

# "Elu Ileostoomiga"

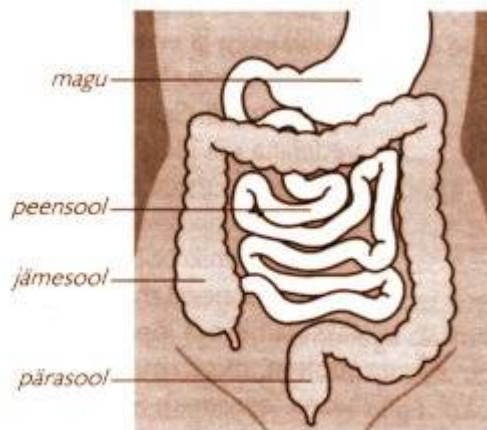
Koostanud **Vivian Esko**  
Toimetanud Kujundanud **Jüri Kaarma**

**Eesti Vähiliit 1999**

---

## Mõnda seedimisest

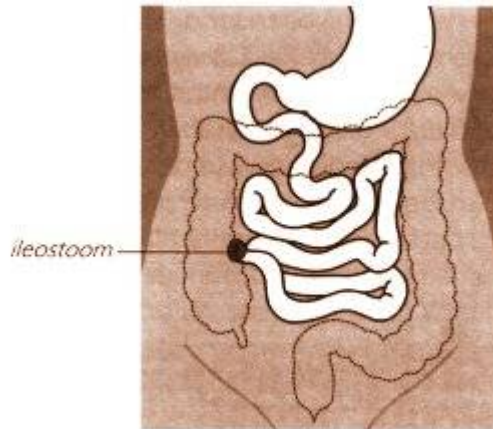
Söömine ja joomine, toidu lammutamine peenteks koostisosadeks, et organism saaks sellest vajaliku jõu ja energia, allesjäänud jääkide eritumine - kõik need kokku moodustavad pika ja keeruka seedeprotsessi. Toidu seedimine on meie igapäevase elu lahutamatu osa, millele tavaliselt me ei pööra erilist tähelepanu. Et seda paremini mõista, jälgigem, mis toimub toiduga meie organismis. Seedeprotsess algab juba suust. Hoolikalt läbunäritud toit seguneb süljega ja neelatakse siis makku. Siin on see kõrt seni, kuni on läbi imunud maomahlaga ja muutunud ühtlaselt vedelaks massiks. Sellisena liigub see väikeste portsjonite kaupa edasi peensoolde. Peensool (ileum) on seedetrakti kõige pikem osa. See on 6...8 meetri pikkune "toru", mille sisepind on kaetud kurrulise limaskestaga. Siin on hulgaliselt näärmeid, mis toodavad ööpäevas ligikaudu 6 liitrit soolemahla. Tänu sellele lammutub toit peenteks koostisosadeks. Need omakorda imenduvad läbi soole seinas olevate veresoonte verre ning kantakse nii organismis laiali. Alles jääb mitmesuguseid soolasid ja mineraale sisaldav vedel soolesisu, milles on ka organismile mittevajalikud toidujäägid. Selline vedel "ködi" jõuab umbes 12 tunni pärast jämesoolde. Jämesool (colon) on seedetrakti viimane osa. See 1,5...2 meetri pikkune "toru" algab kõhukoopa paremas alumises veerandis ja nii öelda raamistab kõhtu seestpoolt. Ka jämesoole seinas on väga palju veresooni ning nende kaudu saab organism kätte talle vajaliku vee ja enamuse siia jõudnud sooladest. Soolesisu liikumine siin võtab keskmiselt 12 tundi. Selle aja jooksul muutub vedelana siia jõudnud mass tahkeks vormitud roojaks (fekaaliks). Roe sisaldab organismile mittevajalikke jääke, erinevaid mürke ja hulgaliselt mikroobe, mis on vajalikud just selleks, et need mürgid inimest ei kahjustaks. Jämesool lõpeb 15 cm pikkuse pärasoolega, mis avaneb keha pinnale pärakuavana (anusena). Selle moodustab eriline ringjas sulgurlihas, mis ainsana kogu seedekanalist allub tahtele. Tänu sellele saab inimene ise reguleerida soole tühjendamist vastavalt vajadusele ja võimalusele.



