

"Elu Kolostoomiga"

Koostanud: **VIVIAN ESKO**

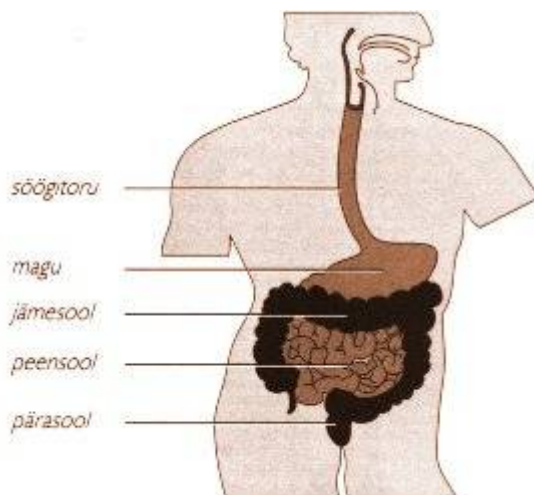
Toimetanud: **ILMAR LAAN**

Eesti Vähiliit

Broshüür ilmub Eesti Puuetega Inimeste Koja toetusel

MÕNDA SEEDIMISEST

Seedetrakt ja seedimine algab suust. Suus seguneb peeneksnäritud toit süljega ja neelatakse söögitoru kaudu makku. Maost liigub toit edasi peensoolde, kus toimub selle lõplik lõhustumine ja organismile vajalike ainete imendumine. Siit jõuab vedel soolesisu jämesoolde, kus see järk-järgult tahkeneb ning pärasoole kaudu kehast väljutatakse. Jämesool on 1,5...2 meetri pikkune seedekulgla lõpposa, kus eralduvad ja organismi imenduvad viimased mineraalained ja vesi. Jämesool lõpeb 15 cm pikkuse pärasoolega (rektum). See kujutab endast suhteliselt avarat reservuaari, kuhu koguneb tahke roojamass (fekaalid). Pärasool omakorda avaneb kehapinnale pärakuna (aanus), mille moodustab ringjas sulgurlihas. Erinevalt ülejäänud soolestikust on see ainus seedetrakti osa, mis allub inimese tahtele ja mis lõdvestub või pingutub vastavalt soovile. Tänu sellele saab rooja väljumist reguleerida sõltuvalt vajadusest.

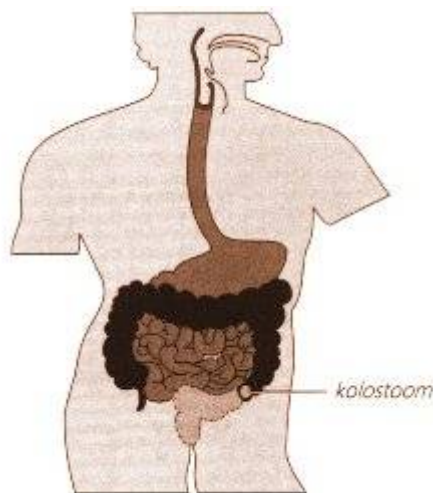


MIS ON STOOM?

On haigusi, mille korral tuleb eemaldada pärasool ja koos sellega ka seni soolesisu väljutamist reguleeriv sulgurlihas. Selline operatsioon eeldab roojale uue väljapääsu loomist. Teisiti öeldes - kõhu eesseinale tehakse avaus, mille külge õmmeldakse sool ning soolesisu hakkab väljuma nüüd selle kaudu. Seda uut ava nimetataksegi suistikuks ehk stoomiks. Kui nii on tehtud jämesoolega, on tegemist kolostoomiga. Stoomi asukoht kõhul võib olla erinev. Tavaliselt on see aga vasakul ja nabast veidi allpool. Värvilt on kolostoom punane või tumeroosa, meenutades veidi suu limaskesta. Kujult on ta ümmargune, kuid võib olla ka teatud suunas ovaalne. Puudutades on stoom valutu, soe ja niiske.

Vahel võib stoom kergesti veritseda, eriti kui teda on rohkesti puhastatud ja kuivatatud või temal kaua aega paberit või kuiva riiet hoitud. Aeg-ajalt väljub stoomist vähesel hulgal eritist, mis hoiab limaskesta niiskena.

