

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

ओस्टोमी रोगी शिक्षण पुस्तिका

विषयसूची

पाचन तंत्र

मूत्र प्रणाली

स्टोमा: आकार, प्रकार और बनावट और शैली

स्टोमा के प्रकार

ओस्टोमी तकनीकें

स्टोमा की जटिलताएं: पेरीस्टोमल त्वचा

ओस्टोमी उपकरण का चयन

स्टोमा का मापन

कटाव

साफ एवं स्वस्थ त्वचा

त्वचा की तैयारी

क) कोलोप्लास्ट बैरियर क्रीम

ख) कोलोप्लास्ट ओस्टोमी पाउडर

त्वचा की सीलिंग और भराव

बेस प्लेट का लगाया जाना

बैग का लगाया जाना

बैग को लॉक करना

ओस्टोमी बैग में गंध प्रबंधन

बैग को बंद करना

ब्रावा इलास्टिक टेप को लगाना

ब्रावा बेल्ट का उपयोग

बैग को खाली करना

बेस प्लेट/पाउच को निकालना

सामान्य निर्देश

ओस्टोमी उपकरण के निबटान हेतु दिशानिर्देश

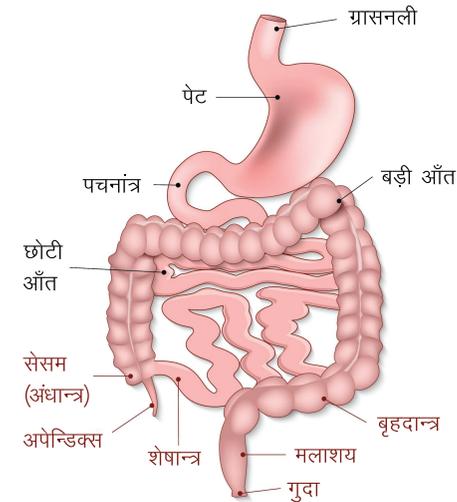
कोलोप्लास्ट देखभाल

स्टोमा संबंधी शब्दावली

पाचन तंत्र

मानव पाचन तंत्र अंगों का एक मिश्रित अनुक्रम है जो भोजन को संसाधित करता और पचता है। पाचन प्रक्रिया मुँह से शुरू होती है जहाँ भोजन आंशिक रूप से तोड़ा, चबाया और निगल लिया जाता है। भोजन तब एसोफैगस के माध्यम से पेट में प्रवेश करता है। पेट में, भोजन गैस्ट्रिक रसों/एसिड का उपयोग करके आंशिक रूप से पचाया जाता है। फिर पेट से गुदा तक चलने वाली लंबी, ट्यूब के जैसी आंतें आती हैं। अम्लीय भोजन तब छोटी आंत में प्रवेश करता है जिसमें तीन भाग होते हैं जो डुओडेनम से लेकर जेजुनम और इलियम (डुओडेनम → जेजुनम → इलियम) तक फैली होती हैं। इसके बाद बड़ी आंत होती है जिसमें काएकुम, कोलन (आरोही कोलन, ट्रांसवर्स कोलन और अवरोही कोलन) और गुदाशय (काएकुम → कॉलन → रेक्टम) होता है। पचा हुआ भोजन तब गुदा के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है।

चित्र 1: मानव गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल प्रणाली



कार्य:

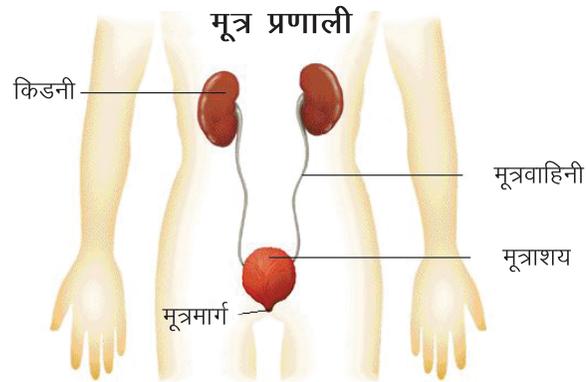
- अंतर्ग्रहण: मुख की गुहा में ठोस और/अथवा तरल भोजन को उतारना या प्रवेश कराना
- पाचन: भोजन के बड़े टुकड़ों को छोटे टुकड़ों में तोड़ना। इसमें दो चरण शामिल होते हैं।
 - यांत्रिक पाचन: भोजन को चबाना और मिश्रित करना
 - रासायनिक पाचन: भोजन विभिन्न पाचन एंजाइमों और गैस्ट्रिक रसों का उपयोग करके पचाया जाता है

- iii) अवशोषण: अंग या ऊतक में वितरण के बाद, पोषक तत्वों/अणुओं का रक्त में आंत फिर पुनः रक्त तक चलन। जो हम खाते-पीते हैं, अधिकांश पोषक तत्व छोटी आंत में अवशोषित होते हैं। बड़ी आंत अपशिष्टों में से पानी को अवशोषित करती है, और मल या टट्टी बनाती है।
- iv) निष्कासन: जैसे ही मल रेक्टम में प्रवेश करता है, वहाँ की तंत्रिकाएं इसे बाहर उत्सर्जित करने की तीव्र इच्छा सृजित करती हैं। ऐसी प्रक्रिया जिसके द्वारा अपशिष्ट पदार्थ (मल या टट्टी) शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।

मूत्र प्रणाली

यह अंगों का एक समूह है जो अतिरिक्त तरल पदार्थ और प्रणालीगत परिसंचरण के माध्यम से अन्य घटकों के निस्पंदन में शामिल होता है। इसमें गुर्दे, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय, और मूत्रमार्ग शामिल होते हैं। मूत्र सृजन में पहला कदम गुर्दे में रक्त का निस्पंदन होता है। यह महत्वपूर्ण पोषक तत्वों और आयनों तथा तत्वों के स्राव के पुनः अवशोषण के बाद होता है। इन पदार्थों को मूत्र के रूप में मूत्रवाहिनी के माध्यम से मूत्राशय से एकत्र किया और बाहर निकाल दिया जाता है।

चित्र 2: मानव मूत्र प्रणाली



कार्य:

शरीर में पानी की मात्रा को नियंत्रित करके और मूत्र के रूप में अतिरिक्त तरल पदार्थ को हटाकर शरीर में तरल की मात्रा को बनाए रखता है। शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स के जमाव को नियंत्रित करता है।

समग्र तौर पर, पाचन तंत्र और मूत्र प्रणाली भोजन को पचाने, पोषक-तत्वों को अवशोषित करने और अपशिष्ट के निष्कासन के लिए जिम्मेदार होते हैं। हालांकि, इन प्रणालियों में

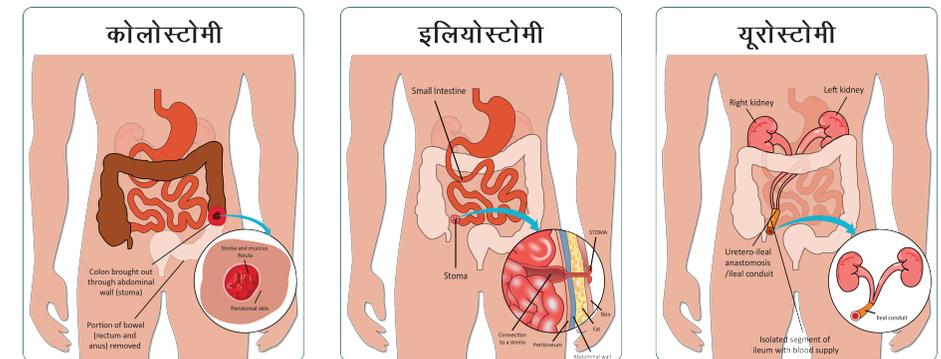
किसी भी प्रकार की गड़बड़ी होने पर यह शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकता है। गंभीर अवस्थाएं जैसे, चोट, संक्रमण, ट्यूमर अथवा सूजन इसमें बाधा उत्पन्न कर सकती अथवा पाचन अथवा मूत्र वहिकाओं में रुकावट पैदा कर सकते हैं। ऐसे मामलों में, चिकित्सक एक वैकल्पिक मार्ग का निर्माण करते हैं जिससे कि अपशिष्ट पदार्थों (मल और मूत्र) को शरीर से बाहर निकाला जा सके। पाचन अथवा मूत्र वहिकाओं में इस प्रकार के किए जाने वाले बाहरी छिद्र अथवा मार्ग को स्टोमा कहा जाता है। इसलिए, स्टोमा आपकी उदर की दीवार में शल्य चिकित्सा से निर्मित एक खोल या मार्ग है जो अपशिष्ट पदार्थों जैसे कि मल-मूत्र को शरीर से बाहर हटाने के लिए वैकल्पिक मार्ग प्रदान करती है। इस प्रक्रिया को ओस्टोमी के नाम से जाना जाता है। कोई ओस्टोमी अस्थायी या स्थायी भी हो सकती है, जो कि बीमारी की गंभीरता अथवा रोगी के जीवन की गुणवत्ता पर निर्भर कर सकती है।

