

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

ऑस्टॉमी रुग्ण शिक्षण पुस्तिका

अनुक्रमणिका

पचन संस्था

मूत्र संस्था

स्टॉमा: आकृती, आकार व पोत

स्टॉमाचे प्रकार

ऑस्टॉमी तंत्र

स्टॉमाच्या गुंतागुंती: पेरीस्टॉमल त्वचा

ऑस्टॉमी साधन निवडणे

स्टॉमाचे माप

कापणे

स्वच्छ व निरोगी त्वचा

त्वचा तयार करणे

क) कॉलोप्लॅस्ट बॅरिअर क्रीम

ख) कॉलोप्लॅस्ट ऑस्टॉमी पावडर

त्वचा बंद करणे व भरणे

बेस प्लेट लावणे

बॅग लावणे

बॅग लॉक करणे

ऑस्टॉमी बॅग चे गंध व्यवस्थापन

बॅग बंद करणे

ब्रावा इलेक्ट्रिक टेप लावणे

ब्रावा बेल्टचा वापर

बॅग रिकामे करणे

बेस प्लेट/पाउच काढणे

सर्वसाधारण अनुदेश

ऑस्टॉमी साधनाची विल्हेवाट लावण्याकरिता मार्गदर्शकतत्त्वे

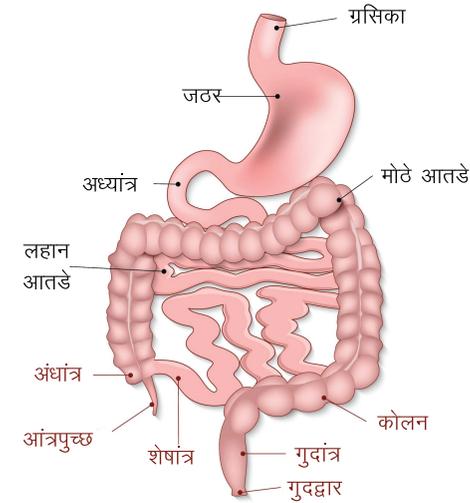
कॉलोप्लॅस्टची काळजी

स्टॉमा संबंधित शब्दसूची

पचन संस्था

मानवाची पचन संस्था अन्नाची प्रक्रिया व त्यांना पचविणाऱ्या अंगांचा जटील क्रम आहे. पचनाची क्रिया मुखापासून सुरु होते जिथे अन्न बारीक केले जाते, चावले जाते व गिळले जाते. त्यानंतर ग्रसिकाद्वारे अन्न जठरात जाते. जठरात जठररस/आम्लाचे वापर करून अन्नाचे अर्धवट पचन होते. त्यानंतर आतडी येते जी जठरापासून गुदद्वारापर्यंत जाणारी एक लांब, अखंड नळी असते. त्यानंतर अन्न आंब स्वरूपात लहान आतड्यात येते, लहान आतड्यांचे तीन भाग— अध्यांत्र पासून सुरु होऊन मध्यांत्र व शेषांत्र (अध्यांत्र → मध्यांत्र → शेषांत्र) असतात. त्यानंतर मोठे आतडे येते ज्यामध्ये अंधांत्र, कोलन (चढता कोलन, आडवा कोलन व उतरता कोलन) व गुदांत्र (अंधांत्र → कोलन → गुदांत्र) असतात. त्यानंतर पचलेला अन्न शरीराच्या बाहेर मलाच्या रूपात गुदद्वारातून बाहेर टाकला जातो.

चित्र 1: मानव गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल प्रणाली



काम:

- अंतर्ग्रहण: मुखगृहिका मध्ये ठोस व/किंवा द्रव अन्न टाकणे.
- पचन: अन्नाचे मोठे कण लहान कणांमध्ये तोडणे. याचे दोन पाउले असतात.
 - यांत्रिक पचन: अन्नाचे चर्वण व मिश्रण करणे.
 - रासायनिक पचन: वेगवेगळ्या पाचक एन्झाइम्स व जठररस वापरून अन्नाचे पचन केले जाते.

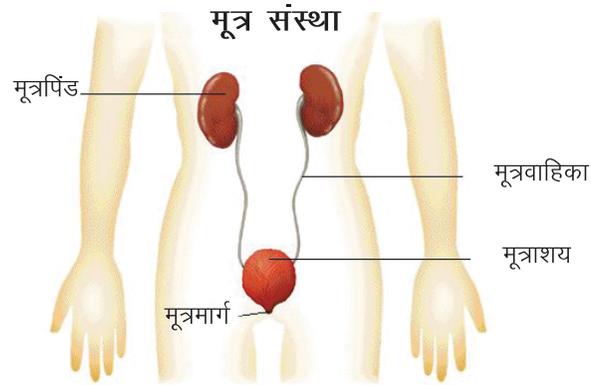
iii) शोषण: आतड्यांपासून अन्नद्रव्य/रेणूंचे रक्तात हालचाल होते त्यानंतर अंग किंवा ऊतींमध्ये त्यांची वाटणी होते. आपण जे जे खातो व पितो त्यांचे पुष्कळ अन्नद्रव्यांचे शोषण लहान आतड्यात होते. मोठ्या आतड्यामध्ये अपशिष्टांपासून पाणी शोषले जाते ज्याच्याने मल किंवा विष्टा तयार होते.

iv) निष्कासन: गुदांत्रात विष्टा जातातच तिथल्या मज्जातंतू विष्टा करण्याची उत्कट इच्छा प्रवृत्त करते. अशी क्रिया ज्याच्याने अपशिष्ट शरीराच्या बाहेर काढले जातात.

मूत्र संस्था

हे अतिरिक्त द्रव्य गाळणाऱ्या अवयवांच्या समुहाने व पद्धतशीर रक्ताभिसरण करणारे इतर घटकांने बनलेले असते. याच्यामध्ये मूत्रपिंड, मूत्रवाहिका, मूत्राशय, व मूत्रमार्ग सामील आहे. मूत्रपिंडामध्ये रक्ताची गाळणी हे मूत्र निर्मितीचा पहिला पाऊल आहे. याच्यानंतर महत्त्वाच्या अन्नद्रव्यांचे पुनःशोषण व आयन व औषधींचे स्राव होते. यानंतर या सामग्रीला गोळा करून मूत्राच्या स्वरूपात मूत्रमार्ग च्यामाध्यामातून मूत्राशय द्वारे बाहेर काढले जाते.

आकृती 2. मानवी मूत्र संस्था



काम:

शरीरात पाण्याचा पदार्थ नियमित करून व मूत्राच्या स्वरूपात अतिरिक्त द्रव काढून द्रवाचा प्रमाण सुस्थितीत ठेवते. शरीरात इलेक्ट्रोलाईट्स चा सांद्रण नियंत्रित ठेवते

पचन संस्था व मूत्र संस्था एकत्रितपणे अन्नाच्या पचनासाठी, अन्नद्रव्याचा शोषणासाठी व अपशिष्ट बाहेर टाकण्यासाठी जबाबदार राहतात. असे असूनही या संस्थांमध्ये कोणत्याही

बिघाड झाल्यास शरीराच्या साधारण कामावर परिणाम होऊ शकतो. इजा, संसर्ग, गाठ किंवा शोथ सारख्या गंभीर परिस्थितींमुळे पचन किंवा मूत्र नळ्यांमध्ये अवरोध किंवा अडथळा होऊ शकतो. असे घडल्यास चिकित्सक शरीरातून अपशिष्ट पदार्थ (मल किंवा मूत्र) बाहेर काढण्यासाठी एक पर्यायी मार्ग तयार करतात. पचन किंवा मूत्र नळ्यांचे बाहेर काढलेले छिद्राला स्टॉमा असे म्हणतात. स्टॉमा आपल्या पोटाच्या भितींमध्ये तयार केलेला छिद्र असते जे शरीरातून मल/मूत्र बाहेर काढण्यासाठी पर्यायी मार्ग देते. क्रियेला ऑस्टॉमी असे म्हणतात. रोगाचे प्रमाण किंवा रुग्णाच्या जीवनाच्या गुणवत्तेच्या आधारावर ऑस्टॉमी तात्पुरता किंवा कायमचा असू शकते.