NAHKstoomi ümber peab olema puhas ja terve. Igasugune ärritus tekitab ebamugavustunde. Nahka aga ärritab nii sinna sattunud soolesisu kui ka mõne kogumiskoti liim. Seepärast tuleb nahka hoolikalt puhastada, kuivatada enne koti pealeasetamist ja kindlasti kasutada õige läbimõõduga kotte. Nahka puhastatakse veega. Võib kasutada ka õli või spetsiaalseid puhastuseemulsioone (nahapiim). Seep teeb naha liiga kuivaks, seepärast pole soovitatav väga sageli stoomi ümbrust seebiga pesta. Kogumiskoti pealepanemisel tuleb jälgida, et kott kleepuks kindlalt ja tihedalt nahale. Ava peab olema selline, et sinna mahuks vaid suistiku limaskest, nahk selle ümber peab olema kaetud. Nii saab vältida soolesisu sattumist koti ja naha vahele, s.t. saab ära hoida lekkimist. Kui see siiski on juhtunud, tuleb kott asendada uuega.



TOIDU SEEDIMINE

Väljuva soolesisu hulk ja tihedus sõltub sellest, mida, kui palju ja kui tihti on söödud. Toidukordade sagedus, emotsionaalsed üleelamised, mitmesugused ravimid, tervislik seisund - kõik see mõjutab seedeprotsessi, sõltumata sellest, kas inimesel on stoom või ei ole. Nagu enne, nii ka pärast operatsiooni võib kõht olla lahti või kinni, võib tekkida gaase, esineda kõhuvalu.

LÕHN JA GAASID on stoomiga inimeste üks peamisi muresid. Häirib teadmine, et enam pole võimalik tahtlikult reguleerida soolesisu ja gaaside väljumist stoomi kaudu. Siin aga aitab kogumiskottide hermeetilisus. Kui kott on puhas ja õigesti peale pandud, on lõhna tunda vaid koti vahetamise või tühjendamise ajal. Lõhn koti kandmise ajal viitab selle lekkimisele. Samal ajal peab teadma, et soolesisu ebameeldivat lõhna võib anda terve rida toiduaineid, nagu sibul ja küüslauk, spargel, kapsas ja lillkapsas, munad, kala, mõned vürtsid, vitamiinid. Gaaside teket soodustavad kaalikas, spinat, kapsas ja lillkapsas, oad ja herned, mais, seemned, õunad, mädarõigas, gaseeritud joogid.

KÕHUKINNISUSE põhjuseks on tavaliselt tasakaalustamata toitumine - on söödud liiga vähe või liiga palju, korrapäratu söögikordade vahetumine, vähene vedeliku tarbimine. Ka passiivne eluviis, piiratud liikumine ning teatud ravimid võivad seedimist aeglustada ja kõhukinnisust soodustada. Alustada tuleb

füüsilise aktiivsuse tõstmisest. Jalutuskäigud pärast hommikusööki, võimlemisharjutused kõhulihastele, kõhu massaaž piki jämesoole kulgu (päripäeva ümber naba järjest laienevate ringidena) - kõik need kiirendavad sooletegevust. Tähtis on korrapärane toitumine. Kindlad kellaajad, regulaarsed toidukorrad, hästi läbimõeldud ja jääkiderikas toit tagavad soole regulaarse tühjenemise. Väga oluline on õiges koguses vedeliku, sealhulgas vee tarbimine. Inimene vajab ööpäevas 2...3 l vedelikku, millest vesi peaks moodustama vähemalt 1/3. Mõningad toiduained, mis kiirendavad soole tegevust: - värsked ja kuivatatud puuviljad - eriti mustad ploomid - ka aedmaasikad, samuti ploomi- ja viinamarjamahl; - mitmesugused köögiviljad - spargel, spinat, peet, porgand, rohelised oad; - leib, nisukliid, taimeõlid; - vürtsid, marinaadid, suitsutatud toiduained, õlu ja alkohol. Kõhukinnisuse puhul võib hommikul tühja kõhuga võtta 1 supilusikatäis vaseliin- või parafinoolõli. Võib võtta ka samas koguses tavalist toiduõli iga kord 30 minutit enne sööki. Õhtul enne magamaminekut juua üks klaasitäis külma vett või klaas keefiri, millesse on lisatud 1...2 supilusikatäit nisukliisid. Võib kasutada mitmesuguseid lahtistavaid ravimteesid (sennatee, hemorroididevastane tee, lahtistavad segud jne.) või taimset päritolu lahtistavaid preparaate - sennalehtedest, paakspuukoortest, rabarberijuurtest jt. valmistatud ravimeid. Nende toime algab 8...10 tunni pärast, seetõttu on parim aeg nende võtmiseks just õhtul enne magamaminekut. Ka linaseemneleotis (üks osa seemneid 30. osa kuuma vee kohta) on seedimist ergutava toimega. Head efekti annab soollahtistite kasutamine - üks teelusikatäis magneesiumsulfaati või karlsbadi soola poole klaasi vee kohta lahustatult 1...2 korda päevas kuni sooletegevuse normaliseerumiseni. Tugevama toimega on veel kastoor- ehk riitsinusõli, mida võtta kuni 30 g enne sööki, samuti bisakodüül (1...2 tabletti korraga).