- i) अस्थायी स्टोमा: इस प्रकार की स्टोमा का सृजन तक किया जाता है जब संक्रमण के कारण आंतों के मार्ग अवरुद्ध हो जाते हैं या रोगी को किसी पूर्ण आंत्र-आराम की आवश्यकता होती है। इसे सामान्य आंतों के कार्य को प्रभावित किए बिना विपरीत किया जा सकता है। उदाहरण के लिए; इलियोस्टोमी।
- ii) स्थायी स्टोमा: ऐसी स्टोमा का सृजन तब किया जाता है जब संक्रमण या बीमारी आंतों की सामान्य क्रिया को प्रभावित कर देती हैं, खासकर गंभीर तौर पर कम रेक्टल कैंसर या क्रॉन रोग के मामले में। उदाहरण के लिए; कोलोस्टोमी, यूरोस्टोमी।

स्टोमा सर्जरियों/ओस्टोमी के प्रकार:

बुनियादी तौर पर, तीन प्रकार की ओस्टोमी होती हैं जो पाचन अथवा इसमें शामिल अंगों के आधार पर होती है

चित्र: 3. ओस्टोमी के प्रकार



- i) **इलियोस्टोमी:** छोटी आंत को उदर की सतह पर दाईं ओर इनियाक फोसा पर लाया जाता है ताकि इसके पदार्थों (मल या गंदगी) को किसी पात्र या बैग में बाहर प्रवाहित किया जा सके।
- ii) **कोलोस्टोमी:** कोलन/बड़ी आंत को उदर की सतह पर लाया जाता है जिससे कि इसके पदार्थों (मल या गंदगी) को किसी पात्र या बैग में बाहर एकत्रित किया जा सके। स्टोमा की अवस्थिति प्रभावित आंत या कोलन के क्षेत्र (आरोही कोलोस्टोमी, ट्रांसवर्स कोलोस्टोमी, अवरोही कोलोस्टोमी, सिग्मोइड कोलोस्टोमी) के अनुसार भिन्न हो सकती है।
- iii) **यूरोस्टोमी:** मूत्रवाहिनी और उदर की दीवार के बीच एक वाहकनली का निर्माण करने के लिए छोटी आंत के एक हिस्से का उपयोग किया जाता है जिससे कि मूत्र को किसी पात्र या बैग में प्रवाहित किया जा सके।

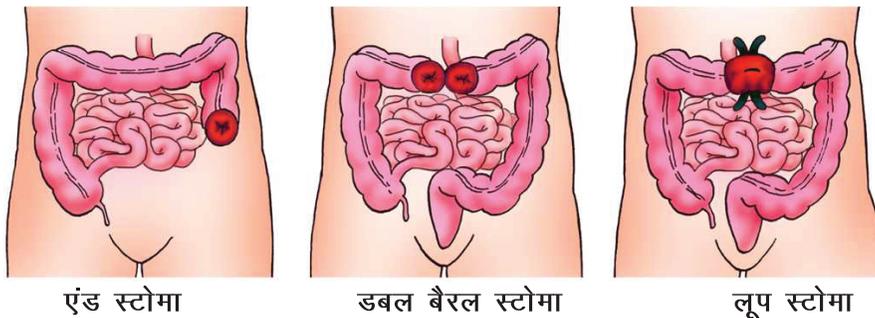
स्टोमा के आकार, प्रकार और बनावट

स्टोमा आकार में गोल या अंडाकार हो सकता है। यह बनावट में मुँह के भीतरी भाग के समान और दिखने में लाल और नम होती है। प्रारंभ में, सर्जरी के बाद पहले कुछ हफ्तों तक स्टोमा एक सूजी संरचना होती है। लेकिन जैसे-जैसे ऊतक समय के साथ ठीक होने लगते हैं, इसका आकार सिकुड़ कर एक स्थायी आकार ले लेता है। स्थायी स्टेमा में त्वचा के स्तर से ऊपर निकला हुआ भाग होता है और इसका आकार रोगी से रोगी तक भिन्न होता है। ऐसे कई कारक या परिस्थितियां हैं जो स्टेमा के आकार और आकार को प्रभावित करती हैं; जैसे कि आंत की पेरिस्टाल्टिक संचलन, वजन बढ़ाना/घटना, पलश/रिट्रैक्टेड स्टेमा, प्रक्षेपित स्टेमा, हर्निया, गर्भावस्था इत्यादि।

सर्जिकली सृजित किए गए स्टोमा के विभिन्न प्रकार

आकार, बनावट और अवस्थिति तथा निर्माण/सर्जिकल तकनीक के आधार पर तीन प्रकार स्टोमा हो हैं:

चित्र 4: सर्जिकली सृजित स्टोमा के प्रकार



- i) **एंड स्टोमा:** ऐसे स्टोमा की रचना आंत्र पर कटौती करके और त्वचा की सतह पर आंत्र के माध्यम से उदर के निकटतम छोर को जोड़कर बनाए जाते हैं। एक एंड स्टोमा आमतौर पर एक स्थायी स्टोमा होता है और इसमें केवल एक छिद्र/खोल होता है।
- ii) **डबल बैरल स्टोमा:** ऐसे स्टोमा की रचना पेट की आंत्र को अलग करने की जाती है और त्वचा की सतह पर पेट की दीवार से निकटवर्ती और दूर भाग दोनों को बाहर निकाला जाता है जिसके परिणामस्वरूप दो अलग-अलग स्टोमा बनते हैं। सामान्यतया इस प्रकार की स्टोमा की रचना नहीं की जाती है, हालांकि इसे गंभीर बीमारी की अवस्थाओं में उपशामक सर्जरी के एक हिस्से के रूप में इसे बनाया जाता है।
- iii) **लूप स्टोमा:** ऐसी स्टोमा का निर्माण पेट की आंत के लूप की पूर्ववर्ती दीवार में कटौती करके और उसे पेट के अंदर की ओर आंत में टांका लगाकर किया जाता है। लूप स्टोमा सामान्य तौर पर अस्थायी होता और इस स्टोमा के दो मुख होते हैं। निकटवर्ती मुख अपशिष्ट पदार्थ को आंतों से प्रवाहित करता है जबकि बाहरी मुख आंत के हिस्से से श्लेष्मा को बाहर प्रवाहित करता है जो गुदा की ओर जाता है। लूप को अस्थायी रूप से बाहरी सामग्री द्वारा तब तक समर्थित किया जाता है जैसे प्लास्टिक, पुल या रॉड जब तक कि आंतों के ऊतक पेट की दीवार से चिपक नहीं जाते हैं।

स्टोमा जटिलताएं: पेरीस्टोमल त्वचा

पेरीस्टोमल त्वचा वह भाग है जहाँ पाउचिंग सिस्टम को रखा जाता है। 70 प्रतिशत से अधिक मरीजों को स्टोमा की चारों ओर की त्वचा (पेरीस्टोमल त्वचा) में कठिनाई का अनुभव होता है। इसलिए, यह बहुत ही जरूरी है कि स्टोमा के आसपास की त्वचा को स्वस्थ और किसी भी प्रकार के जलन या संक्रमण से बचाए रखा जाए।

त्वचा की समस्याओं का सामान्य तौर पर उत्पन्न करने वाले कारक/अवस्थाएं:

- खराब अथवा ठीक ढंग से नहीं बिठाया गया पाउचिंग सिस्टम
- पाउचिंग सिस्टम को गलत तरीके से निकालना अथवा लगाना
- पाउचिंग सिस्टम का लंबे समय तक पहने रहना
- त्वचा देखभाल सहायक उपकरणों का उपयोग नहीं करना

पेरीस्टोमल त्वचा जटिलताओं को चोट अथवा संक्रमण के कारणों के आधार पर वर्गीकृत किया गया है जैसे कि रासायनिक चोट (अर्थात् उत्तेजक प्रकार का डर्माटाइटिस), यांत्रिक टूट-फूट/ट्रॉमा इत्यादि (निकालने, घिसने अथवा दबास के कारण होने वाला), संक्रामक परिस्थितियां (अर्थात् जीवाणु अथवा फंगल संक्रमण), इम्यूनोलॉजिकल प्रतिक्रियाएं (जैसे एलर्जी संपर्क वाली त्वचा रोग), रोग से संबंधित स्थितियां (जैसे पायोडर्मा गेंग्रेनोसम या सोरायसिस)।

