়ামটি হল হাঁটার মাধ্যমে।
- হাঁটা মানসিক সতর্কতার উন্নতি ঘটায় এবং আপনার মনোবল বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। এটি সাধারণভাবে আপনার শারীরিকভাবে ভালো থাকাকে বর্ধিত করে।
- শল্য চিকিৎসার ঠিক পরেই হাঁটা শুরু করা যেতে পারে এবং কয়েক মিনিট করে যুক্ত করার দ্বারা ক্রমান্বয়ে, সময়ের সাপেক্ষে একটি অল্প অধিক গতিতে এবং দূরত্বে বর্ধিত করা যেতে পারে।
- তাজা হাওয়ায় একটি হাঁটা শারীরিক ছাড়াও মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হয়।

সাইকেল চালানো

- যেহেতু এটি উদরের উপর চাপ সৃষ্টি করে না, সাইকেল চালানোটিও হল ব্যায়ামের একটি উৎকৃষ্ট আকার।
- হাঁটার মতই, সাইকেল চালানোটিও প্রাত্যহিক রুটিনের মধ্যে ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি করা এবং তারপরে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে একটি উচ্চতর স্তরে নিয়ে যাওয়া যেতে পারে।
- শ্রোণী অঞ্চলে একটি ক্ষতসহ ব্যক্তিদের সাইকেল চালানো অস্বস্তির কারণ হতে পারে। এই প্রকার অবস্থাগুলিতে ক্ষতটির সম্পূর্ণরূপে উপশম না হওয়া পর্যন্ত হাঁটা বাঞ্ছনীয়।

সাঁতার কাটা, ব্যায়ামের একটি সহজ এবং হালকা পন্থা

সাঁতার কাটা হল ব্যায়ামের একটি সর্বাধিক জনপ্রিয় এবং উপকারী আকার। ওস্টেমিযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম হিসাবে সুপারিশ করা হয়ে থাকে।

অন্যান্য কার্যকলাপগুলি

- দৈনন্দিন জীবনে, জগিং করা, স্কেটিং করা অথবা গল্ফ খেলার মত শ্বাস-প্রশ্বাসভিত্তিক কার্যকলাপগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন।
- প্রশিক্ষণ এবং হালকা ওজনগুলিও একই প্রকারে উপকারী। অস্বস্তি অথবা যন্ত্রনার কারণ হওয়া যেকোন প্রকারের ব্যায়ামের ক্ষেত্রে, অন্য কোন কার্যকলাপ চেষ্টা করাটি শ্রেয় হতে পারে।

vii) মনস্তাত্ত্বিক-সামাজিক পরামর্শ

স্টেমাযুক্ত রোগীদের গোষ্ঠীতে যোগদান করুন এবং স্বাভাবিক জীবন ফিরে পেতে নিজেদের এবং অন্যদের সাহায্য করুন। নিজেকে নিম্নলিখিতগুলির মত কার্যকলাপগুলিতে নিযুক্ত রাখুন :

- অন্যান্য মানুষদের অনুভূতগুলির অনুসন্ধান এবং ব্যাখ্যা করুন
- মানুষদের তাঁদের নিজের গল্প এবং অভিজ্ঞতাগুলি অন্যদের সঙ্গে ভাগাভাগি করতে উৎসাহিত করুন
- স্টেমাকে ঘিরে থাকা কলঙ্ক / অস্পৃশ্যতাগুলিকে অপসারিত করার চেষ্টা করুন
- প্রত্যেক মানুষকেই স্ব-প্রযত্নের বিষয়ে শিখতে উৎসাহিত করুন

ওস্টেমি সরঞ্জামটি খোলার জন্য নির্দেশিকা

বাড়িতে, আদর্শগতভাবে একটি ব্যবহৃত ওস্টেমি সরঞ্জাম খোলার জন্য, একজনের উচিত নিচে প্রদত্ত ধাপগুলি অনুসরণ করা

1. প্রথমে শৌচাগারে. ব্যাগের মধ্যে থাকা বস্তুগুলি ফেলুন অথবা আপনার পাউচাট খালি করুন।
2. সরঞ্জামটি জলের সাহায্যে ধুয়ে নিন।
3. একটি কাঁচির সাহায্যে সরঞ্জামটির (ব্যাগ এবং বেস প্লেট) মধ্যবর্তী স্থানে কাটুন।
4. সেটি একটি প্লাস্টিকের ক্যারি ব্যাগে মুড়ে ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলুন।
5. ময়লা সরঞ্জাম, মোছার উপাদান ইত্যাদি ময়লা ফেলার ব্যাগে রাখতে হবে। সেটিকে ময়লা ফেলার স্থানে ফেলতে হবে যেখানে চিকিৎসাভিত্তিক বর্জ্যগুলি পৃথকভাবে জমা করা এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দ্বারা সংগ্রহ করা হয়।