---

**Mis on ileostoom?**

See väljend tuleneb kahest sõnast. Stoma tähendab kreeka keeles avaust, suuet. Ileum on aga peensoole ladinakeelne nimetus. Seega on ileostoom kõhu eesseinale tehtud uus avaus, mille külge on õmmeldud peensool ja mille kaudu väljub peensoole sisu.



---

### Miks on ileostoom vajalik?

On haigusi, mis haaravad kogu jämesoole ja mille puhul rohtudega ravimine ei anna soovitud tulemusi. Ainsaks võimaluseks jääb operatsioon, mille käigus tuleb eemaldada jämesool kogu pikkuses ja teatud juhtudel koos pärasoole ja selle sulgurlihastega. Niisuguste haiguste hulka kuuluvad jämesoole haavandiline põletik (koliit), Crohni haigus, jämesoole perekondlik polüpoos jt. Jääkainete eemaldamiseks organismist on aga nüüd vajalik uus väljapääs. Nii tulebki teha avaus kõhu eesseinale, mille kaudu tuuakse välja ja kinnitatakse nahale peensoole lõpposa. Teisiti öeldes - rajatakse ileostoom, mis sellisena jääbki kõhule. See on alaline ehk jääv ileostoom. Haigus ei pruugi aga alati haarata pärasoolt ning operatsiooni käigus on sellisel juhul võimalik säilitada sulgurlihaseid. Niisuguses olukorras tehtud ileostoom on ajutine ning on säilinud vähemalt teoreetiline võimalus soolepidavuse taastamiseks teises etapis. Kellel ja millistel tingimustel see on võimalik, sellest informeerib juba raviarst.

---

### Mis juhtub peale jämesoole eemaldamist?

Nagu eelpool mainitud, on jämesoole peamiseks ülesandeks organismile tagasi anda vesi ja mineraalsoolad. Nüüd, mil seedetrakti seda osa enam pole, puudub ka selle vett imav toime. Vedel peensoole sisu väljub ileostoomi kaudu ja inimene kaotab palju vedelikku ning koos sellega ka soolasid. Eriti suur on see kaotus alguses, vahetult peale operatsiooni, mil organism ei ole veel jõudnud kohaneda ega suuda nii kiiresti oma tööd reguleerida. Eritis on vedel, kergelt hapuka lõhnaga ja sisaldab seedimata toiduosakesi. Stoomi töö on vahetus seoses söömisega. Kuigi allaneelatud toidul läheb kuni 10 tundi eritumiseni, ergutab söök ise sooletegevust nii, et stoomi kaudu eritub sooles varem olnud sisu. Siit tuleb ka vajadus regulaarselt, kindlatel kellaaegadel süüa, sest ainult nii on võimalik saavutada kontroll sooletegevuse üle. Aja jooksul organismi kohanedes uue olukorraga muutub ka tema talitus korrapärasemaks, soolesisu puderjaks või pastataoliseks. Ileostoomiga inimene võib praktiliselt süüa-juua kõike, mida varemgi, enne operatsiooni. Tähtis on regulaarsus ja kindlasti vedeliku kao korvamine. Ka ilma stoomita organism vajab ööpäevas sõltuvalt kehakaalust 1,5...2 liitrit vedelikku, millest kolmandik kuni pool peaks olema vesi. Ileostoomi korral on aga vedeliku kadu isegi suurem tavalisest, seda enam on nüüd vajalik see tagasi juua. Väga head on erinevad mineraalveed, mis sisaldavad mitmesuguseid soolasid ja aitavad nii soolade kadu reguleerida.

Teadma peab, et stoomi töö aktiveerub vahetult peale sööki ja on kõige tagasihoidlikum hommikuti enne sööki.