सामान्य पेरीस्टोमल त्वचा जटिलताएं:

क्र. सं.	जटिलताएं	लक्षण	कारण	रोकथाम
1	त्वचा संबंधी जलन/ फैकल डर्माटाइटिस	सूजन, कटाव, त्वचा का दुर्बल होना, पीड़ादायक त्वचा	पाउचिंग सिस्टम में रिसाव, मल, मूत्र अथवा श्लेष्मा पदार्थ के साथ त्वचा का संपर्क	पेरीस्टोमल त्वचा को साफ और सूखा करें, किसी भी प्रकार के रिसाव से बचने के लिए पाउचिंग सिस्टम को फिर से जांचें, ओस्टोमी स्किन बैरियर क्रीम और पेस्ट का उपयोग करें।
2	त्वचीय जलन	उखड़ी त्वचा, घाव, त्वचा अल्सर	सूखी अथवा कमजोर त्वचा, उपकरणों का अनुचित ढंग से उपयोग	स्किन बैरियर्स तथा उचित पाउचिंग तकनीक का उपयोग
3	पेरीस्टोमल पायडर्मा गैंगरेनोसम	पीड़ादायक पेरीस्टोमल अल्सर	अज्ञात	टॉपिकल स्टेरॉइड्स का उपयोग करें। आराम नहीं मिलने पर सिस्टेमिक स्टेरॉइड्स का उपयोग करें।
4	कॉन्टैक्ट डर्माटाइटिस	सूजी हुई त्वचा, रक्त बहना, एरिथिमा या त्वचा पर लाल चकत्ते	इम्यूनोलॉजिकल प्रतिक्रियाएं	एलर्जी पैदा करने वाले तत्व का पता लगाने के लिए पैच परीक्षण का उपयोग करें।
5	संक्रमण (फंगल/जीवाणु संबंधी)	खुजली, जलन महसूस होना, उभरी लाल त्वचा	लगाए जाने वाले हिस्से का नम होना, सिस्टेमिक एंटीबायोटिक थेरेपी,	कवक या फंगलरोधी पाउडर एंटीबायोटिक थेरेपी

			इम्यूनोसप्रेसिव औषधियों का उपयोग	
6	फॉलिक्युलाइटिस	लाल, चुभन, बालों की फोलिकल्स की सतह पर फुंसी होना	बालों की जड़ों की जलन, ट्रामैटिक बालों का निकाला जाना	एंटीबायोटिक का उपयोग करें, उचित तौर पर बालों को निकालें, नॉन ओक्लूसिव चिपकाने वाले पदार्थों का उपयोग करें।
7	प्रेसर अल्सर	अत्यधिक प्रेशर के कारण पीड़ादायक अल्सर	ओस्टोमी बेल्ट जैसे उपकरणों द्वारा अत्यधिक प्रेशर या दबाव लगाए जाने के कारण	कारण की पहचान करें और इससे छुटकारा पाएं

ओस्टोमी उपकरण का चयन

सामान्य तौर पर, कोलोस्टोमी उपकरण ही एक-हिस्से वाले सिस्टम के रूप में उपलब्ध होते हैं जिसमें साफ अथवा ओपेक पाउच/बैग संलग्न होता है। एकल-हिस्से वाले उपकरणों में पाउच उसमें ही बनी चिपकाने के खंड के साथ आती हैं जबकि दो-हिस्से वाले सिस्टम में एक अलग पाउच और एक अलग चिपकाने वाला बेस प्लेट होता है।

एकल-हिस्से वाला ओस्टोमी उपकरण



दो-हिस्से वाला ओस्टोमी उपकरण



चयन करें तथा कोलोप्लास्ट एकल-हिस्से वाला ओस्टोमी बैग, चिल्ड्रन बैग अथवा दो-हिस्से वाले ओस्टोमी उपकरण का उपयोग करें।

स्टोमा का मापन

कोलोप्लास्ट स्टोमा मापन गाइड की मदद से स्टोमा के आकार की माप लें, स्टोमा छिद्र को काटें और उचित आकार के बेस प्लेट और बैग का चयन करें जैसा कि यहाँ निम्नानुसार दर्शाया गया है:

दो-हिस्से वाला सिस्टम

40 मिमी बेस प्लेट से 35 मिमी से बड़े स्टोमा के लिए

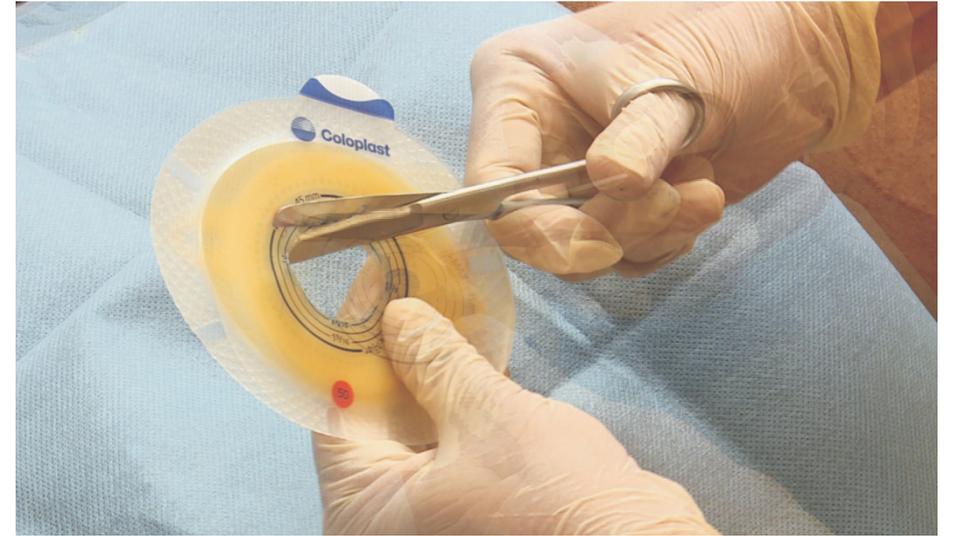
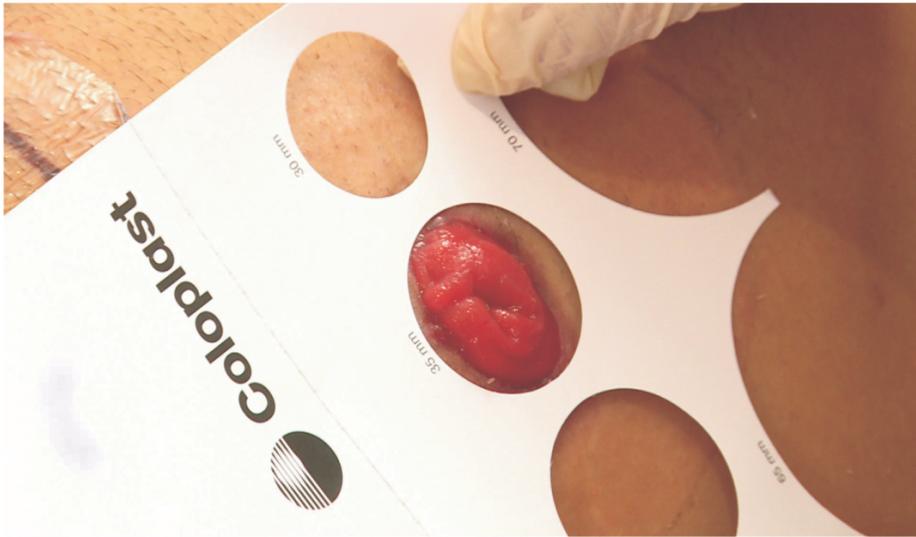
50 मिमी बेस प्लेट 35 से 45 मिमी स्टोमा के लिए