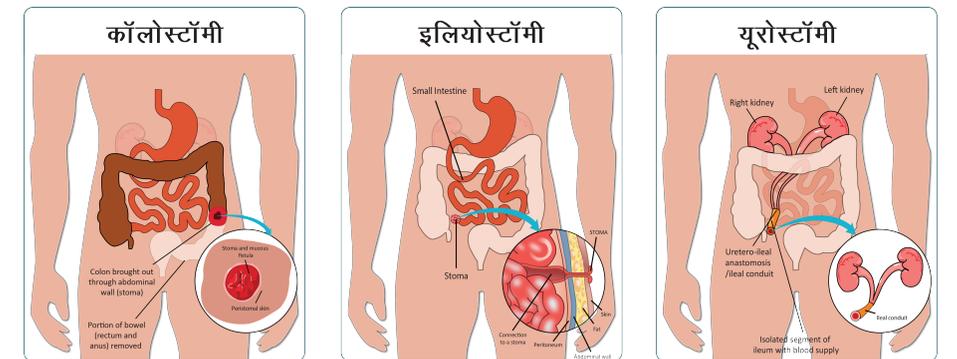
i) तात्पुरता स्टॉमा: असे स्टॉमा तेव्हा तयार केले जातात जेव्हा संसर्गामुळे आतड्याचा मार्ग अवरुद्ध होऊन जाते किंवा रुग्णाला आतड्यांची पूर्ण विश्रांतीची गरज असते. याला आतड्यांच्या साधारण कामावर कोणतेही परिणाम न टाकता उलट केले जाऊ शकते उदाहरणासाठी इलियोस्टॉमी.

ii) कायमचा स्टॉमा: असे स्टॉमा तेव्हा तयार केले जातात जेव्हा संसर्ग किंवा रोगामुळे आतड्यांचा साधारण काम बिघडून जाते खासकरून गंभीर खालचा गुदद्वारसंबंधी कर्करोग किंवा क्रोन्स रोग होऊन जाते, उदाहरणासाठी कॉलोस्टॉमी, यूरोस्टॉमी.

स्टॉमा शस्त्रक्रिया/ऑस्टॉमी चे प्रकार:

प्रामुख्याने, समावेश असलेल्या पचन किंवा उत्सर्जक अंगाच्या आधारावर ऑस्टॉमी चे तीन प्रकार असतात.

आकृती 3. ऑस्टॉमी चे प्रकार



- i) **इलियोस्टॉमी:** लहान आतड्याला याचे पदार्थ (मल/विष्टा) बॅग मध्ये जाऊ देण्याकरिता उजव्या इलीअक फोसा मध्ये पोटाच्या पृष्ठभागावर आणले जाते.
- ii) **कॉलोस्टॉमी:** कोलोन/मोठ्या आतड्याला याचे पदार्थ (मल/विष्टा) बॅग मध्ये जाऊ देण्याकरिता पोटाच्या पृष्ठभागावर आणले जाते. स्टॉमाची जागा कोलोनच्या परिणाम झालेल्या क्षेत्र वर आधारित असते (चढती कॉलोस्टॉमी, आडवी कॉलोस्टॉमी, उतरती कॉलोस्टॉमी, सिग्माभ कॉलोस्टॉमी)
- iii) **यूरोस्टॉमी:** लहान आतड्याचा खंड वापरून मध्ये मूत्र जाऊ देण्याकरिता मूत्रवाहिका व पोटाच्या भिंतीमध्ये एक नळी बनविली जाते.

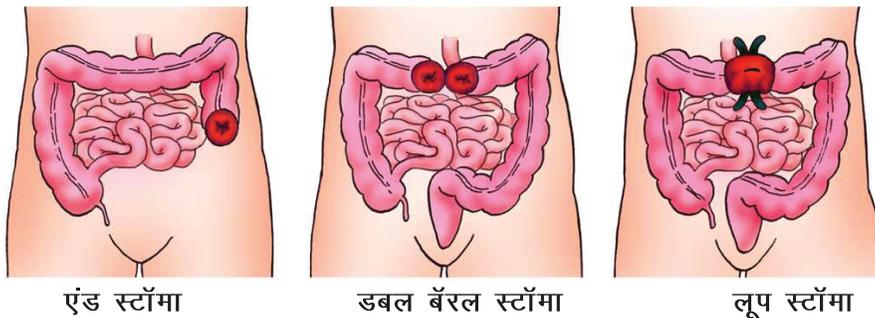
स्टॉमाची आकृती, आकार व पोत

स्टॉमाची आकृती गोल किंवा लंबवर्तुळ असू शकते. याचा स्वरूप मुखाच्या आतील भागासारखे लाल व दमट असते. सुरुवातीस शस्त्रक्रियेच्या काही आठवड्यांपर्यंत स्टॉमाची बांधणी सुजलेली असते. पण जसे जसे ऊति बरे होणे सुरु व्हायला लागते तसे तसे याचा आकार आकसून कायमचा होऊन जाते. कायमचा स्टॉमा मध्ये त्वचेच्या बाहेर निघाला भाग असते व याचे आकार प्रत्येक रुग्णासाठी वेगळे असते. वेगवेगळ्या घटक किंवा परिस्थितीमुळे स्टॉमाची आकृती व आकारावर परिणाम पडते ज्यामध्ये आतड्याचे क्रम-आकुंचन हालचाल, वजन जास्त/कमी होणे, फ्लश/पश्चसर स्टॉमा, प्रोलेप्स स्टॉमा, हर्निया, गरोदरपणा, वगैरे सामील आहेत.

शस्त्रक्रियेने तयार केले गेले वेगवेगळे प्रकारचे स्टॉमा

आकार, आकृती, जागा व बांधणी/शस्त्रक्रियेच्या तंत्राच्या आधारावर स्टॉमाचे 3 प्रकार असतात:

आकृती 4. शस्त्रक्रियेने तयार केले गेले स्टॉमाचे प्रकार



- i) **एंड स्टॉमा:** असे स्टॉमा आतड्यावर एक कट लावून आतड्याच्या जवळच्या टोकाला त्वचेच्या पृष्ठावर पोटाच्या माध्यमातून जोडून तयार केले जातात. एंड स्टॉमा साधारणपणे एक कायमचा स्टॉमा असते व याचे फक्त एक छिद्र असते.
- ii) **डबल बॅरल स्टॉमा:** असे स्टॉमा आतड्याला वेगळे करून जवळचे व दूरस्थ दोन्ही भागांना पोटाच्या भिंतीमधून त्वचेच्या पृष्ठावर बाहेर काढून तयार केले जातात ज्याच्याने दोन वेगवेगळे स्टॉमा तयार होतात. असे स्टॉमा वारंवार बनविले जात नाहीत, असे असले तरीही याची निर्मिती गंभीर रोगाच्या परिस्थितीत केल्या जाणाऱ्या उपशामक शस्त्रक्रियेच्या प्रमाणात केली जाते.
- iii) **लूप स्टॉमा:** असे स्टॉमा आतड्याची लूपची पुढची भिंतीत एक कट लावून त्याला पोटात शिवून तयार केले जातात. लूप स्टॉमा साधारणपणे तात्पुरते स्टॉमा असते व याचे दोन छिद्र असतात. जवळचा छिद्र आतड्यामधून अपशिष्ट बाहेर काढते व दूरस्थ छिद्र गुदद्वारापर्यंत जाणाऱ्या आतड्याच्या भागापासून श्लेष्मा बाहेर काढते. आतड्याच्या ऊति पोटाच्या भिंतीत चिकटून राहे पर्यंत लूपला प्लास्टिक ब्रिज किंवा रॉड सारख्या तात्पुरत्या बाहेरील साधनाने आधार दिले जाते.

स्टॉमाच्या गुंतागुंती: स्टोमा भोवतालची त्वचा

पेरीस्टॉमल त्वचा ती जागा असते जिथे पाउचींग सिस्टम लावले जाते. 70: पेक्षा जास्त रुग्णांना स्टॉमाच्या जवळपासच्या त्वचे (पेरीस्टॉमल त्वचा) वर अडचण वाटते. म्हणून स्टॉमाच्या जवळपासच्या त्वचेला निरोगी ठेवणे व कोणत्याही क्षोभ किंवा संसर्गापासून मुक्त ठेवणे महत्त्वाचे असते.