---

### Ileostoomist lähemalt

Peensool suubub jämesoolde kõhu paremas alumises veerandis. Seepärast on ka ileostoom tavaliselt nabast paremal ja veidi allpool. Värvilt tumeroosa, puudutades soe, pehme ja valutu, ulatub stoom toruna 3...5 cm kõrgusele nabapinnast. Vee voolates valgub sellest suur osa mööda seina alla. Kui kraan ulatub aga mõni cm seinast välja, voolab vesi ettenähtud suunas ega märga seina. Sama juhtub ka ileostoomiga. Kui see on nahapinnast kõrgemal, siis sellest tulev vedel soolesisu voolab kindlamalt kogumiskotti ning ei satu nii kergesti naha ja koti vahele. Vedel peensoole sisu sisaldab palju seedemahlu ja fermente, millel on tugev nahka ärritav toime. Aja jooksul muutub küll soolesisu konsistents, kuid tema sööbiv toime jääb püsima. Seepärast on just ileostoomi puhul eriti oluline kogumiskoti õige valik ja paigaldamine. Nahk ümber stoomi peab olema puhas ja täiesti kuiv. Kogumiskott ei kleepu niiskele nahale. Stoomi ja naha puhastamiseks kasutatakse sooja vett või spetsiaalseid puhastusemulsioone. Seep kuivatab liialt, seepärast pole seda soovitatav sageli kasutada. Kui aga tarvitada, siis eelistada lasteseepi, mis on puhtama ja vähem ärritava koostisega. Kui nahk on puhas, siis tuleb see hoolikalt kuivatada. Kuivamise ajaks võib stoomile peale panna veidi tualettpaberit, et vältida soolesisu sattumist sel ajal nahale. Karvad nahal vahetult stoomiava ümber võivad segada kogumiskoti kleepumist, seepärast on soovitatav nahk siin raseerida. Kogumiskoti ava peab olema lõigatud sellisena, et sellesse mahub täpselt sooleots. Nahk stoomikoti ümber jääb koti alla. Koti pealepanekul tuleb jälgida, et see oleks siledalt asetatud, et nahk ei oleks kortsus ega voldiline. Kuna soolesisu eritub pidevalt, tuleb kogumiskotti kogu aeg kanda ja hoolitseda selle õigeaegse tühendamise eest. Kott võib täituda kolmandiku kuni maksimaalselt pooleni. Üle selle võib ta juba iseene raskuse toimel maha tulla. Et oleks hõlpsam hakkama saada, selleks on ileostoomi kotid alt lahtised ja neid saab päeva jooksul korduvalt tühendada ilma nahalt eemaldamata. Tavaliselt tehakse seda 6...10 korda päevas. Kogumiskotti võib tühendada istudes tualetipotil, vedel sisu voolab otse kanalisatsiooni. Puhastamiseks sobib soe puhas vesi. Koti täitmiseks veega võib kasutada klistiiriballooni. Peale puhastamist kuivatada ja sulgeda kott hoolikalt. Seejärel pesta käed ja jätkata endist tegevust. Kui kogumiskott eemaldada, siis selle sisu võib tühendada küll kanalisatsiooni, kuid kotti ennast sinna visata ei tohi. Kasutatud kott tuleb panna eraldi plastikaatkotti ja siis visata koos muu prahiga prügikasti või ahju. Kogumiskotte on kahte liiki - ühe- ja kaheosalised. Üheosaline kott kleebitakse vahetult kõhunahale ning see võib seal püsida kuni liim kannatab. Et see on alt lahti, siis saab sellist kotti tühendada ja puhastada ilma seda kõhult eemaldamata. Üks kott võib nahal püsida keskmiselt 4...5 päeva või ka kauem. Ei maksa ehmuda, kui alguses kulub kotte rohkem - iga uus asi tahab harjumist ja harjutamist. Asetanud kogumiskoti stoomile, tuleb kleebitav osa tihedalt vastu nahka suruda, tehes sõrmega ringjaid liigutusi läbi koti ümber sooleava, kuni see on kindlalt kleepunud. Eriti tähtis on kinnitumine vahetult stoomi ümber, et võimalikult vältida soolesisu sattumist koti ja naha vahele. Edasi sulgeda koti alumine ava spetsiaalse klambri abil. Kaheosaline komplekt koosneb nahale kleebitavast plaadist ja sellele kinnitatavast kotist. Plaat kleebitakse nahale samu põhimõtteid järgides kui üheosaline kottki. Ava tuleb välja lõigata vastavalt stoomi läbimõõdule nii, et nahk oleks kaetud. Plaat on samuti kahte eri liiki - õhukesed, mis jälgivad rohkem nahakontuure ning paksud plaadid, mille liimil on teatud raviomadused, mistõttu neid on soovitatav kasutada just ärritatud nahal või mõningate defektide puhul. Plaadil on eriline plastmassrõngas, millele vastab samasugune rõngas kogumiskotil. Kott kinnitub plaadile tasase klõpsatusega, mis on märgiks, et süsteem on hermeetiliselt suletud ja töökorras. Plaadile kinnitatavad kogumiskotid võivad olla alt lahtised või kinnised. Kuna sellist kotti saab igal ajal plaadilt eemaldada ja puhastada ilma plaati maha võtmata, siis on lahtise või kinnise koti eelistamine täiesti individuaalne ja sõltub inimese enda soovist ja harjumusest. Kui kogumiskott või plaat kõhul jätavad ebakindla tunde, siis on võimalik neile kinnitada spetsiaalne vöö ümber keha, mis aitab kotil paigal püsida. Samuti on olemas erilised pastad, millega