60 मिमी बेस प्लेट 45 से 55 मिमी स्टोमा के लिए

70 मिमी अथवा 100 मिमी बेस प्लेट इससे बड़े स्टोमा के लिए

एकल-हिस्से वाला सिस्टम

अधिकतम कट साइज वाले बैग का उपयोग करें जिससे कि स्टोमा इसमें समा सके।



स्टोमा और उसके चारों ओर की स्वस्थ त्वचा को साफ करना

अल्कोहल अथवा किसी अन्य तेज रासायन/बेबी वाइप्स/पोंछने के टॉवेल का उपयोग त्वचा को साफ करने के लिए नहीं करें। यह त्वचा में जलन पैदा कर सकती है। कॉमफील क्लेन्सर से स्टोमा के चारों ओर की त्वचा को सौम्य तरीके से साफ करें। त्वचा किसी भी प्रकार के तेलीय अवशेषों से मुक्त होनी चाहिए। कोई भी नया पाउचिंग सिस्टम लगाने के पूर्व त्वचा को हमेशा सूखा कर लें। आक्रामक तरीके से त्वचा को साफ करने से रक्त बहाव हो सकता है। यदि त्वचा से चिपकी हुई पेस्ट को निकाल रहे हों तो किसी सूखे कपड़े का पहले उपयोग करें। स्टोमा को साफ करने के उपरान्त हाथों को अच्छी तरह धो लें।



कटाव

एक घुमावदार कैंची का उपयोग करते हुए स्टोमा के आकार और बनावट के समरूप बेस प्लेट अथवा एकल-हिस्से वाले ओस्टोमी बैग को काटें। या तो आप किसी पर्मानेंट मार्कर तथा पारदर्शी शीट का उपयोग करते हुए इसका एक नमूना तैयार कर लें अथवा स्टोमा मापन गाइड की मदद से इसकी माप लें और बेस प्लेट/एकल हिस्से वाले प्लेट पर चिन्ह खींच लें।

त्वचा की तैयारी

विभिन्न त्वचा की अवस्थाओं के लिए उचित पद्धति का उपयोग करें।

(क) कोलोप्लास्ट बैरियर क्रीम –

बैरियर क्रीम नाजुक पेरिस्टोमल त्वचा को कमजोर होने से बचाएंगे। इसलिए, त्वचा को जलन और मैक्रोशन से बचाने के लिए कोलोप्लास्ट बैरियर क्रीम का उपयोग करें।

पेरीस्टोमल त्वचा पर क्रीम को फैलाएं और सौम्य तरीके से मालिश करें। 5 से 10 मिनट तक प्रतीक्षा करें और अतिरिक्त क्रीम की मात्रा को सूखी रुई से पोंछ दें।



(ख) कोलोप्लास्ट ओस्टोमी पाउडर:

कोलोप्लास्ट ओस्टोमी पाउडर का उपयोग नमीयुक्त, उखड़ी हुई त्वचा को सुखाने के लिए करें। यह खराब हुई और छिली हुई त्वचा को ठीक होने में मदद करेगा। कोलोप्लास्ट ओस्टोमी पाउडर को छिड़कें और 2 मिनट के लिए इसे ऐसा ही छोड़ दें। केवल हल्की तरह से ओस्टोमी स्किन बैरियर पाउडर को फैलाएं। अतिरिक्त मात्रा को सूखी रुई से बाहर पोंछ कर लिकाल दें। कोलोप्लास्ट ओस्टोमी पाउडर दर्द को कम करने और त्वचा को ठीक करने में मदद करता है।



त्वचा की सीलिंग और भराव:

बिगड़ी और कटी हुई त्वचा की सीलिंग तथा भराव करने के लिए कोलोप्लास्ट पेस्ट अथवा ब्रावा स्ट्रिप पेस्ट का उपयोग करें। पेस्ट अंतरालों और क्रीज को भरने और पाउचिंग सिस्टम के साथ बेहतर सीलिंग बनाने में मदद करता है। यह पेरीस्टोमल त्वचा में रिसाव रोकता है।

पेस्ट की एक हल्की परत का उपयोग करें, इसे एक मिनट तक वहाँ ठीक से जमने दें। जब त्वचा से पेस्ट को निकालना हो तो इसे पहले सूखने दें। इसकी चिंता न करें की थोड़ी पेस्ट त्वचा पर रह गई हो।



बेस प्लेट का लगाया जाना

बेस प्लेट को लगाने के दौरान, बेस प्लेट के बेल्ट की कुंडलियों को शरीर के ऊर्ध्वाधर धुरी के लिए क्षैतिज दिशा में रखें ताकि बेल्ट को लगाया जा सके। बेल्ट बहुत ही उपयोगी होती है जब आपका पेट बहुत ही नरम हो अथवा यदि स्टोमा त्वचा की सतह के ठीक नीचे स्थित हो।



बैग का लगाया जाना

दो-हिस्सों वाले कोलोप्लास्ट में विशेष प्रकार की लॉकिंग प्रणाली बनी होती है, जो 360 डिग्री पर आसानी से घूमती है जिससे कि आरामदायक अवस्थितियां मिल सकें। बेस प्लेट से अलग किए बिना केवल इसे घुमाकर बैग को किसी भी दिशा में रखा जा सकता है। यह सामान्य लॉकिंग सिस्टम की तुलना में ओस्टोमैट्स रोगियों के लिए जीवन को अधिक आरामदायक बनाता है। बेस प्लेट पर बैग को लॉक करने और बैग को अनलॉक करने के लिए एक ध्वनि सिग्नल को क्लिक करें, धीरे-धीरे छोटे टैब को उंगली की टिप से दबाएं।



बैग को लॉक करना

बेस प्लेट पर बैग को नीचे की ओर पकड़ें और फिर तर्जनी की सहायता से ऊपर की ओर दबाएं। एक क्लिक की आवाज यह सूचित करेगा कि बैग बेस प्लेट पर लॉक हो गई है। लेकिन बैग को लगाने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि लॉक रिंग खुली हुई है और आसानी से घूम रही है।



ओस्टोमी बैग में गंध प्रबंधन

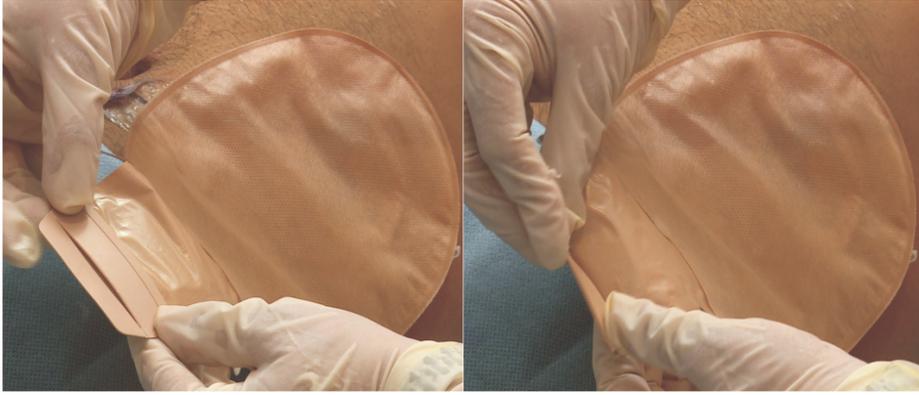
बेस प्लेट में फिट करने के बाद ब्रावा ल्यूब्रिकेटिंग डियोडोरेंट की 6-8 बूंदें बैग में डालें। यह स्टोमा आउटपुट से निबलने वाली ज्यादातर दुर्गंध को निष्प्रभावी कर देगी। डियोडोरेंट का ल्यूब्रिकेटिंग प्रभाव इसे पाउच के सबसे निचले हिस्से में बनाए रखने में मदद करती है। यह पाउच को आसानी से खाली करने की सुविधा भी प्रदान करता है।



बैग को बंद करना

एक ही दिशा में तीन बार मोड़कर या कोलोप्लास्ट क्लैप और स्क्रू स्टॉपर के साथ यूरोस्टोमी बैग की सहायता से उसमें लगे वेल्क्रो क्लोजर (हाइड-अवे आउटलेट) के साथ नालीदार

बैग के आउटलेट को बंद करें। यूरोस्टोमी बैग को नाइट ड्रेनेज सिस्टम से जोड़ने के लिए कनेक्टर का उपयोग करें।



ब्रावा इलास्टिक टेप को लगाना

ब्रावा इलास्टिक टेप त्वचा अनुकूल होती है और स्थान में बेस प्लेट को रखने के दौरान शरीर की प्राकृतिक गतिविधियों का अनुपालन करने में सक्षम बनाती है। ब्रावा इलास्टिक टेप के दो हिस्से एक बैग के लिए आवश्यक होते हैं। बाहरी कवर को छील कर निकालें और फिर बेस प्लेट की धारियों/किनारों पर उसे लगाएं।



ब्रावा बेल्ट का उपयोग

ब्रावा बेल्ट का उपयोग अतिरिक्त समर्थन या सुरक्षा प्रदान करने के लिए करें। यह शरीर की किसी बलपूर्वक गतिविधियों के दौरान उपकरण के बाहर निकल जाने या अलग होने को रोकेगा।