কলোপ্লাস্ট কেয়ার

- কলোপ্লাস্ট কেয়ার হল, স্টেমাযুক্ত চূড়ান্ত ব্যক্তিদের ব্যবহারের জন্য একটি বিশেষ পরিষেবা।
- কলোপ্লাস্ট কেয়ার স্পেশিয়ালিস্ট টিম, চূড়ান্ত ব্যবহারকারীদের জীবনকে সহজতর করতে পারে
- দলটি একের-সঙ্গে-এক এই ভিত্তিতে সহায়তা প্রদান করে। কেয়ার টিমটি, ভৌগলিক অবস্থান এবং ব্যবহারকারীদের সুবিধার জন্য, চূড়ান্ত ব্যবহারকারীদের সঙ্গে 9 টি আঞ্চলিক ভাষায় যোগাযোগ করতে পারে। ভাষাগুলি হল, হিন্দী, ইংরাজী, তামিল, কন্নড়, মালয়ালম, তেলুগু, মারাঠী, গুজরাটি, বাংলা।
- কেয়ার টিমটি রোগীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য প্রযুক্তিভিত্তিক প্রয়োজনীয়তাগুলির ক্ষেত্রে সহায়তা করে। কেয়ার টিমের পরিষেবাগুলি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে সন্ধ্যা 5.30 টা (আইএসটি) পর্যন্ত উপলব্ধ হয়।

অনুধাবন করা

একজন রোগীর, কার্যক্রমটিতে তালিকাভুক্তির পরে, নিয়মিত এবং ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয়তাভিত্তিক সহায়তার ব্যবস্থা করার উদ্দেশ্যে, একজন কলোপ্লাস্ট কেয়ার স্পেশিয়ালিস্ট তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ করবেন এবং স্টেমা সহ জীবনযাপন করা ওস্টেমিদের বাস্তবিক সমস্যাগুলির সমাধান এবং প্রশ্নসমূহের উত্তর প্রদান করবেন।

সাহায্য করে

কলোপ্লাস্ট কেয়ার টিমটি, স্টেমা সংক্রান্ত শল্যচিকিৎসাপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের সহায়তা প্রদানের জন্য নির্দিষ্টভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। আমাদের টোল ফ্রি নম্বরের মাধ্যমে, ওস্টেমিটরা, তাঁদের দ্বারা সম্মুখীন হওয়া সমস্যাগুলির, যেমন ত্বকে আঁচড় লাগা, লিক হওয়া, উৎপাদনগুলির লাগানো ইত্যাদি সম্পর্কে আমাদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

উত্তর প্রদান করা

শোনা এবং প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করাটি হল আমাদের উদ্দেশ্য। আমাদের লক্ষ্য হল, তাঁদের সহায়তা করা এবং তাঁদের সকল প্রশ্নসমূহের উত্তর প্রদানের মাধ্যমে স্টেমাযুক্ত রোগীদের জীবনের মান উন্নত করা, এবং এইভাবে একটি ওস্টেমিযুক্ত অবস্থায় তাঁদের জীবনকে যথাসম্ভব আরামদায়ক করা।

সচেতন করা

আমরা ওস্টেমিটদের নিকট বহু ভাষাভিত্তিক বই, উৎপাদনটি ব্যবহার সংক্রান্ত ভিডিও, বেস প্লেট বাঁকানো কাঁচি এবং স্টেমা পরিমাপ করার নির্দেশিকা প্রদান করি। 14 টি বিভিন্ন আঞ্চলিক ভাষায় উপলব্ধ বহু ভাষাভিত্তিক বইটিতে থাকে, উৎপাদনটির জন্য সম্পূর্ণ ধাপভিত্তিক প্রয়োগ সংক্রান্ত তথ্য, উৎপাদন শৃঙ্খলা, খাদ্যতালিকা বিষয়ক পরিকল্পনা ইত্যাদি। বইটি ওস্টেমিটদের, ওস্টেমিভিত্তিক শল্যচিকিৎসার পরে কীভাবে তাঁদের স্টেমাগুলির দেখাশোনা করতে হবে সেই সম্পর্কে সচেতন করে।