घटके/परिस्थिती ज्यांच्यामुळे त्वचेच्या समस्या निर्माण होतात:

- पाउचींग सिस्टमची खराब किंवा अयोग्य फिटिंग
- पाउचींग सिस्टम चूकीने कापणे किंवा लावणे
- पाउचींग सिस्टम जास्त वेळपर्यंत राहू देणे
- त्वचेची काळजीचे उपसाधने न वापरणे

पेरीस्टॉमल त्वचेच्या गुंतागुंतीची विभागणी इजा किंवा संसर्गाच्या कारणाच्या आधारावर केली जाते उदाहरणासाठी- रासायनिक इजा (जसे- क्षोभकारक त्वचारोग), यांत्रिक नाश/आघात (जसे- अनावरणामुळे, फाटल्याने, दाबाने होणारे), संसर्गजन्य परिस्थिती (जसे- बॅक्टेरिअल किंवा बुरशीजन्य संसर्ग), इम्यूनोलॉजिकल प्रतिक्रिया (जसे- ऍलर्जिक संपर्क त्वचारोग), रोगाशी जुडलेल्या परिस्थिती (जसे पायोडर्मा गॅंगरेन्सम किंवा सोरायसिस).

पेरीस्टॉमल त्वचेच्या सर्वसामान्य गुंतागुंती

क्र.	गुंतागुंती	लक्षणे	कारणे	निवारण
1	त्वचेवर जळजळ होणे / मलविषयक त्वचारोग 	सूज, झीज, मृदुलन व वेदनादायक त्वचा	पाउचींग सिस्टम गळणे, त्वचा विष्ठा, मूत्र किंवा श्लेष्माच्या संपर्कात येणे	पेरीस्टॉमल त्वचा स्वच्छ व कोरडी ठेवावे, गळणे टाळण्यासाठी पाउचींग सिस्टमची चाचणी करावे, ऑस्टॉमी त्वचा बॅरिअर क्रीम व पेस्ट वापरावे
2	त्वचेवर जळजळ होणे 	उघडी त्वचा, जखम, त्वचेवर व्रण	कोरडी किंवा नाजूक त्वचा, साधनांचा अयोग्य वापर	त्वचा अवरोधकांचे वापर करावे, योग्य पाउचींग तंत्र
3	पेरीस्टॉमल पायोडर्मा गॅंगरेन्सम 	वेदनादायक पेरीस्टॉमल व्रण	अज्ञात	विशिष्ट स्टिर्नॉइड्स वापरावे. प्रतिसादन मिळाल्यास सर्वांगी स्टिर्नॉइड्स वापरावे
4	संपर्क त्वचारोग 	झिजलेली त्वचा, रक्तस्राव होणे, त्वक रक्तिमा	इम्यूनोलॉजिकल प्रतिक्रिया	ऍलर्जी निर्माण करणारे पदार्थ ओळखण्यासाठी पॅच चाचणी करावे
5	संसर्ग (बुरशीजन्य किंवा बॅक्टेरियल) 	खाजणे, जळजळणे, खडबडीत लालसर त्वचा	साधनाच्या जवळपासची जागा ओलसर होणे,	ॲंटीफंगल पावडर. प्रतिजैविक उपचार

			सर्वांगी प्रतिजैविक उपचार, इम्युनोसप्रेसिव औषधे	
6	फॉलिकुलिटिस 	केसाच्या कुपांच्या आधारावर लाल, पिनपॉइंट पू असलेले लहानसे फोडे	केसाच्या पुटीत शोथ, केस काढणे खूप वेदनादायक असणे	प्रतिजैविक वापरावे, योग्यप्रकारे केस काढावे, अंतर्बंध न करणारे आसंजक वापरावे
7	दाब व्रण 	अतिशय दबावामुळे वेदनादायक व्रण होणे	ऑस्टॉमी बेल्ट सारख्या साधनांद्वारे टाकले जाणारे अतिशय दाब	कारण ओळखून त्याला दूर करावे

ऑस्टॉमी साधन निवडणे

साधारणपणे कॉलोस्टॉमी साधने पारदर्शक किंवा अपारदर्शक पाऊच / बॅगाची जोडणी सह एक-पीस सिस्टम किंवा दोन-पीस सिस्टम च्या प्रमाणे उपलब्ध असतात. एक-पीस साधनांमध्ये पाऊच अंतर्निहित आसंजक खंडासह येते उलटपक्षी दोन पीस सिस्टम मध्ये एक वेगळा पाऊच व एक अलग आसंजक आधार प्लेट येते.

एक-पीस ऑस्टॉमी साधने



दोन-पीस ऑस्टॉमी साधने



कॉलोप्लास्ट एक-पीस ऑस्टॉमी बॅग, चिल्ड्रन बॅग किंवा दोन-पीस ऑस्टॉमी साधनांपैकी कोणताही निवडून वापर करावे.

स्टॉमाचे माप

कॉलोप्लास्ट स्टॉमा मापक मार्गदर्शकाच्या मदतीने स्टोमच्या आकारानुसार घ्या, खाली दर्शविल्याप्रमाणे स्टॉमा छिद्र कापून, बेस प्लेट + बॅगचा योग्य आकार निवडा:

दोन-पीस सिस्टम

स्टॉमा < 35 मिमी. साठी 40 मिमी. बेस प्लेट

स्टॉमा < 35 ते 45 मिमी. साठी 50 मिमी. बेस प्लेट

स्टॉमा < 45 ते 55 मिमी. साठी 60 मिमी. बेस प्लेट

मोठा स्टॉमा साठी 70 मिमी. किंवा 100 मिमी. बेस प्लेट

एक-पीस सिस्टम

स्टॉमा सामावून घेण्यासाठी जास्तीत जास्त कट आकाराचा बॅग वापरावे.



कापणे

वाकडी कात्री वापरून बेस प्लेट किंवा एक पीस ऑस्टॉमी बॅग च्या प्लेट ला स्टॉमाच्या आकार व आकृती. प्रमाणे कापून घ्यावे. स्थायी मार्कर व पारदर्शक शीट वापरून टेम्प्लेट बनून घ्यावे किंवा बेस प्लेट किंवा स्टॉमा मापक मार्गदर्शकाच्या मदतीने माप घेऊन बेस प्लेट/एक पीस ऑस्टॉमी बॅग च्या प्लेटवर आखून घ्यावे.



स्टॉमा व जवळपासची निरोगी त्वचा स्वच्छ करणे

त्वचा किंवा स्टॉमा स्वच्छ करण्यासाठी मद्यार्क किंवा कोणतेही इतर कर्कश रसायन/बेबी व्हाइप्स/टॉवेलचे वापर करू नये. यांच्यामुळे त्वचा जळजळ करू शकते. **कॉम्फील क्लीन्झरने** स्टॉमाची जवळपासची त्वचा हळूवारपणे स्वच्छ करावे. त्वचेवर तेलाचे कोणतेही अवशेष असायला नाही पाहिजेत. नवीन पाउचींग सिस्टम लावण्यापूर्वी त्वचेला नेहमी कोरडे करून घ्यावे. अतिशय धडाडीने स्वच्छ केल्याने रक्तस्राव होऊ शकते. त्वचेतून स्टॉमा आसंजक पेस्ट काढतांना पहिले कोरडा कापड वापरावे. स्टॉमा स्वच्छ केल्यानंतर हात धुवावेत.



त्वचा तयार करणे

त्वचेच्या वेगवेगळ्या परिस्थितींसाठी योग्य पद्धत वापरावे

क) कॉलोप्लॅस्ट बॅरिअर क्रीम –

बॅरिअर क्रीम नाजूक पेरीस्टॉमल त्वचेचे अधःपतनापासून जतन करेल. म्हणून त्वचेला जळजळ व मृदुलन पासून वाचविण्यासाठी कॉलोप्लॅस्ट बॅरिअर क्रीम वापरावे. पेरीस्टॉमल त्वचेवर क्रीम पसरवून हळूवारपणे मालिश करावे. 5–10 मिनिटे प्रतीक्षा करून कोरड्या कापसाने अतिरिक्त क्रीम पुसून घ्यावे.