बैग को खाली करना

सामग्री को बाहर प्रवाहित कर दें या निकाल दें जब बैग एक-तिहाई भर गया हो। यह उपकरण के उपयोग की अवधि को बढ़ाएगा। सामग्री को बाहर प्रवाहित करने के दौरान, बैग के खाली करने के कार्य को उंगलियों से नियंत्रित करें ताकि स्टोमा सामग्री बाहर नहीं छलके/गिरे और यदि आपको बैग में कोई रिसाव दिखाई दे, तो उसे निकाल दें और नया बैग लगाएं।



बेस प्लेट/पाउच को निकालना

ओस्टोमी पाउच को जितनी बार भी आवश्यक हो बदला जा सकता है। आदर्श रूप से, स्वस्थ पेरिस्टोमल त्वचा को बनाए रखने के लिए पाउचिंग सिस्टम को प्रत्येक सप्ताह में

दो बार बदला जाना चाहिए। एकल-हिस्से वाले सिस्टम के लिए, पूरे पाउच सिस्टम को बदला जाता है। जबकि दो-हिस्से वाले सिस्टम में पाउच को आवश्यकता के अनुसार बदला जा सकता है और बेस प्लेट को सामान्य तौर पर सप्ताह में एक या दो बार बदला जाता है। इसमें लगी हुई गॉद या चिपकाने वाली सामग्री को सावधानीपूर्वक ऊपर से नीचे की ओर निकाला जाता है।

बेस प्लेट/पाउच को निकालना

ब्रावा एडहेसिव रिमूवर स्प्रे एक सौम्य और नरम स्प्रे है जिसका उपयोग बेस प्लेट को आसानी से निकालने के लिए किया जा सकता है। यह स्प्रे सिलिकॉन आधारित है और इसमें किसी भी प्रकार का अल्कोहल नहीं मिलाया गया है, इसलिए यह पूरी तरह चुभन मुक्त होता है। यह त्वरित तौर पर त्वचा और एडहेसिव बेस प्लेट के बीच अंतराल बनाता है और बेस प्लेट को सुगमता से छोड़ने में मदद करता है, क्षणों में पूरी तरह अवशोषित हो जाता है और कोई भी तैलीय अवशेष त्वचा पर नहीं छोड़ता।

बेस प्लेट के किनारों पर केवल 3-4 बूंदें स्प्रे करें और कुछ क्षणों के लिए प्रतीक्षा करें, एडहेसिव आसानी से बिना किसी दर्द के निकल जाएगा।

सामान्य निर्देश

क) कम समय तक उपयोग की समस्या हेतु समस्या निवारण

संभावित कारण	प्रबंधन विकल्प
अत्यधिक वजन का होना	इसे नियमित अंतराल में खाली करते रहें (सामान्यतया जब इसका एक-तिहाई भर जाए)।
लॉक करने और लॉक खोलने की गलत विधि और	सावधानीपूर्वक लॉक करें और लॉक खोलें। विनिर्माता के दिशानिर्देशों का अनुपालन करें।
शारीरिक गतिविधि	शारीरिक गतिविधि के दौरान बेल्ट का उपयोग करें।
मौसमी परिस्थितियां	एडहेसिव की मजबूती 40 डिग्री सेल्सियस तापमान से ऊपर अथवा 10 डिग्री सेल्सियस से नीचे होने और साथ ही साथ अधिक नमी व पसीना होने पर भी कम हो सकती है।
रिसाव	उपकरण के सही आकार का चयन करें और लगाने से पूर्व गॉद वाली सतह को उंगलियों से छूने से बचें।
गलत तरीके से लगाया जाना	इसे लगाने के लिए सही पद्धति का अनुपालन करें।

ख) सामान्य जीवन जीने की ओर वापसी

i) कपड़े

आप सर्जरी के पहले की तरह ही उन्ही कपड़ों का उपयोग कर सकते हैं।

ii) स्नान

एक ओस्टोमी रोगी होने के दौरान, आप नहा सकते हैं, बिल्कुल वैसा ही जैसा आप पहले करते थे। यदि आप उपकरण के साथ स्नान कर रहे हैं, तो हम सलाह देते हैं कि आप स्नान करने के लिए बाथिंग एप्रेन का उपयोग उपकरण के ऊपर करें। आप एक विशेष मिनी कैप के साथ तैर भी सकते हैं, पर इसके पहले अपनी पाउच को खाली अवश्य कर लें और याद रखें की आपको हल्का भोजन करना है।

iii) यौन संबंध

लोगों का मानना है कि कोलोस्टोमी एक सामान्य यौन जीवन के लिए बाधा होगी, लेकिन आपको सचेत होना होगा कि आप किसी प्रकार की झूठी समस्या पैदा नहीं करें। आप सर्जरी के पहले की तरह ही एक सामान्य यौन जीवन का आनंद ले सकते हैं। यौन संबंध के पूर्व आप एक छोटे आकार के बैग को बदल सकते हैं अथवा विशेष मिनी कैप का उपयोग स्टोमा के ऊपर कर सकते हैं।

निम्नलिखित सुझाव/नुस्खे आपके यौन संबंधों को बेहतर बना सकते हैं:

- हमेशा सुरक्षित यौन संबंध रखें (गर्भनिरोधकों जैसे कंडोम, फोम इत्यादि का उपयोग करें)
- किसी भी अंतरंग गतिविधियों में संलग्न होने के पूर्व पाउच को खाली करना सुनिश्चित करें।
- पाउच के किनारों को पेपर-टेप की सहायता से और अधिक सुरक्षित किया जाना चाहिए।
- हमेशा साफ ओस्टोमी पाउच बेल्ट पहनें।
- यौन क्रिया के दौरान छोटे और डिस्पोसेबल पाउचों (पेशन पाउच) का उपयोग करें।
- यौन क्रिया के दौरान 'बाजू के सहारे लेटने' की स्थिति का चयन करें क्योंकि पाउच यौन गतिविधि के दौरान हस्तक्षेप नहीं करेगा या बीच में नहीं आएगा।
- कोलोस्टोमी वाले व्यक्तियों को यौन संबंध बनाने के पूर्व अपने आप को भिगोना चाहिए, यह व्यक्ति को सुरक्षा पाउच पहनने में सक्षम बनाएगा।

महिलाओं के लिए संकेत:

- योनि के सूखेपन के लिए ल्यूब्रिकेन्ट्स, क्रीम अथवा सपोजिटरीज़ का उपयोग करें।
- क्रोचरहित आंतरिक वस्त्रों को पहनें।
- यौन क्रिया की अवस्था स्टोमा अथवा इसकी कवरींग को प्रभावित नहीं करनी चाहिए।

पुरुषों के लिए संकेत:

- 'ऊपर पुरुष' वाली यौन क्रिया अवस्था में, पाउच के फ्लेमिंग को रोकने के लिए पेट/कमर के चारों ओर एक कमरबंद पहनें।

- किसी भी प्रकार की यौन समस्या के मामले में, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों से परामर्श लें।

iv) यात्रा

एक ओस्टोमी आपकी यात्रा में बाधक नहीं होनी चाहिए। लेकिन सुरक्षा की दृष्टि से, आपको अतिरिक्त बैग तथा सहायक सामग्री आपातकालीन परिस्थितियों के लिए अपने साथ रखनी चाहिए।

- हवाई यात्रा के दौरान, स्टोमा वाले व्यक्ति को अपने हैंड बैगेज में पूर्व तौर पर कटे हुए पाउचों को साथ में रखना चाहिए।
- समुद्री यात्रा, हवाई यात्रा की तुलना में कहीं अधिक आरामदायक होती है क्योंकि पानी के जहाज में काफी जगह होती है और इसमें चिकित्सकों के साथ चिकित्सा कक्ष जैसी सुविधाएं भी उपलब्ध होती हैं।

v) आहार

ओस्टोमी वाले रोगी निम्नलिखित उपयोगी नुस्खों का उपयोग करके एक सामान्य आहार/भोजन का आनंद ले सकते हैं:

- कम और नियमित भोजन करें, जहाँ तक संभव हो संतुलित आहार।
- अपने भोजन को अच्छी मुँह बंद करके तरह चबाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाने से किसी भी प्रकार की बाधा से बचने में मदद मिलगी।
- बेहतर पाचन के लिए आराम से और धीरे-धीरे खाएं।
- शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए रोजाना भरपूर तरल पदार्थ लें।
- च्यूईंग गम नहीं खाएं और गैस बनने से बचने के लिए स्ट्रॉ/पाइप की सहायता से पेय पदार्थ नहीं पिएं।