saab täita nahakonarusi ja defekte, aidates nii plaadil või kotil paremini kinnitada nahale. Igal juhul on soovitatav katsetada kõiki erinevaid võimalusi, sest ainult nii saab leida endale sobivaima variandi. Kohanemine võtab aega ja õige valiku tegemine nõuab kannatust. Iseenda jaoks peaks aga seda alati jätkuma.

---

### **Millest alustada peale operatsiooni?**

Iga operatsioon on raske vahelesegamine normaalsesse elurütmi. Raske ja võibolla pikalt kestnud haigus, mille ravi on nüüdseks lõppenud ileostoomiga, nõuab toibumiseks oma aja. Nõrkus ja ebakindlus uue olukorra ees võivad viia masenduse ja isegi depressioonini. See on normaalne reaktsioon peale iga rasket operatsiooni ja selline nõutus võib süveneda just eriti vahetult peale haiglast kojusaabumist, mil tuleb esmakordselt ise endaga hakkama saada. Niisugune taastumisperiood võib kesta nädalaid või isegi kuid, enne kui elu hakkab minema endistele rööbastele. Probleeme on lahendamiseks palju, kuid algus on igaühes endas. Tervis ei taastu voodis pikali olles. Parim ravim on aktiivne liikumine. Päeva tuleb alustada võimlemisega ja päeva jooksul teha oma vajalikud käigud võimalikult jalgsi. Jalutuskäigud värskes õhus aitavad paremini taastuda. Siit ka soovitus - vältida võimalikult transpordivahendeid. Sama kehtib ka lifti kohta - korrusel korrusele tõusmine on hea treening lihastele. Ebamugavustunne operatsioonihaava kohal on normaalne nähtus ja läheb varsti üle. Kohanemisaeg on kõigil erinev. Selge on see, et raske haigus on nüüd läbi tehtud, operatsioon möödus, ravi kätte saadud. Mitte miski ei saa enam takistada tervenemist. Piisab meelde tuletamast aega ja elurütmi enne haigestumist ning selle taastumise suunas tuleb ka tööle hakata. Kui inimene ennast ise ei aita, on kõrvalseisjal lausa võimatu seda teha. Perekonna ja sõprade toetus ja mõistmine on väga tähtsad. Siinkohal võiks aidata teadmine, et lähedastele on kindlasti oluline oma haigusest vabanenud pereliiget taas endi keskel näha. Järelikult on, mille nimel pingutada. Siit tuleb kohe järgmine probleem - kes peavad teadma ja kellele rääkida stoomist? Taas sõltub kõik inimese enda soovist. Teadma peaksid need, kellega kõige tihedamalt suheldakse, kellega koos elatakse - oma perekonna liikmed, sealhulgas kindlasti ka lapsed. Riietus. Stoomi olemasolu ei sea mingeid erilisi kohustusi kantavate rõivaste suhtes. Õigesti pealepandud ja korralikult hooldatud kogumiskott ei ole riiete alt nähtav ega tõmba endale tähelepanu. Stoom ei takista moega kaasaskäimist ega sobiva garderoobi valikut.