ख) कॉलोप्लॅस्ट ऑस्टॉमी पावडर—

ओली, उघडी त्वचेला कोरडी करण्यासाठी कॉलोप्लॅस्ट ऑस्टॉमी पावडर वापरावे. याच्याने इजा झालेली व फाटलेली त्वचा बरे होण्यात मदत मिळेल. कॉलोप्लॅस्ट ऑस्टॉमी पावडर शिंपडावे व याला 2 मिनिटांसाठी राहू द्यावे. कॉलोप्लॅस्ट ऑस्टॉमी पावडर थोडेच शिंपडायला पाहिजे. कोरड्या कापसाने अतिरिक्त प्रमाण काढून घ्यावे. कॉलोप्लॅस्ट ऑस्टॉमी पावडर वेदना कमी करण्यात व त्वचा दुरुस्त करण्यात मदत करते.



त्वचा बंद करणे व भरणे

त्वचेच्या खडबडीत पृष्ठाला बंद करण्यासाठी किंवा भरण्यासाठी कॉलोप्लॅस्ट पेस्ट किंवा ब्रावा स्ट्रीप पेस्ट वापरावे. पेस्ट अंतर व सुरुक्तया भरते व पाउचींग सिस्टमला जास्त चांगल्याप्रकारे बंद करण्यात मदत करते. हे पेरीस्टॉमल त्वचेवर गळणे टाळते.

पेस्टचा फक्त थोडासाच प्रमाण घ्यावे, व याला एक मिनिटासाठी राहू द्यावे. त्वचेतून पेस्ट काढण्याचे प्रयत्न करतांना याला पहिले थोडसं कोरडे होऊ द्यावे. त्वचेवर किंचित पेस्ट राहिल्यास चिंता करायची नाही.



बेस प्लेट लावणे

बेस प्लेट लावतांना बेस प्लेटची बेल्ट-इअर रिंग्स शरीराच्या उदग्र अक्षाच्या आडव्या दिशेकडे ठेवावे, जेणेकरून बेल्ट लावली जाऊ शकेल. हा बेल्ट खासकरून तेव्हा उपयोगी ठरते जेव्हा आपला जठर मृदू असते किंवा स्टॉमा त्वचेच्या पृष्ठाच्या खाली असते.



बॅग लावणे

कॉलोप्लॅस्ट दोन पीस साधनांमध्ये विशिष्ट प्रकारची लॉकिंग यंत्रणा असते, जे सोयीस्करपणे स्थित करण्यासाठी मुक्तपणे 360° घूर्णन करते. बेस प्लेटमधून वेगळे केल्याविना बॅगला सहजपणे फिरवून कोणत्याही कडे स्थित केले जाऊ शकते. साधारण लॉकिंग सिस्टम च्या तुलनेत याच्याने ऑस्टोमॅट चे जीवन जास्त आरामदायक बनून जाते. एक क्लिकच्या आवाजाने माहित पडते की बॅग बेस प्लेटमध्ये लॉक झाले आहे व बॅगला अनलॉक करण्यासाठी बोटाची टीपने लहान टॅब हळूवारपणे दाबावे.



बॅग लॉक करणे

बॅगला बेस प्लेटवर धरून तर्जनीने वरचा भाग दाबावे. एक क्लिकच्या आवाजाने माहित पडते की बॅग बेस प्लेटमध्ये लॉक झाले आहे. पण बॅग लावण्यापूर्वी लॉक रिंग उघडी असण्याची व मुक्तपणे घूर्णन करत असण्याची खात्री घ्यावे.



ऑस्टोमी बॅग मध्ये गंध व्यवस्थापन

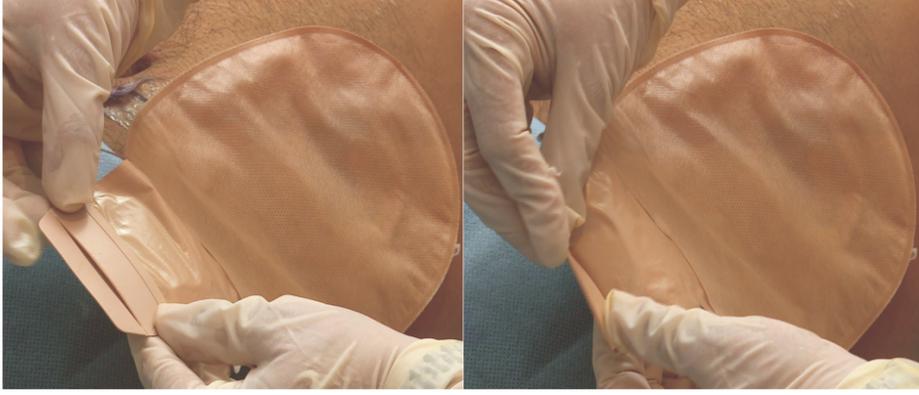
बेस प्लेटवर फिट केल्यानंतर बॅग मध्ये 6-8 थेंबे ब्रावा लुब्रिकेटिंग विंगंधक टाकावेत. याच्याने स्टॉमा आउटपुटचे जास्तीत जास्त वास निष्प्रभावी होऊन जाईल. विंगंधकचा लुब्रिकेटिंग प्रभाव सामग्रीला पाऊचच्या तळामध्ये ठेवण्यात मदत करते. याच्याने पाऊच सहजपणे रिकामे करण्यात सुद्धा मदत मिळते.



बॅग बंद करणे

एकाच दिशेत तीन घड्या घालून अंतर्भूत व्हेलक्रो क्लोजर (हाईड-अवे आउटलेट) ने किंवा स्कू स्टॉपरने कॉलोप्लॅस्ट क्लॅम्प व यूरोस्टॉमी बॅग च्या मदतीने रिकामे करता येणारे बॅगचे आउटलेट बंद करावे.

यूरोस्टॉमी बॅग ला नाईट ड्रेनेज सिस्टम सह जोडण्यासाठी कनेक्टर वापरावे.



ब्रावा इलॅस्टिक टेप लावणे

ब्रावा इलॅस्टिक टेप त्वचेच्या अनुकूल असते व याच्याने बेस प्लेटला जागेवर ठेवून शरीराची नैसर्गिक हालचाल करण्यात मदत मिळते. एक बॅग साठी ब्रावा इलॅस्टिक टेपच्या दोन तुकड्यांची गरज असते. बाहेरचा कव्हर काढून बेस प्लेटच्या किनाऱ्यावर लावावे.



ब्रावा बेल्ट वापरणे

अतिरिक्त आधार व सुरक्षेसाठी ब्रावा बेल्ट वापरावे. हे जोमदार शारीरिक हालचालीच्या दरम्यान साधनाचे कोणतेही पॉप-ऑफ टाढेल.



बॅग रिकामे करणे

बॅग एक तृतीयांश भरल्यास याची सामग्री बाहेर काढू देते. याच्याने साधन घालण्याचे वेळ वाढेल. सामग्री बाहेर काढतांना स्टॉमा आउटपुट सांडणे टाळण्यासाठी बॅग रिकामे करणे बोटाने नियंत्रित करा, जर बॅग मध्ये कोणतेही गळण दिसल्यास त्याला फेकून नवीन बॅग लावावे.



बेस प्लेट/पाऊच काढणे

ऑस्टॉमी पाऊच आवश्यक तितक्या वेळेस बदलले जाऊ शकते. निरोगी पेरीस्टॉमल त्वचा स्वस्थ/निरोगी ठेवण्यासाठी आदर्शपणे पाउचींग सिस्टमला आठवड्यात दोन वेळेस बदलायला पाहिजे.

एक-पीस सिस्टम साठी पूर्ण पाऊच बदलले जाते. उलटपक्षी दोन-पीस सिस्टम मध्ये पाऊचला आवश्यकतेनुसार बदलले जाते व साधारणपणे बेस प्लेटला आठवड्यात एक किंवा दोन वेळेस बदलले जाते. आसंजकला हळूवारपणे वरून खालच्या दिशेत काढायला पाहिजे.

ब्रावा अॅडहेसिव्ह रिमूव्हर

ब्रावा अॅडहेसिव्ह रिमूव्हर स्प्रे मध्ये एक मऊ व मृदू स्प्रे असते व याचे वापर बेस प्लेट काढण्यात सहजतेसाठी केले जाऊ शकते. हा स्प्रे सिलिकॉन आधारित आहे व याच्यामध्ये कोणतेही मद्यार्क नाही आहे, म्हणून हे आजीबात जळजळ करत नाही. हे त्वचा व आसंजक बेस प्लेटच्या मध्ये वेगाने जाते ज्याच्याने बेस प्लेट सौम्यपणे निघून येते, हे काही सेकंदातच पूर्णपणे विरून जाते व कोणतेही तेलकट अवशेष सोडत नाही.