KÕHULAHTISUS näitab tavaliselt mingit häiret seedetegevuses, mille tõttu väljub sageli ja rohkelt vedelat soolesisu. Põhjuseks võib olla mõni äge soolehaigus, mingi toit või ravim, ka külmetus. Kõhulahtisus võib tabada kõiki, igal juhul ei ole aga stoomi olemasolu selle põhjuseks. Ka siin on oluline regulaarne söömine, toidu koosseis ja mitmekesisus, füüsiline aktiivsus ja vedeliku tarbimine. Valik toiduainetest, mis aeglustavad seedetegevust: - keedetud piim, pett, kohupiim, juust, kõvaks keedetud muna; - makaronitooted, saiakuivikud, soolapulgad; - riisitoidud, maniokipuding; - kange tee, kohv, kakao; naturaalne punane vein; - pähkliid, pähklivõi, mustikad, toominga- ja kibuvitsamarjad. Kõhulahtisuse korral kaotab organism tavalisest rohkem vedelikku, seepärast on oluline palju juua. Kuna koos vedelikuga eritub ka palju soolasid, tuleb veele lisada veidi keedusoola ja juua mineraalvett. Ravimtedest aitavad tammekoore-, nõgese-, islandi sambliku ja tedremaranatee. Üldreeglina võetakse tee valmistamiseks üks teelusikatäis ravimtoorainet ühe klaasi kuuma vee kohta ning pärast seismist ja kurnamist juuakse 2...3 korda päevas olukorra stabiliseerumiseni. Ravimitest aitavad ftalasool, immoodium, almageel, samuti mitmesugused seedimist reguleerivad femendid, nagu festal, mesüüm jt. Kui kõik see pole aidanud, tuleb nõu pidada raviarstiga.

OPERATSIIONI ISEÄRASUSED

Pärasoole operatsioon jätab tavaliselt kaks haavaarmi - üks kõhu eesseinale stoomi kõrvale, mis paraneb suhteliselt kiiresti ja üldreeglina on enamasti korras juba haiglast lahkudes. Teine haavaarm on lahklihal, endise pärakuava kohal. Selle paranemine võtab rohkem aega ja vajab enam tähelepanu. Siin aitavad igapäevased istevannid ja sidumised kuivatavate ning põletikuvastaste salvidega. Pärast operatsiooni jääb mõnda aega alles näilik vajadus tühjendada soolt endist teed pidi. See tunne on normaalne ega tohi tekitada hirmu. Seda ei pea endas maha suruma ega häbenema. Põhjus on katkenud närvilõpmetes lahklihal ja võib võtta aastaid, enne kui see tunne kaob. Teatud juhtudel jääb pärast operatsiooni alles sulgurlihas ja väike osa pärasoolest, mis reageerib toidule samamoodi kui kogu ülejäänud soolgi, kuigi seeditud toit sinna ei satu. Tekib mingi kogus seedemahlu ja lima, mis sõltuvalt hulgast aeg-ajalt väljub iseeneslikult. Kui lima tekib palju, põhjustab see ebamugava

survetunde lahklihal. Siis tuleb nõu pidada oma raviarstiga ja kui pole otsest vastunäidustust, võib ise teha endale sooja veega klistiiri, et kogu eritis välja loputada.