---

### **Lõhn ja gaasid.**

See on stoomi korral üks suurtest muredest. Sooletegevust enam tahtlikult reguleerida ei ole võimalik, ent läbi hermeetiliselt pealepandud koti ei saa mingi lõhn tulla. Kui kott on puhas ja õigesti stoomil, siis on lõhna tunda vaid selle vahetamisel või tühendamisel. Gaaside teke ja nende hulk, samuti soolesisu lõhn sõltuvad põhiliselt söödud toidust. Gaaside teke on seedeprotsessi normaalne osa ja seda pole võimalik täielikult vältida. Sibul ja küüslauk, kapsas ja lillkapsas, munad, pähklid, juust ja kala, mõned vürtsid ja vitamiinid annavad erituvale soolesisule ebameeldiva lõhna. Gaase tekitavad herned ja oad, kaalikas, spinat ja lillkapsas, õunad, mais, seemned, mädarõigas, gaseeritud joogid. Vahel võivad tekkida gaaside liikumisel kõhus korinad nagu ka stoomita seedetraktis. Süües ei tohi kiirustada ega toitu alla kugistada. Vältida tuleks närimiskummi - nätsuga koos neelatakse alla palju õhku, see on jälle üks gaaside tekke allikas.

---

### **Mida süüa? Mida juua?**

Ileostoom iseenesest ei sea olulisi reegleid inimese toitumisharjumustele. Magu on ju terve ja võtab vastu kõik, mida varemgi enne operatsiooni. Põhimõtteliselt võib süüa kõiki toite, kuigi nüüd tuleb endale rohkem teadvustada, milliseid kõrvalnähte võib üks või teine toit esile kutsuda. Puuviljad, eriti ploomid ja õunad, samuti värsked juurviljad ja salatid tõstavad soolesisu mahtu ja muudavad selle veerohkeks. Sama võib vahel märgata ka peale õlle, veini ja piiritusjookide joomist. Samal ajal rohke vee või tavaliste vedelike tarbimine ei pruugu soolesisu vedeldada, kuna need erituvad suuremas osas neerude ja põie kaudu. Tomatid, õunad, viinamarjad, virsikud, eriti nende kestad ja seemned tulevad sageli seedimata välja. See on normaalne ega tohi takistada nende söömist. Organism oskab ise märku anda sellest, mis talle sobib ja meeldib, seepärast ei pea end suruma rangetesse piiridesse ja keelama toite, mille järgi on isu. Kokkuvõttelikult: - toit peab olema mitmekesine, söögikorrad regulaarsed; - süüa tuleb aeglaselt ja toit hästi läbi närida; - juua rohkesti ja kasutada tavalisest veidi rohkem soola.