बेस प्लेटच्या किनाऱ्यावर 3-4 वेळेस शिंपडून काही सेकंद वाट पाहावे, आसंजक कोणत्याही वेदना विना सहजतेने निघून येईल.

सर्वसाधारण अनुदेश

क) घालण्याचे कमी वेळेसाठी त्रुटी निदान

शक्य कारण	व्यवस्थापन पर्याय
अतिशय वजन	वारंवार रिकामे करावे (साधारणपणे 1/3 भरल्यास).
बंद किंवा उघडण्याची करण्याची चूकीची पद्धत	सावधगिरीने बंद किंवा उघडावे करावे. उत्पादकाचे मार्गदर्शकतत्वांचे अनुसरण करावे.
शारीरिक हालचाल	शारीरिक हालचाल करतांना बेल्ट वापरावे.
हवामानाची परिस्थिती	40° C पेक्षा जास्ती किंवा 10° C पेक्षा कमी तापमानात व जास्त दमटपणा व घाम असल्यास आसंजकाची क्षमता कमी होऊ शकते.
गळणे	साधनाचा योग्य आकार निवडा व लावण्यापूर्वी आसंजक पृष्ठावर बोटाचे संपर्क टाळावे.
चूकीने लावणे	लावण्याची योग्य पद्धत वापरावे.

ख) पुन्हा सामान्य जीवन जगणे

i) कपडे

आपण शस्त्रक्रियेच्या आधी वापरत असलेले कपडे वापरू शकता.

ii) आंघोळ करणे

ऑस्टॉमी सह आपण पहिल्याप्रमाणेच आंघोळ करू शकता. जर आपण बॅगसह आंघोळ करत आहात तर आम्ही बॅग सहित आंघोळ करण्याचा एप्रन वापरण्याचा सल्ला देतो. आपण विशिष्ट मिनी कॅप वापरून पोहू पण शकता, पण पोहण्यापूर्वी आपले पाऊच रिकामे करावे व हलके जेवण करण्याचे आठवण ठेवावे.

iii) लैंगिक संबंध

लोकांना असे वाटते की कॉलोस्टॉमी साधारण लैंगिक जीवनासाठी अडथळा ठरेल, पण आपल्याला जाणीव असायला पाहिजे की याच्याने चूकीची अडचण होत नाही. आपण शस्त्रक्रियेच्या आधीचे नैसर्गिक लैंगिक जीवनासारखेच लैंगिक जीवनाचे आनंद घेऊ शकता. संभोग करण्यापूर्वी आपण बॅग लहान आकाराच्या बॅग ने बदलू शकता किंवा स्टॉमा झाकण्यासाठी विशिष्ट मिनी कॅप वापरू शकता.

खाली दिलेल्या सल्ला/टीपा लैंगिक संबंधाला सुधारू शकता.

- नेहमी सुरक्षित संभोग करावे (कंडोम, फोम वगैरे सारखे निरोध वापरावे)
- कोणतीही लैंगिक गतीविधी करण्यापूर्वी पाऊच रिकामे करण्याची खात्री घ्यावे
- पाउचच्या किनाऱ्याला जास्त सुरक्षित करण्यासाठी कागदी टेप वापरून मजबूत करावे.
- नेहमी स्वच्छ ऑस्टॉमी पाऊच बेल्ट घालावे
- लैंगिक गतीविधीच्या दरम्यान अधिक लहान, विल्हेवाट लावते येणारे पाऊच (पॅशन पाऊच) चे वापर करावे
- "आडवी" स्थिती पसंत करा ज्याच्याने पाऊच लैंगिक गतीविधीच्या दरम्यान अडथळा टाकणार नाही किंवा मध्ये येणार नाही.
- कॉलोस्टॉमी असलेल्या व्यक्तींनी संभोग करण्यापूर्वी सिंचन करणे आवश्यक आहे, याच्याने व्यक्तीला सुरक्षा पाऊच घालण्यात मदत मिळते.

महिलांसाठी सूचना

- योनीच्या कोरडेपण साठी लुब्रीकेंट, क्रीम किंवा सपोसीटरी चे वापर करावे.
- क्रॉच नसलेले अंतर्वस्त्रे घालावे
- लैंगिक स्थितीमुळे स्टॉमा किंवा याच्या कव्हरिंगवर परिणाम नाही पडायला पाहिजे.

पुरुषांसाठी सूचना

- "वरती पुरुष" स्थितीत पाऊचचे वर-खाली हालणे टाळण्यासाठी पोटाच्या आजुबाजू

कमरबंद घालावे.

- कोणतीही लैंगिक अडचण असल्यास, चिकित्सकाचा सल्ला घ्या.

iv) प्रवास

ऑस्टॉमीमुळे आपले प्रवास करणे थांबायला नाही पाहिजे. पण सुरक्षिततेवर लक्ष्य केंद्रित करून आपण आपत्कालीन स्थितीसाठी अतिरिक्त बॅग व उपसाधने घेऊन जायला पाहिजे.

- विमानाने प्रवास करतांना स्टॉमा असलेल्या व्यक्तीने हातातील सामानामध्ये पहिले पासून कापलेले पाऊच ठेवायला पाहिजे.
- समुद्रमार्गाने प्रवास करणे विमानाने प्रवास करण्याच्या तुलनेत जास्त आरामदायक असते कारण की जहाज मेडिकल रूम किंवा ऑन-बोर्ड डॉक्टर सारख्या सुलभ सुविधांसह जास्त प्रशस्त असतात.

v) आहार

ऑस्टॉमी असलेले रुग्ण काही उपयोगी टीपा वापरून सामान्य आहाराचा आनंद घेऊ शकता:

- कमी नियमित जेवण, शक्यतो संतुलित आहार घ्यावे.
- तोंड बंद करून अन्न चांगल्याप्रकारे व बारकाईने चर्वण करावे. चांगल्याप्रकारे चर्वण केल्याने अडथळा टाळण्यात मदत मिळेल.
- अधिक चांगल्या पचनासाठी हळूहळू व मर्यादितपणे खावावे.
- डीहायड्रेशन टाळण्यासाठी दररोज भरपूर प्रमाणात द्रवपदार्थ प्यावे.
- गॅसची निर्मिती थांबविण्यासाठी च्युईंगम किंवा स्ट्रॉने पिणे टाळावे.

कॉलोस्टॉमी असलेले रुग्णासाठी आहार

- कॉलोस्टॉमी असलेल्या रुग्णासाठी आहारविषयक सल्ला नियंत्रित व मिश्रित आहार घेणे आहे.
- रुग्णांना मलावरोध व डीहायड्रेशन टाळण्यासाठी तोंडातून भरपूर द्रवपदार्थ (उदाहरणासाठी पाणी, रस, व स्क्वॅश) घेण्याचा सल्ला दिला पाहिजे.
- मलावरोध टाळण्यासाठी पुरेसे फायबर आवश्यक आहे, व फळे व भाजीपाल्यांचा 'दररोज 5 सर्किंग' घेणे महत्त्वाचे आहे.
- चांगल्याप्रकारे शिजविलेले भाजीपाले चांगल्याप्रकारे पचन केले जाऊ शकता व सुरुवातीला कच्च्या फळांपेक्षा शिजविलेले फळे चांगले असतात किंवा फळांचा रस गाळून पिणे.
- मलावरोधाची अडचण असल्यास विशिष्ट अन्न प्रकार समस्याचे निवारण करण्यात उपयोगी असू शकतात, उदाहरणासाठी उच्च फायबर असलेले अन्न (जर्दाळू) व पांढऱ्या अन्नांऐवजी भूरे अन्न.
- हिरव्या भाजीपाल्या, कांदे व बिन्स सारखे वात देणारे आहार टाळून स्फोट कमी केले जाऊ शकते.
- कार्बोनेटेड ड्रिंक व ड्रिंकिंग स्ट्रॉ वापरल्याने स्फोट होऊ शकते. जेवण करतांना बोलता

बोलता चर्वण न करणे, व यासोबतच हवा न गिळणे फायदेशीर असते.