সঠিক উৎপাদনভিত্তিক সমাধান খুঁজে বার করা

ওস্টেমি সংক্রান্ত শল্যচিকিৎসা করে একজন রোগীর বাড়ি আসার পরে, কলোপ্লাস্ট কেয়ার টিম, সঠিক উৎপাদনগুলির প্রতি রোগী নাগাল পাওয়া নিশ্চিত করার জন্য, চিকিৎসাভিত্তিক উপাদানগুলির একজন স্থানীয় বিতরক খুঁজে নিতে সাহায্য করতে পারে।

ওস্টোমি সরঞ্জামগুলি

সরঞ্জাম	বিবরণ	ক্রিয়া
1 টি অংশ বিশিষ্ট ড্রেইন করার যোগ্য পাউচ 	<ul style="list-style-type: none"> - সংলগ্নকৃত সেলাই না করা পাউচের সর্বাধিক নিরাপত্তার জন্য উন্নতি আঠা - অ্যাডেসিভটি সম্পূর্ণ পাউচের সঙ্গে স্থায়ীভাবে লাগানো থাকে এবং পাউচটি বদলানোর জন্য সম্পূর্ণ সরঞ্জামটিকে খোলা এবং বদল করা হয়। 	<ul style="list-style-type: none"> - ত্বকের সঙ্গে সুরক্ষিতভাবে লেগে থাকে। - আর্দ্রতা শোষক বৈশিষ্ট্যটি ত্বকে অস্বস্তি মুক্ত রাখে।
2 টি অংশ বিশিষ্ট ড্রেইন করার যোগ্য পাউচ 	<ul style="list-style-type: none"> - পাউচটি, সুরক্ষিত লকিং সহ একটি যান্ত্রিক কাপলিং সিস্টেমের দ্বারা বেসপ্লেটের সঙ্গে সুরক্ষিতভাবে লাগানো থাকে। - একটি সাধারণ পরিধানযোগ্য এবং দীর্ঘ পরিধানযোগ্য, সমান অথবা বাঁকানো বেসপ্লেটসহ পাওয়া যায়। 	<ul style="list-style-type: none"> - ত্বকের সঙ্গে সুরক্ষিতভাবে আটকে থাকে এবং স্টোমার থেকে অধিক পরিমাণ উপাদান নির্গত হওয়ার ক্ষেত্রে সুরক্ষা প্রদান করে। - শ্রবণযোগ্য ক্লিক শব্দটি, পাউচের বেস প্লেটের সঙ্গে সুরক্ষিতভাবে লক হওয়াটিকে নিশ্চিত করে।
ব্রাভা® ব্যারিয়ার ক্রিম 	<ul style="list-style-type: none"> - ব্যারিয়ার ক্রিম হল উচ্চ পয ায়ের তরল প্রতিরোধক এবং pH বাফারযুক্ত। - ত্বকে আর্দ্র করে এবং ত্বকের pH মান (5.5) বজায় রাখে 	<ul style="list-style-type: none"> - ত্বকের pH নিয়ন্ত্রণ করে এবং সংক্রমণের ঝুঁকির প্রতিরোধ করে। - ক্ষত থেকে নির্গত হওয়া উপাদানগুলির কারণে শুষ্ক অথবা অস্বস্তিদায়ক ত্বকের জন্য সর্বোৎসুক্ষ্ট চিকিৎসা।

সরঞ্জাম	বিবরণ	ক্রিয়া
ওস্টোমি পাউডার 	<ul style="list-style-type: none"> - স্টোমা চারিপার্শ্বে অথবা অ্যাডেসিভের নীচে লাগান। 	<ul style="list-style-type: none"> - বাষ্প শোষণ করে এবং সেই কারণে ত্বকের অস্বস্তি রোধ করে। - ব্যাগটি সঠিকভাবে আটকাতে সক্ষম করে এবং সেই কারণে, সরঞ্জামের স্থায়িত্বের বৃদ্ধি ঘটায়।
ব্রাভা® লুব্রিকেটিং 	<ul style="list-style-type: none"> - ওস্টোমি পাউচে ব্যবহারের উদ্দেশ্যে ডিজাইন করা হয়েছে। - একটি 240 মি.লির বোতলে/ একবার ব্যবহারযোগ্য শ্যাশেতে পাওয়া যায় এবং ভ্রমণের সময়ে ব্যবহারের ক্ষেত্রে সুবিধাজনক। 	<ul style="list-style-type: none"> - স্টোমা থেকে নির্গত হওয়া বস্তুর দুর্গন্ধ নিরপেক্ষ করে। - তৈলাক্তকারী প্রভাবটি পাউচের মধ্যে থাকা উপাদানগুলিকে নীচের দিকে থাকা নিশ্চিত করে। - পাউচটিকে খালি করার ক্ষেত্রেও সহায়ক হয়।
ব্রাভা® ইলাস্টিক টেপ 	<ul style="list-style-type: none"> - হাইড্রো-কোলয়েডস-এর দ্বারা প্রস্তুত, যেটি একে শরীরের স্বাভাবিক সঞ্চালনকে অনুসরণ করতে সক্ষম করে - অতিরিক্ত সুরক্ষা - বেসপ্লেটের কিনারগুলি উঠে যাওয়া রোধ করার জন্য নকশাকৃত। 	<ul style="list-style-type: none"> - ব্যাগ / বেসপ্লেটের সঠিক অবস্থান নিশ্চিত করার মাধ্যমে সরঞ্জামটির প্রতি অতিরিক্ত সুরক্ষা প্রদান করে। - বাষ্প শোষণ করে এবং সেই কারণে অস্বস্তির প্রতিরোধ ঘটায়। - অসমান অথবা গোলাকৃতি উদরযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য উপযো যোগ্য।