---

### **Seedekorratused.**

Ileostoomi korral on sagedasemaks probleemiks kõhulahtisus. Erituva soolesisu maht ööpäevas on varieeruvalt poolest kuni ühe liitrini, kõhulahtisuse korral võib see tunduvalt tõusta. Ileostoom ise ei ole küll haigus ega tekita mingeid haigusnähte. Kõhulahtisus võib tabada igaüht, põhjuseks mõni sooleinfektsioon, eriti suvisel ajal või välisreisil. Külmetamine, teatud toidud või ravimid võivad samuti kõhulahtisusele viia. Ileostoomi puhul on kõhulahtisus küllalt tõsine nähtus, sest inimene kaotab rohkesti vedelikku ja soolasid ning need tuleb kindlasti asendada, teisiti öeldes tagasi juua. Soovitatav on juua vett, millele on lisatud veidi keedusoola või soolakat mineraalvett. Kõhulahtisuse puhul kaotab inimene 7g (ligikaudu 1 teelusikatäie) soola liitri soolesisu kohta - siit tulebki vajadus soola veidi suurendatud tarbimiseks. Hästi toimivad mitmesugused kõhukinnisust soodustavad ravimiteed, nagu tammekoorest, islandi samblikust, nõgesest või tedremaranast valmistatud teed, ka mustikad, toominga- ja kibuvitsamarjad. Toitudest aeglustavad seedetegevust kohupiim, juust ja kõvakskeedetud munad, keedetud piim ja pett, riisi- ja makaronitoidud, pähklid ja pähklivõi, kange tee, kohv, kakao ja naturaalne punane vein. Kui toitudega pole õnnestunud seedetegevust reguleerida, võib ravimitest kasutada immoodiumi, ftalasooli, almageeli, festali. Kui aga peale kõike seda on kõhulahtisus kestnud juba ööpäeva ega näita märkide taandumisest, tuleks pöörduda arsti poole nõu ja abi saamiseks. Kõhukinnisust esineb ileostoomi puhul suhteliselt harva. Vahetevahel võib aga ette tulla juhuseid, kus ileostoom äkitselt nagu lõpetaks funktsioneerimise. Põhjuseks on tavaliselt siin halvasti läbimälutud toit, mis seedimatuna ummistab teatud sooleosa ja tekitab täistunde, puhituse ning ka hoovalusid. Mõne tunni pärast hakkab sool taas ise tööle ja nähud lakkavad. Kui aga päeva jooksul sooletegevus ei taastu, tuleb pöörduda lähemasse raviasutusse põhjuse väljaselgitamiseks ja abi saamiseks. Samal ajal peab ka meenutama, et varemgi, enne ileostoomi tekitasid mõned toidud kõhukinnisust, mõned jälle vastupidi kiirendasid sooletegevust. Toidu toime on jäänud samaks ka peale ileostoomi rajamist. Seega siis tuleb alati seedekorratuste puhul eelkõige meenutada, mida on söödud ja kas pole tekkinud häirete põhjuseks just mõni toit.

---

### **Veeprotseduurid.**

End üleni pesta, käia duši all või võtta vanni võib nii koos kogumiskotiga kui ilma. See sõltub enda harjumustest. Päril alguses, kui veel pole päriselt harjutud uue olukorraga ja teades, et ileostoom töötab pidevalt, on endale mugavam teha veeprotseduure hoides peal kogumiskotti. Ent samal ajal vesi ei mõju iial halvasti stoomile, s.t. soole limaskestale, nii et vett võib sellele julgelt peale lasta ja voolava vee all ka pesta. Rohkem ohtlikud võivad olla pikad teravad küüned ja suured sõrmused - need võivad puht-mehhaaniliselt kogemata soole limaskesta vigastada. Soovitatav ongi alustada päeva

veeprotseduuridega vannitoas - pesta ennast, kontrollida kogumiskotti, tühjendada see öö jooksul kogunenud eritisest. Kui kott püsib hästi peal, piisab selle tühjendamisest, sooja veega puhastamisest ja alt taas kinnitamisest. Kui aga kotil on lekkimise ilminguid, on see liiga kaua juba peal olnud või tekitanud lihtsalt mingil põhjusel ebamugavustunde, siis tuleb see maha võtta. Nii sool kui nahk selle ümber puhastada vee või mõne puhastuseemulsiooniga, lasta kuivada ja uus puhas kott peale panna. Hea oleks, kui vannitoas on olemas eraldi kapp või riiul kõigi selliseks protseduuriks vajaminevate vahendite hoidmiseks. Avalikus saunas või ujulas võib käia kandes oma tavalist kogumiskotti, kuigi endale on ilmselt mugavam peale panna vähem tähelepanu tõmbav mini-kogumiskott. Ileostoom ise ei ole vastunäidustuseks saunas käimisele, kuid tuleb meeles pidada, et tugevas kuumuses võib "sulada" kogumiskoti liim ja kott lihtsalt maha kukkuda.