इलियोस्टॉमी असलेले रुग्णासाठी आहार

- पूर्ण अन्न चांगल्याप्रकारे चर्वण केले पाहिजे, व आहारामध्ये फायबर हळूहळू सामील करावे.
- विष्ठाचे पोत बनवून ठेवण्यासाठी व डीहायड्रेशन टाळण्यासाठी तोंडातून पुरेसे द्रवपदार्थ घ्यायला पाहिजे. याच्याव्यतिरिक्त आहारामध्ये मिठाचा किंचित प्रमाण वाढविण्याचा सुद्धा सल्ला दिला जातो.
- केळी, स्टू केलेले सफरचंद सारखे द्रावणीय फायबर असलेले फळे सुद्धा आहारात सामील केले पाहिजेत कारण की याच्याने कम अडचणी होतात, ज्यामध्ये अन्न बोलस अडथळा सामील आहे. नारळ, अननस व बेदाणे टाळायला पाहिजे कारण याच्यामुळे स्टॉमा अवरुद्ध होऊ शकते.
- मल पातळ असण्याची समस्या असल्यास मल घट्ट करणारे अन्न घ्यावे, उदाहरणासाठी ब्रेड, भात, बटाटे, पास्ता, बिस्कीट, स्पंज केक व क्रॅकर. घाण वास टाळण्याकरिता 9 ग्लास ताक पिणे रोज.
- अन्न बोलस अडथळा करणारे अन्न टाळायला पाहिजे, उदाहरणासाठी नट्स, फायबर असलेले अन्न जसे-फळांची साल, गोड मका, कोरडी फळे, कोशिंबीर, किंवा पुरेसे चर्वण न केलेले अन्न (कडक अन्न).
- मसालेदार अन्न किंवा मद्यार्काने मळ पातळ होऊ शकते.
- हिरव्या पालेभाज्या तशाच न खाता शिजवून, सूप बनवून गाळून पिणे. भाज्यामधिल बिया काहून भाजी तयार करे.

यूरोस्टॉमी असलेले रुग्णासाठी आहार

- अधिक लहान मूत्रमार्गामुळे यूरोस्टॉमी असलेल्या रुग्णांना मूत्राशयाचा संसर्ग होण्याचा जास्त धोका असते, म्हणून त्यांनी तोंडातून पुरेसे द्रवपदार्थ घ्यायला पाहिजे.
- नियमितपणे एक ग्लास क्रॅनबेरी रस पिणे सुद्धा उपयोगी असू शकते, ज्याच्याने मूत्राची आम्लता नियमित होते व मूत्र संसर्गाचा जोखम कमी होते. 9 ग्लास लिंबू सरबत पिणे रोज.

इलियोस्टॉमी	कॉलोस्टॉमी	यूरोस्टॉमी
प्राधान्य द्यावे: केळी, सफरचंद, नर्म शिजवलेली हिरवी बिन्स, गाजर, स्क्वॅश व स्टू केलेले टोमॅटो, कुस्करून बारीक केलेले, उकडलेले किंवा प्युरीड भाजीपाले, पांढरे ब्रेड, रोल्स, क्रॅकर, कमी फायबर असलेले	इलियोस्टॉमी सारख्याच आहार चार्टचा अनुसरण करावे	प्राधान्य द्यावे: मूत्राची आम्लधर्मी अवस्था बनवून ठेवण्यासाठी भरपूर प्रमाणात पाणी प्यावे.

तृण धान्य, पांढरे भात., भरपूर प्रमाणात पाणी प्यावे		
टाळावे: दुध व दुधाचे उत्पादने (लॅक्टोज असह्यता टाळण्यासाठी), गहू, कोंडा, मका, नट्स, कच्चा ओवा, मशरूम, मिरपूड, कोबी, मटार, मुख्य भाग असलेले अन्न, नारळ, अननस व बेदाणे		टाळावे: अल्कधर्मी मूत्र उत्पादन करणारे खाद्यान्ने उदाहरणासाठी दुध, केळी, बीन, बीट, पालक, लिंबूवर्गीय फळे.

ऑस्टॉमी असलेल्या व्यक्तींसाठी अन्न संदर्भ चार्ट

ऑस्टॉमी शल्यक्रिया झालेल्या व्यक्तींना मळ आउटपुट वर वेगवेगळ्या अन्नांचे प्रभाव जाणणे महत्त्वाचे असते:

- **गॅस निर्माण करणारे अन्न**
मद्यार्क, कार्बोनेटेड पेयपदार्थ, कांदे व मुळा, बिन्स, कोबी, फुलकोबी, सोया, काकडी, दुग्ध उत्पादने, च्यूइंगम, नट्स.
- **वास निर्माण करणारे**
ऍस्पॅरॅगस, बेक केलेली बिन्स, लसूण, कांदे, ब्रोकली, कोबी, कॉड लिव्हर ऑइल, मासे, अंडी, पिनट बटर, मद्यार्क.
- **वाढलेली विष्टा**
मद्यार्क, शिजविलेली कोबी, संपूर्ण धान्ये, कोंडा कडधान्ये, ताजी फळे, हिरव्या पालेभाज्या, कच्चा भाजीपाला, मसालेदार दुध, बेदाणे व जर्दाळू.
- **स्टॉमा बाधक**
सफरचंदाचे साल, कोबी, कच्चा ओवा, चीनी भाज्या, मका, पूर्ण मुख्य भाग, नारळ, कोरडी फळे, मशरूम, नट्स, नारंगी, अननस, लाही व बियाणे.
- **रंग बदलणे**
ऍस्पॅरॅगस, बीट, अन्नाचे रंग, लोह गोळ्या, ज्येष्ठमध, स्ट्रॉबेरी व टोमॅटो सॉस.

- **वास नियंत्रण**
ताक, क्रॅनबेरी रस, नारंगी रस, अजमोदा, टोमॅटो रस व दही.
- **मलावरोधापासून आराम**
कॉफी, शिजविलेले फळे, शिजविलेले भाजीपाले, ताजी फळे, फळांचे रस, पाणी व कोमट किंवा गरम पेयपदार्थ.
- **अतिसार नियंत्रण**
सफरचंदाचे सॉस, पिनट बटर, पेक्टिन परिशिष्ट, केळी, उकळलेले भात व टोस्ट.

vi) शारीरिक व्यायाम चालणे

- व्यायामाचे सर्वात सहज व प्रभावी रूप चालणे असते.
- चालल्याने मानसिक सावधगिरी वाढते व आपले भाव उन्नत करण्यात मदत मिळते. याच्याने साधारणपणे आपले शारीरिक आरोग्य वाढते.
- शस्त्रक्रियेनंतर लवकरच चालणे सुरु केले जाऊ शकते व हळूहळू चालण्याचे वेग वाढवू शकता, काळानुसार मिनिटे व अंतर जोडले जाऊ शकते.
- शुद्ध हवेत चालणे शारीरिक व मानसिक दोन्ही प्रकारच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असू शकते.

सायकल चालवणे

- सायकल चालवणे सुद्धा व्यायामाचा एक उत्तम स्वरूप आहे कारण याच्याने पोटात खूप जास्त ताण पडत नाही.
- चालण्या प्रमाणेच दैनिक नित्यक्रमामध्ये सायकल चालवणे सामील केले जाऊ शकते व काळानुसार पातळी उच्च केली जाऊ शकते.
- पेरीनल जखम असलेल्या व्यक्तींसाठी सायकल चालवणे गैरसोयीचा असू शकते. अश्या परिस्थितीत जखम पूर्णपणे भरेपर्यंत चालणे निवडावे.

पोहणे, व्यायाम करण्याचे एक सोपे व सौम्य मार्ग

पोहणे व्यायाम करण्याचे एक लोकप्रिय व फायदेशीर प्रकार आहे. ऑस्टॉमी असलेल्या व्यक्तींना आरोग्यदायी व्यायामाप्रमाणे पोहण्याचा सल्ला दिला जातो.