कोलोस्टोमी रोगी हेतु आहार

- कोलोस्टोमी रोगी के लिए आहार सुझाव एक संतुलित और मिश्रित आहार लेना ही है।
- रोगी को सलाह दी जानी चाहिए कि वह पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ ले (जैसे पानी, जूस और शरबत) जिससे कि कब्ज और शरीर में पानी की कमी से बचा जा सके।
- कब्ज से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में रेशे की जरूरत होती है और यह जरूरी है कि दिन में '5 बार' फलों और सब्जियों की खुराक ली जाए।
- अच्छी तरह पकाई गई सब्जियों को दूर ही रखा जाना चाहिए और यह सलाह दी जाती है कि ये पकी हुई हों पर कच्ची सबसे बेहतर हैं।
- यदि कब्ज की समस्या है तो कुछ भोजन प्रकार इस समस्या को दूर करने के लिए उपयोगी होंगे जैसे कि उच्च रेशे वाले खाद्य पदार्थ (सूखे फल) तथा सफेद के बजाए ब्राउन भोजन (चावल)।
- पेट में बनने वाली गैस से ऐसी चीजों को कम करके बचा जा सकता है जो गैस बनाती हैं, जैसे कि हरी पत्ती वाली सब्जियां, प्याज और फलियां।
- कार्बोनेटेड पेय पदार्थ और इन्हें पीने के लिए स्ट्रॉ/पाइप का उपयोग पेट में गैस का कारण बनती हैं। यह लाभप्रद होगा यदि हम भोजन करते समय बात नहीं करें और

इसे अच्छी तरह चबाएं, और हवा को भोजन के साथ मुँह के अंदर नहीं लें।

इलियोस्टोमी रोगी हेतु आहार

- सभी भोजन को अच्छी तरह चबाना चाहिए, और आहार में रेशे को धीरे-धीरे सम्मिलित करना चाहिए।
- मल के ठीक ढंग से बनने में मदद करने और शरीर में पानी की कमी को रोकने के लिए पर्याप्त मौखिक तरल पदार्थ लेना चाहिए। इसके अलावा, नमक सेवन में थोड़ी वृद्धि की भी सलाह दी जाती है।
- ऐसे फल जिनमें घुलनशील रेशे होते हैं, जैसे कि केले, सेब इत्यादि को आहार में जोड़ा जाना चाहिए जैसे कि ये समस्या को कम करते हैं और शरीर में फूड बोलस अवरोध जैसी बीमारियों को भी कम करता है। जैसे कि नारियल, अन्नानास और किशमिश जैसे फलों से बचना चाहिए जैसे कि ये स्टोमा के लिए अवरोध उत्पन्न कर सकते हैं।
- यदि मल पतला आ रहा हो तो यह एक समस्या है तब ऐसे भोजन का उपयोग करें जो मल को गाढ़ा या मोटा कर सके, जैसे कि डबलरोटी, चावल, आलू, पास्ता, बिस्कुट, स्पंज केक और चकलियां।
- फूड बोलस अवरोध का कारण बनने वाले भोजन से बचा जाना चाहिए जैसे कि चने, रेशेयुक्त खाद्य पदार्थ जैसे कि फलों के छिलके, स्वीटकॉर्न, सूखे फल, सलाद अथवा ऐसे भोजन जिन्हें अच्छी तरह से चबाया नहीं गया हो (कठोर खाद्य पदार्थ)।
- मसालेदार भोजन अथवा अल्कोहल/शराब सामान्य से पतले मल का कारण बन सकता है।

यूरोस्टोमी रोगी हेतु आहार

- यूरोस्टोमी वाले रोगियों में मूत्र नलिका छोटी होने के कारण मूत्र संबंधी संक्रमण के विकारों के होने का सबसे अधिक खतरा होता है, इसलिए पर्याप्त मात्रा में मौखिक तरल पदार्थ का सेवन करना चाहिए।
- क्रैनबेरी जूस का एक गिलास रोजाना सेवन करना भी काफी उपयोगी हो सकता है, जो पेशाब की अम्लता को नियंत्रित करता है और मूत्र संबंधी संक्रमण को भी कम करता है।

इलियोस्टोमी	कोलोस्टोमी	यूरोस्टोमी
चुनें: केले, सेब, हल्की पकी हरी फलियां, गाजर, स्कैश और दम किए गए टमाटर, मसली गई, उबाली गई अथवा भरता की गई सब्जियां, सफेद ब्रेड, रोल्स, चकलियां, कम रेशे वाले अनाज,	इलियोस्टोमी की तरह ही आहार सूची का अनुपालन करें।	चुनें: अधिक से अधिक मात्रा में पानी पिएं जिससे कि मूत्र की अम्लता को बनाए रखा जा सके।

सफेद चावल, अधिक से अधिक मात्रा में पानी पिएं।		
बचें: दूध और दूध से बनी चीजें (लैक्टोस की परेशानी से बचने के लिए, गेहूं, ब्राम, मकई, सुपारी, कच्ची अजवाइन, मशरूम, मिर्च, पत्तागोभी, मटर, मक्के, कर्नेल वाले अनाज, नारियल, अन्ननास और किशमिश वाले खाद्य पदार्थ।		बचें: अल्कालाइन मूत्र उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि दूध, केले, चुकंदर, पालक, खट्टे फल।

ओस्टोमी के लिए आहार संदर्भ तालिका

ओस्टोमी सर्जरी वाले व्यक्तियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे मल उत्सर्जन पर विभिन्न खाद्य पदार्थों के प्रभाव को जानें:

- **गैस बनाने वाले खाद्य पदार्थ**
अल्कोहल आधारित पेय पदार्थ, कार्बोनेटेड पेय पदार्थ, प्याज और मूली, मटर, पत्तागोभी, गोभी, सोया, खीरा, दुग्ध उत्पाद, च्युईंग गम, सुपारी।
- **दुर्गन्ध उत्पन्न करने वाले**
शतावरी (एस्पेरेगस), बेकड किया सेम, लहसुन, प्याज, ब्रोकली, गोभी, कॉड लिवर तेल, मछली, अंडे, मूंगफली का मक्खन, अल्कोहल।
- **मल की बढ़ी हुई मात्रा**
एल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ, पकी हुई पत्तागोभी, साबुत अनाज, ब्रान अनाज, ताजे फल, हरी पत्तियों वाली सब्जियां, कच्ची सब्जियां, मसाला दूध, किशमिश और सूखे फल।
- **स्टोमा अवरोधक**
सेब के छिलके, पत्तागोभी, कच्ची अजवाइन, चाइनीज़ सब्जियां, मक्के, साबुत गुठली, नारियल, सूखे फल, मशरूम, सुपारी, संतरे, अन्ननास, पॉपकॉर्न और बीज।
- **रंग बदलना**
शतावरी, चुकंदर, भोजन के रंग, आयरन गोलियां, मुलेठी, स्ट्रॉबेरी और टमाटर सॉस।
- **दुर्गन्ध नियंत्रण**
छाछ, क्रेनबेरी जूस, संतरे का जूस, अजमोद (खुरासानी अजवाइन), टमाटर जूस और यॉगर्ट या दही।

• कब्ज से राहत

कॉफी, पके हुए फल, पकी हुई सब्जियां, ताजे फल, फलों के रस, पानी और गुनगुने या गर्म पेय पदार्थ।

• डायरिया नियंत्रण

सेब का सॉस, मूंगफली का मक्खन, पेक्टिन पूरक, केले, उबले चावल और टोस्ट।

vi) शारीरिक गतिविधि/व्यायाम

पैदल चलना

- सबसे आसान और सबसे कारगर व्यायाम का तरीका है पैदल चलना।
- पैदल चलने से मानसिक सतर्कता बढ़ती है और यह आपकी भावनाओं को मजबूत बनाता है। यह सामान्य तौर पर आपकी शारीरिक स्वस्थता को बेहतर बनाता है।
- पैदल चलना आप सर्जरी के तुरंत बाद आरंभ कर सकते हैं और धीरे से इसकी गति में बढ़ोतरी कर सकते हैं, और इसके समय तथा दूरी में भी समय के अंतराल में बढ़ोतरी कर सकते हैं।
- ताजी हवा में पैदल चलना बहुत ही फायदेमंद होता है, शारीरिक और मानसिक दोनों तौर पर।