---

### **Töö, õpingud, huvialad.**

Aeg operatsioonist toimumiseks ja endise elurütmi saavutamiseks on igal inimesel erinev. Mõne kuuga enesetunne stabiliseerub, tekib juba teatud harjumus stoomi hooldamisel ja edasi tuleb elu võtta sellisena nagu ta on. Haigus on möödas ja välja ravitud, ileostoom ei takista oma endise töö jätkamist, ka mitte õpingute jätkamist või nendega alustamist. Peamine on usk iseendasse ja teadmine, et kõigega on võimalik toime tulla. Käia kinos, teatris ja kontsertidel, Tantsimas ja sportimas - kui see kõik oli võimalik enne haigestumist ja operatsiooni, siis ileostoom ei sega ka nüüd. Erandiks on raske füüsiline töö ning ka mõned spordialad, mis nõuavad füüsilist jõudu ja millega kaasneb vahetu kehakontakt teisega, nagu maadlus, poks, pallimängud. Siin on oht koti ootamatuks mahalibisemiseks või ka kinnitusklaabri lahtiminekiks. Mõne aja möödudes saab ja peabki tagasi pöörduma oma endiste töö- ja huvialade juurde. Haruharva võib ileostoom takistada varasema töö jätkamist või sundida uue eriala omandamist. Küllalt sageli on ileostoomiga lõppenud operatsioonile eelnenud pikk ja kurnav haigusperiood oma tõusude ja mõõnadega. Nüüd aga, mil lahendus on saabunud, on see ka nagu teatud pöördepunktiks senises elus - üle pika aja on taas võimalik elus aktiivselt kaasa lüüa ja osa võtta sellest, mis huvitab. Isegi enam - saab teoks teha nii mõndagi sellest, mis varasema haiguse ajal näis võimatuks. Ileostoom siin takistuseks ei ole.

---

### **Omavahelised suhted.**

See on probleemidering, mis võib teha enam muret kui ükski eelpool käsitletust. Nii noortel kui ka vanemas eas on seksuaalsuhted palju olulisemad kui sellest iganes räägitud. Tavaliselt ileostoom ei põhjusta olulisi erinevusi seksuaalelus võrreldes perioodiga enne haigestumist ega takista ka omavahelist suhtlemist. Paljud ileostoomiga mehed ja naised on väitnud isegi seksuaalsuhete paranemist peale operatsiooni. Psühholoogiline barjäär, närvilisus, teatud ebakindlus ja isegi hirm, on täiesti loomulik ileostoomiga noorel naisel või mehel alustades uut suhet uue partneriga. See on ajutine ja kõik sõltub siin teineteise mõistmisest ja vastastikusest austusest. Oma rolli mängib siin ka hirm võimaliku mitterasestumise ees. Ileostoomil ei ole siin riski tõstvat osa. Naine võib rasestuda ja last kanda ilma olulist ohtu kartmata, on isegi täheldatud, et sünnitus on ileostoomiga naisel mõnevõrra kergem. Soovitav oleks vaid oodata rasestumisega umbes aasta peale operatsiooni - selle ajaga on operatsioonihaavad kõik kindlalt armistunud ning komplikatsioonide tekke võimalus sama suur või väike kui mistahes operatsioonijärgsel perioodil.