इतर उपक्रमे

- दररोजच्या जीवनात जॉगिंग, स्केटिंग, किंवा गोल्फिंग सारखे अॅरोबिक उपक्रमे सामील करावे.
- कमी वजनाने प्रशिक्षण करणे सुद्धा फायदेशीर असू शकते. कोणत्याही व्यायामाने गैरसोय किंवा वेदना झाल्यास इतर उपक्रमे आजमावणे विवेकशील असते.

vii) मनोवैज्ञानिक सहमंत्रणा:

स्टॉमा रुग्ण समूहामध्ये शामिल व्हा व साधारण जीवनशैली मिळविण्याकरिता स्वतःची व इतरांची मदत करा. स्वतःला खाली दिलेल्या उपक्रमांमध्ये सामील करा:

- इतरांच्या भावना शोधून स्पष्ट करावे
- लोकांना त्यांची कहाणी किंवा अनुभव इतरांसह सामायिक करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे
- स्टॉमा विषयी कळकळ/निषेध मोडण्याचे प्रयत्न करा.
- सर्वाना स्वतःची काळजी घेणे शिकायला सांगावे.

ऑस्टॉमी साधनाची विल्हेवाट लावण्याकरिता मार्गदर्शकतत्त्वे

घरी वापरलेल्या ऑस्टॉमी साधनाची आदर्श विल्हेवाट लावण्याकरिता खाली दिलेल्या पायऱ्यांचे अनुसरण केले पाहिजे:

1. बॅगची अंतर्वस्तू पहिले शौचालय मध्ये फेकावे किंवा आपल्या पाऊचला पहिले शौचालय मध्ये रिकामे करावे.
2. साधनाला पाण्याने धुवावे.
3. कात्रीच्या मदतीने साधन (बॅग व बेस प्लेट) ला मधून कापावे.
4. याला प्लॅस्टिक बॅग मध्ये गुंडाळून साधारण कचऱ्यात फेकावे.
5. मळकट साधन, व्हाइप्स वगैरे विल्हेवाट बॅग मध्ये ठेवायला पाहिजे. यानंतर याचे विल्हेवाट कचऱ्याच्या डब्यात किंवा अश्या जागेत केले पाहिजे जिथे क्लिनिकल कचऱ्याला स्थानिक प्राधिकरण द्वारे स्वतंत्रपणे एकत्रित केले जाते.

कॉलोप्लॅस्ट काळजी

- कॉलोप्लॅस्ट काळजी स्टॉमा असलेल्या अंतिम वापरकर्त्यासाठी एक समर्पित सेवा आहे.
- कॉलोप्लॅस्ट काळजी स्पेशॅलिस्ट टीम, अंतिम वापरकर्त्यासाठी जीवन अधिक सहज बनवू शकते.
- टीम एक व्यक्तीसाठी एक सेवकाचे सहाय्य देते. काळजी टीम अंतिम वापरकर्त्यांच्या भौगोलिक स्थळाच्या व त्यांच्या सोयीनुसार 9 वेगवेगळ्या प्रादेशिक भाषांमध्ये संवाद

करू शकते. भाषा या प्रकारे आहेत हिंदी, इंग्रजी, तमिळ, कन्नड, मलयालम, तेलगू, मराठी, गुजराती, बंगाली.

- काळजी टीम वैयक्तिक आरोग्य गरजांमध्ये रुग्णांची मदत करते. काळजी टीमच्या सेवा सोमवार ते शुक्रवार पर्यंत 9 a.m. ते 5.30 p.m. (IST) पर्यंत उपलब्ध राहतात.

समजणे

रुग्णाने कार्यक्रमात नोंदणी केल्यानंतर, कॉलोप्लॅस्ट काळजी स्पेशॅलिस्ट नियमित व वैयक्तिक सेवा सेट अप करण्याकरिता व स्टॉमासह आपले जीवन जगत असलेल्या ऑस्टॉमॅट्स च्या व्यवहारिक अडचणींचा निवारण करण्यासाठी व जाब देण्यासाठी त्यांच्याशी संपर्क साधेल.

मदत करणे

कॉलोप्लॅस्ट काळजी टीम स्टॉमा शस्त्रक्रिया केल्या गेल्या व्यक्तींची मदत करण्यासाठी विशेष प्रकारे प्रशिक्षित असते. टोल फ्री नंबर ने ऑस्टॉमॅट त्यांना होणाऱ्या अडचणींविषयी प्रश्ने विचारू शकता, उदाहरणासाठी त्वचा खरचटणे, गळणे, उत्पादने लावणे वगैरे.

उत्तर देणे

लिस्टिंग करणे व प्रतिसाद देणे आमच्या मिशनचा भाग आहे. आमचा ध्येय स्टॉमा असलेल्या रुग्णांना आधार देऊन व त्यांच्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देऊन त्यांच्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारणे आहे, व याप्रकारे ऑस्टॉमी सह त्यांचे जीवन शक्य तितके आरामदायक बनवणे आहे.

शिक्षित करणे

आम्ही ऑस्टॉमॅट्सना बहुभाषिक पुस्तके, उत्पादन लावण्याचे व्हिडीओ, बेस प्लेट कापण्यासाठी कवर्ड कात्री, व स्टॉमा मापण्याचे मार्गदर्शके प्रदान करतो. बहुभाषिक पुस्तक 14 वेगवेगळ्या भाषांमध्ये उपलब्ध आहे, यामध्ये उत्पादने लावण्याविषयी आवश्यक पायरीची पूर्ण माहिती, उत्पादनांची प्रकारे, आहाराची योजना वगैरे असते. पुस्तक ऑस्टॉमॅट्सना ऑस्टॉमी शस्त्रक्रियेनंतर त्यांच्या स्टॉमाला सर्वोत्कृष्टपणे व्यवस्थित ठेवण्याविषयी शिक्षित करते.

योग्य उत्पादन उपाय शोधणे

ऑस्टॉमी शस्त्रक्रियेनंतर रुग्ण घरी पोहोचल्यानंतर कॉलोप्लॅस्ट काळजी स्पेशॅलिस्ट टीम रुग्णाला योग्य उत्पादने मिळावेत याची खात्री घेण्याकरिता त्याला स्थानिक क्षेत्रामध्ये मेडिकल पुरवठा विक्रेता शोधण्यात मदत करू शकते.

ऑस्टॉमी साधने

साधने	वर्णन	काम
1-पीस रिकामा करता येणारा पाऊच 	<ul style="list-style-type: none"> - न विणलेल्या संलग्न पाऊचसह सर्वोत्कृष्ट सुरक्षिततेसाठी उन्नत आसंजक - आसंजक कायम स्वरूपी पाऊच मध्ये फिक्स राहते व पाऊच बदलण्यासाठी पूर्ण साधन काढून नवीन साधन लावावे लागते 	<ul style="list-style-type: none"> - त्वचेत सुरक्षित आसंजन देते - दमटपणा शोषण्याचा गुण त्वचेला जळजळ पासून मुक्त ठेवते.
2-पीस रिकामा करता येणारा पाऊच 	<ul style="list-style-type: none"> - पाऊच सुरक्षित लॉकिंगने यांत्रिक कपलिंग सिस्टम द्वारे बेस प्लेट मध्ये सुरक्षितपणे फिक्स केले जाते - आदर्श वेळेपर्यंत घालण्यासाठी व वर्धित वेळेपर्यंत घालण्यासाठी बेस प्लेट, पलॅट किंवा बहिर्वक्रता सह उपलब्ध आहे. 	<ul style="list-style-type: none"> - त्वचेत सुरक्षित आसंजन देते व अतिशय स्टॉमल आउटपुट झाल्यास सुरक्षा देते. - ऐकू येऊ शकणाऱ्या आवाजाने बेस प्लेट मध्ये पाऊच सुरक्षिततेने लॉक होण्याची खात्री होते.
कॉम्फील® बॅरियर क्रीम 	<ul style="list-style-type: none"> - बॅरियर क्रीम उच्च द्रव रिपेलेन्ट असते व यामध्ये पीएच बफर असते. - त्वचेला दमट करून त्वचेची पीएच पातळी (5.5) बनून ठेवते 	<ul style="list-style-type: none"> - त्वचेचा पीएच नियमित करते व संसर्गाचा जोखम टाळते. - जखमेच्या आउटपुट मुळे होणारी कोरडी किंवा त्रस्त त्वचेसाठी सर्वोत्कृष्ट उपचार.