सायकिल चलाना

- साइकिल चलाना भी एक बहुत ही उत्कृष्ट व्यायाम का तरीका है जैसा कि इसमें ज्यादा ताकत पेट में नहीं लगानी होती है।
- पैदल चलने के समान, साइकिल चलाना को दिनचर्या में धीरे-धीरे शामिल किया जा सकता है और फिर इसकी अवधि में फिर धीरे से बढ़ोतरी की जा सकती है।
- सायकिल चलाना पेरिनियल घाव वाले कई लोगों के लिए परेशानी उत्पन्न कर सकता है। ऐसी दशा में, पैदल चलना चुनें जब तक कि घाव पूरी तरह ठीक नहीं हो जाएं।

तैरना, व्यायाम का एक आसान एवं सरल तरीका

तैरना सबसे लोकप्रिय और सबसे फायदेमंद व्यायाम का तरीका है। ओस्टोमी वाले लोगों को सुझाव दिया जाता है कि वे तैराकी को स्वस्थ व्यायाम के तरीके के रूप में अपना सकते हैं।

अन्य गतिविधियां

- एयरोबिक गतिविधियों को जैसे कि जॉगिंग, स्केटिंग अथवा गोल्फिंग को दैनिक जीवन में शामिल करें।

- हल्के वजन उठाने के साथ प्रशिक्षण भी लिया जा सकता है। यदि, किसी व्यायाम से आपको परेशानी होती हो या दर्द होता हो, तो यह अच्छा होगा कि आप किसी अन्य गतिविधि को करें।

vii) मनोवैज्ञानिक परामर्श:

स्टोमा रोगी समूह में शामिल हों तथा स्वयं और अन्य को सामान्य जीवन प्राप्त करने में मदद करें।

- दूसरों की भावनाओं को खोजें और जानें।
- लोगों को प्रोत्साहित करें कि वे अपनी कहानियां अथवा अपने अनुभव दूसरों के साथ बांटें।
- स्टोमा के बारे में भ्रांतियों/गलतफहमियों को दूर करने का प्रयास करें।
- स्वयं की देखभाल सीखने में लोगों की मदद करें।

ओस्टोमी उपकरण के निबटान हेतु दिशानिर्देश

घर पर उपयोग किए जाने वाले ओस्टोमी उपकरण के आदर्श निपटान के लिए, निम्नलिखित चरणों का अनुपालन करना चाहिए:

1. बैग अथवा पाउच की सामग्री को सबसे पहले शौचालय में खाली करें।
2. उपकरण को पानी से अच्छी तरह धो लें।
3. उपकरण (बैग और बेस प्लेट) को बीच से कैंची की मदद से काटें।
4. प्लास्टिक के कैरी बैग में इसे लपेटें और आम कूड़ेदान में इसका निबटान करें।
5. पुराने व खराब उपकरण, वाइप्स इत्यादि को डिस्पोज़ल बैगों में रखा जाना चाहिए। तब इसे कूड़ेदान में डाला जाना चाहिए अथवा वहाँ जहाँ क्लीनिकल अपशिष्टों को स्थानीय प्राधिकारियों द्वारा अलग से एकत्र किया जाता है।

कोलोप्लास्ट देखभाल

- स्टोमा वाले अंतिम उपयोगकर्ताओं के लिए कोलोप्लास्ट देखभाल एक समर्पित सेवा है।
- अंतिम उपयोगकर्ताओं के लिए कोलोप्लास्ट विशेषज्ञ टीम जीवन को आसान बना सकती है।
- यह टीम व्यक्तिगत तौर पर सहायता प्रदान करती है। यह टीम अंतिम उपयोगकर्ताओं के साथ 9 विभिन्न क्षेत्रीय भाषाओं में भौगोलिक अवस्थितियों के अनुसार और अंतिम उपयोगकर्ताओं के सुविधानुसार वार्तालाप करने में सक्षम है। ये भाषाएं हैं हिन्दी, अंग्रेजी, तमिल, कन्नड़, मलयालम, तेलुगू, मराठी, गुजराती और बांग्ला।

- देखभाल टीम रोगियों को गहन स्वास्थ्य देखभाल जरूरतों के साथ मदद करती हैं। देखभाल टीम की सेवाएं सोमवार से शुक्रवार प्रातः 9 बजे से शाम 5:30 बजे (भारतीय मानक समय) तक उपलब्ध हैं।

ज्ञापन / समझौता

किसी रोगी द्वारा कार्यक्रम में नाम दर्ज कराने के बाद, कोलोप्लास्ट केयर विशेषज्ञ नियमित रूप से और व्यक्तिगत समर्थन स्थापित करने के लिए उससे संपर्क करेंगे और स्टोमा वाले व्यक्तियों की व्यावहारिक समस्याओं के समाधान और उत्तर प्रदान करेंगे।

सहायता

कोलोप्लास्ट केयर टीम को विशेष रूप से उन लोगों की सहायता के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, जिनकी स्टोमा सर्जरी हुई है। हमारे टोल फ्री नंबर के साथ, ऑस्टोमेट्स उनके द्वारा सामना की जाने वाली समस्याओं के बारे में पूछ सकते हैं, जैसे कि त्वचा में उत्तेजना, रिसाव, उत्पादों का उपयोग इत्यादि।

उत्तर देना

सुनना और उत्तर देना हमारे मिशन का हिस्सा है। हमारा उद्देश्य स्टोमा वाले रोगियों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना है, और उन्हें उनके प्रश्नों व शंकाओं का उत्तर देना तथा समर्थन प्रदान करना है, और इस तरह से ओस्टोमी के साथ उनके जीवन को जहाँ तक संभव हो सके, आरामदायक बनाना है।

शिक्षा

हम बहुभाषी किताबें, उत्पाद अनुप्रयोग वीडियो, बेस प्लेट को काटने के लिए घुमावदार कैंची प्रदान करते हैं, और ऑस्टोमेट्स हेतु स्टोमा मापन की गाइड प्रदान करते हैं। बहुभाषी पुस्तकें, 14 विभिन्न क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध है, जिसमें उत्पादों, उत्पाद श्रृंखला, आहार योजना आदि के बारे में चरणबद्ध उपयोग इत्यादि के संबंध में आवश्यक जानकारी शामिल हैं। यह पुस्तकें ओस्टोमी सर्जरी के बाद उनके स्टोमा को सर्वोत्तम तरीके से प्रबंधित करने के बारे में जानकारी देती हैं।

सही उत्पाद समाधान प्राप्त करें

ओस्टोमी सर्जरी के उपरान्त जब मरीज घर वापस लौटता है, कोलोप्लास्ट देखभाल विशेषज्ञ स्थानीय तौर पर उनके नजदीक मेडिकल आपूर्ति डीलर का पता लगाने में मदद कर सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि रोगी को सही उत्पाद सुलभ हो सके।

ओस्टोमी उपकरण

उपकरण	विवरण	कार्य
<p>1-पीस ड्रेनेबल पाउच</p> 	<ul style="list-style-type: none"> अधिकतम सुरक्षा के लिए संलग्न बुनाईरहित पाउच के साथ एडवांस एडहेसिव एडहेसिव स्थायी तौर पर पाउच से चिपका रहता है और पाउच को बदलने के लिए पूरे पाउच को उपकरण के साथ निकालें और बदलें। 	<ul style="list-style-type: none"> त्वचा को सुरक्षित तौर पर चिपकाव प्रदान करता है। नमी को सोखने वाले तत्व होते हैं और त्वचा को जलन मुक्त रखता है।
<p>2-पीस ड्रेनेबल पाउच</p> 	<ul style="list-style-type: none"> पाउच को सुरक्षित तौर पर बेस प्लेट पर एक यांत्रिक कपलिंग सिस्टम के द्वारा लगाया जाता है जिसमें एक सुरक्षित लॉकिंग होती है। स्टैंडर्ड वेयर और एक्स्टेंडेड वेयर बेस प्लेट के साथ उपलब्ध, जो समतल और उत्तल होते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> त्वचा को सुरक्षित तौर पर चिपकाव प्रदान करता है और आक्रामक स्टोमल उत्सर्जनों के सापेक्ष सुरक्षा प्रदान करता है। सुनाई देनेयोग्य क्लिक की आवाज यह पुष्टि करती है कि बेस प्लेट पर पाउच अच्छी तरह लॉक हो चुका है।
<p>कॉम्फील® बैरियर क्रीम</p> 	<ul style="list-style-type: none"> बैरियर क्रीम बहुत ही उच्च तौर पर तरलरोधी होती है और इसमें पीएच बफर मिश्रित होता है। त्वचा को मॉइस्चराइज करता है और त्वा का पीएच मान (5.5) बनाए रखता है। 	<ul style="list-style-type: none"> त्वचा के पीएच संतुलन को नियंत्रित करता है और संक्रमण की जोखिम से बचाता है। सूखी और खारिश वाली त्वचा के लिए सबसे बेहतर उपचार देता है, जो घावों के उत्सर्जन से होते हैं।