---

### **Puhkusel ja reisil.**



Mistahes võõrasse paika minnes peaks endaga alati kaasas ja kindlasti käepärast olema kott stoomi hoolduseks vajaminevate tarvetega. Ka üsna tavalisel visiidil tuttava juurde võiks kaasas olla ootamatuste likvideerimiseks paar kogumiskotti tagavaraks. Need ei raskenda oluliselt oma tavalist pagasit, kuid annavad teatud kindlustunde ettearvatute juhtumite suhtes. Minnes reisile on parem kaasas hoida kogu äraoleku ajaks vajaminev kogumiskottide hulk ja sellest veidi rohkemgi. Eriti on see oluline kuumas kliimas rännates, kus keha higistab rohkelt ja koos sellega kulub ka enam kotte, samuti nahahooldusvahendeid. Matkates autoga tuleb oma tagavara hoida kõige jahedamas kohas autos, sest kuumaga võivad plastmass ja liim "sulada".

---

### Millele kindlasti pöörata tähelepanu?

- Tugev veritsemine või verejooks stoomist
- tavaliselt on soole limaskest niiske ega veritse. Rohkest kuivatamisest võib see aga muutuda kuivaks ja hakata veritsema. See ei pruugi olla ohtlik, kuigi tuleb jälgida, et seda ei juhtuks sageli ning et veri soolesisus ei tuleks kusagilt sügavamast soolest endast.
- Stoom võib alla vajuda tagasi kõhtu, nii et koti pealepanek muutub raskendatuks. - Stoom võib ka vastupidi rohkem välja sopistuda, väga drastilistel juhtumitel isegi nii, et ei mahu kogumiskotti. Seda nimetatakse soole prolapsiks.
- Stoomi kõrvale võib tekkida nahaalune pehme väljavõlvuvus, mis lamades võib kaduda ja seistes rohkem esile tulla. Siis on tavaliselt tegemist songaga, põhjuseks enamasti liiga varane raske füüsiline koormus.
- Mitmesugused naha ärritused kuni tugeva põletikulise reaktsioonini.
- Seletamatud ja omapoolsetele abinõudele mittealluvad seedehäired.

Kõigil neil juhtudel peab nõu ja abi saamiseks pöörduma kas stoomikabinetti või oma raviarsti poole.

---

### ESTILCO

1995.a. loodi soomlaste kaasabil stoomiga inimese ühing ESTILCO. ESTILCO-I on oma klubiõhtud, kus saab kohtuda teiste omasugustega, vestelda ja arutada probleeme ning neile lahendust leida. Klubiõhtud toimuvad iga kuu esimesel esmaspäeval. Info tel. 6504370

### Olete teretunud !

---

Kogumiskotte, hooldus- ja abivahendeid on võimalik saada alljärgnevatest kohtadest üle kogu Eesti:

- **Tallinn** Eesti Onkoloogiakeskus Hiiu 44 polikliiniku kabinet 50 tel. **6504 370, 6504 371**
- **Tallinn**Convateci konsultatsiooni kabinet Narva mnt. 30 tel. **424 966**
- **Tallinn**Tõnismäe apteek Tõnismägi 5 tel. **442 282**
- **Tallinn**"Tervisekeskus" Suur- Karja 4 tel. **444 803**
- **Tartu** ConvaTeci konsultatsiooni kabinet Tiigi 11 tel. **27 420 670**
- **Tartu** Onkoloogiahaigla kabinet Vallikraavi 7 tel. **27 434 409**
- **Pärnu** Ülejõe Apteek Jannseni 9 tel. **24 441 304**
- **Saaremaa** Kuressaare Haigla Aia 25
- **Valga** Valga apteek Vabaduse 26a tel. **276 41 655**
- **Kohtla- Järve** Kohtla-Järve Haigla Ravi 10 tel. **233 44 204**

- **Narva AS** Narva Keskapteek Pučkini 13 tel. **235 314 55**
- **Sillamäe** Sillamäe Halastusühing Ossipenko 4-42 tel. **239 74 291**
- **Paide AS** Ravim Paide Keskväljaku Apteek Keskväljak 10 tel. **238 50 221**