সরঞ্জাম	বিবরণ	ক্রিয়া
<p>ব্রাভা® অ্যাডেসিভ রিমুভার</p> 	<p>- দুটি আকারে পাওয়া যায় : স্প্রে (ব্যারিয়ার খোলার জন্য) এবং ওয়াইপ (অ্যাডেসিভ অপসারণের জন্য)</p>	<p>- জ্বলনবিহীন স্প্রে এবং তাই ত্বক বান্ধব। - ত্বকের থেকে ব্যারিয়ার এবং অ্যাডেসিভ সহজ এবং হালকাভাবে খোলার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>ব্রাভা পেস্ট</p> 	<p>- ব্রাভা পেস্ট, স্টেমা এবং সরঞ্জামটির মধ্যে দৃঢ় সংযোগ বজায় রেখে, ত্বকের জটিল চড়াই- উৎরাইগুলিকে পূরণ করে</p>	<p>- তীক্ষ্ণ কাঁটা ফোটার যন্ত্রণামুক্ত - কোন অ্যালকোহল থাকে না, তাই লাগানোর সময়ে কোন প্রকার কাঁটা ফোটার মতো অনুভব হয় না</p>

স্টেমা সম্পর্কিত শব্দকোষ

উদর : বুক এবং নিতম্বের মধ্যবর্তী অংশ এবং শরীরের সামনের দিকে যে অংশটিতে বিপাকতন্ত্রটি বিদ্যমান থাকে।

অ্যাডেসিভ খোলা / মুক্তকারক : ওয়াইপ এবং স্প্রে-এর আকারে পাওয়া যায়, ত্বকের থেকে অ্যাডেসিভগুলি খোলার সময়ে অস্বস্তি নিম্নতম করে।

ব্যারিয়ার ওয়াইপ / স্প্রে : ত্বকের উপর সুরক্ষাদায়ক আস্তরণের সৃষ্টি করে। একটি স্কিন ব্যারিয়ার / ওয়েফার লাগানোর পূর্বে এগুলি ব্যবহার করা হয়।

অন্ত্র : বিপাকতন্ত্রে অংশ। ছোট অংশটিকে বলা হয় ক্ষুদ্রান্ত্র এবং বড়ো অংশটিকে বলা হয় বৃহদান্ত্র।

অন্ত্রের বাধা / অবরুদ্ধতা : অন্ত্রের একটি অবরুদ্ধতা। এটি খাদ্য, জমা হওয়া মল অথবা রোগের কারণে হতে পারে।

মলাশয় : বিপাকতন্ত্রের সর্বশেষ অংশ, বৃহদান্ত্র নামেও পরিচিত হয়।

বন্ধ থাকা পাউচ : একটি পাউচ বা থলি যেটিতে কোন নীচের অংশে কোন খোলা পথ থাকে না এবং প্রত্যেকবার ব্যবহারের পরে খোলা হয় এবং বাতিল করা হয়।

কলোরেষ্টার ক্যানসার : অন্ত্রের ক্যানসার অথবা মলাশয়ের ক্যানসার নামেও পরিচিত হয়। উপসর্গগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে, মলের মধ্যে রক্ত, মল নির্গমনের ক্ষেত্রে পরিবর্তন, ওজন হ্রাস, এবং ক্লান্তি ভাব।

কলোস্টোমি : উদরের উপরিতল এবং বৃহদান্ত্রের (কোলন) মধ্যবর্তী অংশে শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করার ছিদ্রপথ।

উত্তলতা : একটি পেয়ালার মত উপরিতলযুক্ত একটি স্কিন ব্যারিয়ার / ওয়েফার, যেটি স্টেমার অভিমুখে ঝুঁকে থাকে।