उपकरण	विवरण	कार्य
<p>ओस्टोमी पाउडर</p> 	<ul style="list-style-type: none"> स्टोमा के चारों ओर अथवा एडहेसिव के नीचे उपयोग करें। 	<ul style="list-style-type: none"> नमी को सोख लेता है और इसलिए त्वचा की जलन को रोकता है। त्वचा बैरियर पहनने के समय को बढ़ाता है।
<p>ब्रावा® ल्यूब्रिकेटिंग</p>  <p>डेओडोरेंट</p>	<ul style="list-style-type: none"> ओस्टोमी पाउच में उपयोग के लिए डिजाइन किया गया एक 240 मिली बॉटल/सिंगल यूज़ सैशे में उपलब्ध तथा यात्रा के दौरान उपयोग के लिए सुविधाजनक 	<ul style="list-style-type: none"> स्टोमल उत्सर्जन की दुर्गन्ध को निष्क्रिय करता है ल्यूब्रिकेटिंग प्रभाव यह सुनिश्चित करता है कि सामग्री पाउच के तल पर बनी रहती है। पाउच को खाली करने में सुविधा प्रदान करता है।
<p>ब्रावा® इलास्टिक टेप</p> 	<ul style="list-style-type: none"> हाइड्रो-कोलॉइड्स से बना जो इसे प्राकृतिक शारीरिक गतिविधि का पालन करने में सक्षम बनाता है अतिरिक्त सुरक्षा बेस प्लेट को उठाने से किनारों को बचाने के लिए 	<ul style="list-style-type: none"> बैग/बेस प्लेट की उचित स्थिति को सुनिश्चित करने के लिए उपकरण को अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करता है, और नमी को सोखता है इसलिए जलन से बचाता है। असमतल और गोलाकर उदर वाले व्यक्तियों के लिए उपयोगी।

उपकरण	विवरण	कार्य
 <p>ब्रावा® एडहेसिव रिमूवर</p>	<p>– दो रूपों में उपलब्ध: स्प्रे (बैरियर को निकालने के लिए) और वाइप (एडहेसिव को निकालने के लिए)</p>	<p>– चुभन-मुक्त स्प्रे और इसलिए त्वचा अनुकूल। – आसानी से और सौम्य तरीके से त्वचा से बैरियर और एडहेसिव को निकालने के लिए उपयोगी।</p>
 <p>ब्रावा पेस्ट</p>	<p>– स्टोमा और उपकरण के बीच एक कसी हुई फिट को बरकरार रखते हुए ब्रावा पेस्ट कठिन त्वचा बनावटों को भरता है</p>	<p>– चुभन मुक्त – इसमें अल्कोहल नहीं है इसलिए इसे लगाने पर किसी भी प्रकार के चुभन का अहसास नहीं होता है</p>

स्टोमा संबंधी शब्दावली

उदर: शरीर के अगले हिस्से में छाती और कुल्हों के बीच का अंग जिसमें पाचन तंत्र होता है।

एडहेसिव रिमूवर/रिलीजर्स: वाइप्स या स्प्रे के रूप में उपलब्ध, त्वचा से गोंद या एडहेसिव को निकालने के दौरान परेशानी को कम करता है।

बैरियर वाइप्स/स्प्रे: त्वचा को पतली सुरक्षात्मक कवच प्रदान करता है। इनका उपयोग स्किन बैरियर/वेफर का उपयोग करने के पूर्व किया जाता है।

आंत्र: पाचन वहिकाओं का हिस्सा। छोटी आंत्र को लघु आंत्र तथा बड़ी आंत्र को बड़ी आंत्र भी कहा जाता है

आंत्र अवरोध/बाधा: आंतों का जमाव या अवरोध। यह खाद्य पदार्थों, जमे हुए मल अथवा बीमारी के कारण हो सकता है।

कोलन या बृहदांत्र: पाचन तंत्र का आखिरी हिस्सा, जिसे बड़ी आंत्र या बड़ी आंत भी कहा जाता है।

बंद-छोर वाला पाउच: एक ऐसा पाउच जिसका कोई भी खोल नीचे की ओर नहीं होता और प्रत्येक उपयोग के बाद इसे निकालकर फेंक दिया जाता है।

कोलोरेक्टल कैंसर: इसे बॉवेल कैंसर और कोलोन कैंसर भी कहा जाता है। इसके लक्षणों में मल में रक्त का आना, आंत्र की गतिविधियों में परिवर्तन, वजन में कमी आना और तनाव व थकान महसूस करना आदि है।

कोलोस्टोमी: बड़ी आंत (कोलोन) तथा उदर सतह के बीच सर्जिकल आधार पर बनाया गया छिद्र या खोल।

उत्तलता: एक घुमाव के साथ स्किन बैरियर/वेफर, जिसकी कप-जैसी सतह होती है और जो स्टोमा की ओर नीचे झुकी होती है।

क्रोहन्स रोग: यह एक प्रकार का गंभीर जलन पैदा करने वाला पाचन वहिकाओं का आंत्र रोग है। इसके लक्षणों में शामिल हैं उदर दर्द और डायरिया, कभी-कभी रक्त के साथ, और वजन में कमी।

डीहाइड्रेशन: शरीर में पानी की कमी। यह ओस्टोमी वाले लोगों के लिए बहुत ही चिंता का विषय हो सकता है और इसकी करीबी से जांच व निगरानी की जानी चाहिए।

इनेबल पाउच: इसमें नीचे की ओर खोल बना होता है, जो मल या मूत्र को प्रवाहित होने में सक्षम बनाता और छोर पर क्लिप या टैप की सहायता से पुनः बंद किया जा सकता है।

बेस प्लेट: दो-हिस्सों वाले सिस्टम में एक रिंग जो स्किन बैरियर और पाउच से जुड़ी होती है। बेस प्लेट को एक साथ स्नैप करने तथा बैरियर व पाउच को जोड़ने के लिए डिजाइन किया गया होता है।

इलियोस्टोमी: छोटी आंत (इलियुम) और उदर सतह के बीच सर्जिकल तौर पर बनाया गया खोल/छिद्र।

इलियुम: छोटी आंत का आखिरी खंड।

जलन: त्वचा में होने वाला सूजन, जलन, पीड़ा या लालपन।

एकल—हिस्से वाला ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम: स्किन बैरियर/वेफर और पाउच को एक इकाई के रूप में बनाया जाता है।

ओस्टोमी: गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल सिस्टम में सर्जिकल आधार पर किया गया खोल/छिद्र (जिसे स्टोमा कहा जाता है) जिसे मल को बाहर निकालने अथवा मूत्र प्रणाली में मूत्र के प्रवाह को सक्षम बनाने के लिए किया जाता है।

पेरीस्टोमल त्वचा: स्टोमा के चारों ओर की त्वचा।

पाउच: ओस्टोमी उपकरण का बैगनुमा हिस्सा जो मूत्र अथवा मल को एकत्र करके रखता है।

बेस प्लेट: एक ओस्टोमी उपकरण का चिपकने वाला भाग जो त्वचा से जुड़ा होता है। ये स्टोमा (जिसे पेरीस्टोमल त्वचा कहा जाता है) के आसपास त्वचा पर लगाया जाता है। यह मल अथवा मूत्र से त्वचा को बचाए रखता है, जो कि काफी परेशानी उत्पन्न कर सकता है।

स्टोमा: उदर की सतह पर सर्जिकल तौर पर किया गया खोल/छिद्र, जो आंतों की उत्तकों से बना और मल या मूत्र के प्रवाह मार्ग को मोड़ने के लिए निर्मित होता है। आमतौर पर इसे ओस्टोमी कहा जाता है।

दो—हिस्से वाला ओस्टोमी पाउचिंग सिस्टम: बेस प्लेट तथा पाउच अलग—अलग होते हैं और एक साथ एक गोल, प्लास्टिक रिंग (बेस प्लेट) से जुड़े होते हैं। बेस प्लेट को निकाले बिना पाउच को आसानी से निकाला जा सकता है।)

अल्सरेटिव कोलाइटिस: यह बड़ी आंत की प्रदाहक एवं गंभीर अवस्था है जो बड़ी आंत (कोलोन) की रेखाओं में जलन और पीड़ा/अल्सर्स उत्पन्न करता है।

यूरोस्टोमी: मूत्र को प्रवाहित करने में सक्षम बनाने के लिए सर्जिकल आधार पर बनाया गया खोल/छिद्र। इसे इलियल नलिका भी कहा जाता है।