साधने	वर्णन	काम
ऑस्टॉमी पावडर 	<ul style="list-style-type: none"> - स्टॉमाच्या जवळपास किंवा आसंजकच्या खाली वापरावे. 	<ul style="list-style-type: none"> - दमटपणा शोषून त्वचेला जळजळ पासून वाचविते. - त्वचा बॅरियर घालण्याचे वेळ वाढविते.
ब्रावा® लुब्रिकेटिंग  डेओडेरेंट	<ul style="list-style-type: none"> - ऑस्टॉमी पाऊच मध्ये वापरण्यासाठी संकल्पित केले गेले - 240 मिली बॉटल/एक वेळेस वापरण्याच्या सॅशे मध्ये उपलब्ध व प्रवास करतांना वापरण्यात सोयीस्कर 	<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।
ब्रावा® इलेस्टिक टेप 	<ul style="list-style-type: none"> - हायड्रो-कॉलॉइड ने तयार ज्याच्याने हे शरीराच्या नैसर्गिक हालचाल नुसार हालचाल करू शकते - जास्त सुरक्षा - बेस प्लेट चे किनारे वरती होणे टाळण्यासाठी संकल्पित केले गेले 	<ul style="list-style-type: none"> - बॅग/बेस प्लेट ची योग्य स्थिती निर्धारित करण्याची खात्री करून साधनाला अतिरिक्त सुरक्षा देते. - दमटपणा शोषून त्वचेला जळजळ पासून वाचविते - खडबडीत किंवा गोलाकार पोट असलेल्या व्यक्तीसाठी उपयोगी असते.

साधने	वर्णन	काम
<p>ब्रावा® अॅडहेसिव्ह रिमूवर</p> 	<p>– दोन स्वरूपात उपलब्ध: (बॅरिअर काढण्यासाठी) स्प्रे व (आसंजक काढण्यासाठी) व्हाइप</p>	<p>– जळजळ मुक्त स्प्रे असल्यामुळे त्वचेसाठी अनुकूल. – सोप्या तरीकेने व सौम्यतेने त्वचेतून बॅरिअर व आसंजक काढण्यासाठी वापरले जाते.</p>
<p>ब्रावा पेस्ट</p> 	<p>– ब्रावा पेस्ट त्वचेची कठीण रूपरेषा भरते ज्याच्याने स्टॉमा व साधनामध्ये घट्ट बसवण बनून राहते</p>	<p>– जळजळ मुक्त – याच्यामध्ये कोणतेही मद्यार्क नसते ज्याच्यामुळे वापरल्यावर जळजळचे जाणीव होत नाही.</p>

स्टॉमा संबंधित शब्दसूची

पोट: शरीराच्या पुढच्या भागातील छाती व दुग्णाच्या मधला भाग जिथे पचन अवयव असतात.

आतडी: पचन मार्गाचा भाग. लहान आतड्याला लघ्वांत्र व मोठ्या आतड्याला बृहदांत्र सुद्धा म्हटले जाते.

कोलोन: पचन संस्थाचा अखेरचा भाग, याला मोठे आतडे किंवा बृहदांत्र सुद्धा म्हटले जाते.

शेषांत्र: लहान आतड्याचे शेवटचे भाग.

इलियोस्टॉमी: लहान आतडे (शेषांत्र) व पोटाच्या पृष्ठाच्या मध्ये शस्त्रक्रियेने बनवले गेले छिद्र.

कॉलोस्टॉमी: मोठ्या आतड्या (कोलोन) व पोटाच्या पृष्ठाच्या मध्ये शस्त्रक्रियेने बनविला गेला छिद्र.

ऑस्टॉमी: मल बाहेर काढण्याकरिता जठर-आंत्र संस्था मध्ये किंवा मूत्र निघू देण्याकरिता मूत्र संस्था मध्ये शस्त्रक्रियेने बनवले गेले छिद्र (ज्याला स्टॉमा म्हणतात).

स्टॉमा: मल किंवा मूत्राचा मार्ग वळविण्यासाठी आतड्याच्या ऊतिने निर्मित पोटाच्या पृष्ठावर शस्त्रक्रियेने बनवले गेले छिद्र. याला साधारणपणे ऑस्टॉमी असे म्हणतात.

यूरोस्टॉमी: मूत्र निघू देण्याकरिता शस्त्रक्रियेने बनवले गेले छिद्र. याला इलीअल नळी पण म्हटले जाते.

कोलोरेक्टल कर्करोग: याला आतड्याचा कर्करोग व कोलोन कर्करोग सुद्धा म्हटले जाते. मल मध्ये रक्त येणे, मलोत्सर्जन मध्ये बदल होणे, वजन कमी होणे, व थकवा वाटणे याचे लक्षणे असू शकता.

अल्सरेटिव्ह कोलायटीस: हा आतड्याचा दाहक रोग आहे ज्याच्यामुळे मोठ्या आतड्याच्या थरामध्ये प्रज्वलन व फोड/व्रण होतात.

लहान आतड्यातील क्षयरोग

क्रोहन रोग: हा पचन मार्गाचा जुनाट दाहक आतड्याच्या रोगाचा एक प्रकार आहे. पोटदुखी व अतिसार, कधीमधी रक्त असलेला अतिसार, व वजन कमी होणे याचे लक्षणे आहेत.

पाऊच: ऑस्टॉमी साधनाचा बॅगचा भाग ज्यामध्ये मूत्र किंवा मल एकत्रित होते व त्यात राहते.

एक पीस ऑस्टॉमी पाउचींग सिस्टम: त्वचा बॅरिअर/वेफर व पाऊच ला एकक प्रमाणे तयार केले गेले.

बेस प्लेट: दोन-पीस सिस्टम मध्ये त्वचा बॅरिअर व पाऊच ला जोडणारी रिंग. बेस प्लेट ला बॅरिअर व पाऊच एकत्र सुरक्षितपणे रनॅप करून जोडण्यासाठी संकल्पित केले गेले आहे.

रिकामा करता येणारा पाऊच: याच्या तळावर एक छिद्र असते ज्याच्याने मल किंवा मूत्र बाहेर टाकले जाऊ शकते व याला टॅल क्लिप किंवा टेप ने पुन्हा बंद केले जाऊ शकते.

क्लोइड-एंड पाऊच: असा पाऊच ज्याच्या तळावर कोणतेही छिद्र नसते व याला प्रत्येकदा वापरल्यानंतर काढून फेकले जाते.

बॅरिअर व्हाइप्स/स्प्रे: त्वचेला रक्षात्मक आवरण देते. यांचा वापर त्वचा बॅरिअर/वेफर लावण्यापूर्वी केला जातो.

अॅडहेसिव्ह रिमूव्हर/रिलीजर: व्हाइप्स किंवा स्प्रे मध्ये उपलब्ध, त्वचेतून आसंजक काढतांना मदत करून गैरसोय कमी करतात.

बेस प्लेट: ऑस्टॉमी साधनाचा आसंजक भाग जे त्वचेशी जुडते. हे स्टॉमाची जवळपासची त्वचेवर (ज्याला पेरीस्टॉमल त्वचा म्हणतात) लावले जातात. त्वचेला मल किंवा मूत्र पासून वाचविण्यात मदत करते, जे खूप त्रासदायक असू शकते.

दोन पीस ऑस्टॉमी पाउचींग सिस्टम: बेस प्लेट व पाऊच वेगळे असतात, ज्यांना एक गोल, प्लॅस्टिक रिंग (बेस प्लेट) ने एकत्र जोडले जाते. बेस प्लेट न काढता पाऊच ला सहजतेने काढले जाऊ शकते.

आतड्यामध्ये अवरोध/अडथळा: आतडे अवरुद्ध होणे. हे अन्न, धारित विष्टा किंवा रोगामुळे होऊ शकते.

जळजळ होणे: त्वचा दुखणे, लालसर होणे किंवा प्रज्वलित होणे.

डीहायड्रेशन: शरीरात पाण्याची कमतरता. हे ऑस्टॉमी असलेल्या व्यक्तींसाठी गंभीर असू शकते व याचे निरीक्षण बारकाईने केले पाहिजे.

बहिर्वक्रता: त्वचेचा वक्र, कप सारखा पृष्ठ असलेला बॅरिअर/वेफर जे स्टॉमा कडे आतल्या बाजूला वाकलेले असते.