ক্রোনস ডিসিস : এটি হল বিপাকতন্ত্রের দীর্ঘস্থায়ী অন্ত্রের প্রদাহমূলক অসুস্থতার একটি প্রকার। উপসর্গগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয়, পেটের যন্ত্রণা এবং পেট খারাপ, কোন কোন সময়ে রক্তযুক্ত, এবং ওজনহ্রাস।

তরলশূন্যতা : শরীরে জলের একটি অভাব। এটি ওস্টোমিযুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্বেগের কারণ হতে পারে এবং নিবিষ্টভাবে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

ভিতরের বস্তুগুলি ঢেলে বার করার যোগ্য পাউচ বা থলি : নীচে একটি খোলা পথ থাকে, যেটি মল অথবা মূত্র বাইরে ফেলে একটি ক্লিপ অথবা ট্যাপের সাহায্যে পুনরায় বন্ধ করা যায়।

বেসপ্লেট : একটি রিং বা গোলাকৃতি অংশ যেটি, কিছু প্রকার দুটি-অংশ বিশিষ্ট ব্যবস্থার স্কিন ব্যারিয়ার এবং পাউচের সঙ্গে লাগানো থাকে। বেসপ্লেটগুলি ব্যারিয়ারটিকে পাউচের সঙ্গে সুরক্ষিতভাবে একত্রে টেনে রাখার জন্য নকশাকৃত হয়।

ইলেওস্টোমি : উদরের উপরিতল এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের (ইলিয়াম) মধ্যবর্তী স্থানে শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করা একটি ছিদ্র পথ।

ইলিয়াম : ক্ষুদ্রান্ত্রের সর্বশেষ ভাগ।

অস্বস্তি : ত্বকের ফোলাভাব, লালভাব অথবা জ্বলন।

এক-অংশ বিশিষ্ট ওস্টোমি পাউচ ব্যবস্থা : স্কিন ব্যারিয়ার / ওয়েফার পাউচটিকে একটি ইউনিট হিসাবে প্রস্তুত করা।

ওস্টোমি : মল নির্গমনের জন্য বিপাক তন্ত্রের মধ্যে অথবা মূত্র নির্গমনের উদ্দেশ্যে মূত্রতন্ত্রে মধ্যে শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করা একটি ছিদ্রপথ (স্টোমা নামে পরিচিত)।

পেরিস্টোমাল ত্বক : স্টোমার চারিপার্শ্বের ত্বক

পাউচ বা থলি : একটি ওস্টোমি সরঞ্জামের ব্যাগের অংশটি যেটি মল এবং মূত্র সংগ্রহ এবং ধারণ করে।

বেসপ্লেট : একটি ওস্টোমি সরঞ্জামের অ্যাডেসিভের অংশটি যেটি ত্বকের সঙ্গে আটকে থাকে। এগুলি স্টোমার চারিপার্শ্বের ত্বকের (পেরিস্টোমাল ত্বক নামে পরিচিত) সঙ্গে লাগানো হয়। ত্বককে মল অথবা মূত্রের সংস্পর্শে আসার থেকে রক্ষা করা, যেটি অতিশয় অস্বস্তিকর হতে পারে।

স্টোমা : মল অথবা মূত্রের সঞ্চালন পথের পরিবর্তন ঘটানো জন্য উদরের উপরিতলে শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে, অস্ত্রের তন্তুগুলির দ্বারা সৃষ্টিকৃত একটি ছিদ্রপথ। সাধারণভাবে একটি ওস্টোমিও বলা হয়ে থাকে।

দুটি-অংশযুক্ত ওস্টোমি পাউচের ব্যবস্থা : বেসপ্লেট এবং পাউচগুলি পৃথক থাকে এবং প্লাস্টিকের তৈরী একটি গোলাকৃতি রিং (বেসপ্লেট)-এর একত্রে লাগানো থাকে। বেসপ্লেটটিকে না খুলেই, সহজেই পাউচ বা থলিটিকে খোলা যায়।

আলসারোটিক কোলাইটিস : এটি হল একটি প্রদাহমূলক অন্ত্রভিত্তিক অসুস্থতা যেটি বৃহদন্ত্রের (মলাশয়) আন্তরগটিতে প্রদাহের এবং ফোলা / ক্ষতের কারণ ঘটায়।

ইউরোস্টোমি : শল্যচিকিৎসার মাধ্যমে সৃষ্টি করা একটি ছিদ্রপথ যেটি মূত্র প্রবাহকে সক্ষম করে। ইলিয়াল কনডুইট নামেও পরিচিত।