TÜSISTUSED

Mõne olukorra ja juhuse tõttu võib pärast operatsiooni esineda tüsistusi, mille puhul jääb vajaka oma teadmistest ja oskustest. Mida jälgida? Song kolostoomi kõrval. See on nahaalne väljavõlvuvus ühel või teisel pool stoomi, mis lamades võib sisse vajuda ja kaduda, seistes aga rohkem esile tungida. Sõltuvalt suurusest võib song suruda stoomile, takistada soole tühjenemist ja tekitada valu. Algul kergendab enesetunnet spetsiaalse vöö kasutamine, kuid song ei kao ilma operatsioonita. Selle vajaduse otsustab kirurg. Stoomi sissevajumine. Pärast operatsiooni on soole limaskest hästi nähtav ja ulatub veidi nahapinnast kõrgemale. Füüsilise koormuse korral, mõne raskuse tõstmisel või muul põhjusel võivad õmblused järele anda ning sool vajub sügavale, nahapinnast allapoole. Raskendatud on kogumiskoti pealepanek. Limaskesta prolaps. Esineb ka eelmisele vastupidiseid juhtumeid, mil sool punnitub stoomist välja. Tavaliselt lödvestunult ja lamades õnnestub see oma kohale tagasi lükata, kuid vähimalgi pingutusel võib limaskest taas välja tulla. Seda nimetatakse prolapsiks. Stenoos. Aastate jooksul võib stoomi ümber armkude tugevneda ja muuta ava kitsamaks, nii et soole tühjenemine on raskendatud. See protsess on suhteliselt aeglane ja algul saab end ise aidata, laiendades ava kummikindas sõrmega. Stoomi verejooksud. Igasugune soole veritsemine on ebanormaalne. Samas võib väga kuiv limaskest veritseda juba kergel puudutusel. Seda peab teadma, kui kogumiskoti asemel kasutatakse sidemeid, mis kuivatavad limaskesta. Seepärast on soovitatav sidemele tilgutada veidi õli, et säilitada sooleots niiskena ja nii vältida veritsemist. Stoomi vigastused ja visalt paranevad haavad või haavandid stoomi ümbruse nahal. Seletamatud seedekorratused. Kõigil neil juhtudel, kuid ka iga muu ebaselge häire korral tuleb pöörduda nõu ja abi saamiseks arsti poole.

ELU KOLOSTOOMIGA

Pärast operatsiooni ja kolostoomi rajamist arvatakse tihti, et tavaline normaalne elu on nüüd läbi. Olukorraga kohanemine ja harjumine võtab tõesti aega. On ju nii palju ärevust tekitavaid momente - soole töö reguleerimatus, ootamatud lõhnad, kas kogumiskott riitete all on nähtav, mida arvavad teised inimesed jne. Ent meeles tuleb pidada - kuigi seedimisest ja sooletegevusest tavaliselt ei räägita, kuulub see ometi meie kõigi igapäevasesse ellu.

KELLELE RÄÄKIDA?

Stoomist peaksid teadma vaid need, keda igaüks ise vajalikuks peab ja kellele tahetakse rääkida. Valik on enda teha. Kindlasti peaksid teadma lähedased inimesed, kellega elatakse koos, ka lapsed. Kui laps veendub, et ema või isa on stoomiga kohanenud, siis lepib ka tema.

RIIETUS

Sageli kardetakse, et kogumiskott paistab riiete alt välja. Tegelikult on kott niivõrd lamedalt kehapiinal, et see ei nõua eririietust ega oma vanade harjumuste kardinaalset muutmist. Võib ja saab kasutada samu riideid, mida varemgi.

VEEPROTSEDUURID

Vesi ei ärrita nahka ega soole limaskestast. Duõi all ja vannis võib käia samamoodi kui enne operatsioonigi, samuti saunas. Kas koos kogumiskotiga või ilma - see valik on enda teha. Peab teadma, et kuumas vannis või saunas võib lõdveneda koti kinnitus nahale ja kott võib hakata lekkima.

TOITUMINE

Stoom ei ole haigus ja seega ei tähenda pelgalt kolostoomi olemasolu veel ranget eridieeti. Vahetult pärast operatsiooni on teatud kohanemisperiood, mille jooksul minnakse üle oma tavapärasele toitumisrežiimile. Peab teadma, et organism vajab korrapära ja regulaarsust. Kindlate söögikordade jälgimine tagab ka regulaarse sooletegevuse. Söömata jätmisega ei saa soolt seisma panna, tühi kõht tekitab hoopis gaase. Toit peab olema maitsev ja mitmekesine ning hästi mälutud.

FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Kolostoom ei ole takistuseks liikumisele ega aktiivsele tervisespordile. Vastupidi - kehalised harjutused aitavad hoida end vormis ja annavad hea enesetunde. Jõukohaselt võib osaleda peaaegu kõikidel spordialadel. Võib käia ujumas nii avavees kui basseinis, enne on vaid soovitatav kogumiskott tühjendada ja mugavam on kasutada väikseid õhukesi stoomikatteid (caps).

TÖÖL

Taastumine pärast operatsiooni on igaühel erinev. Keskmiselt võtab see aega 2...3 kuud, kuid võib minna ka aasta, et saavutada nii füüsiline kui ka psüühiline tasakaal. Stoom ei sea kellegi tegevusele rangeid piire, stoomiga võib teha peaaegu kõiki töid. Ettevaatlik peab olema raske füüsilise tööga, sest liiga kiire ja järsk üleminek suurtele koormustele võib tekitada tüsistusi, nagu mistahes muu operatsiooni järgselgi. Seega - kui enesetunne on hea, võib ja isegi peab jätkama sealt, kus enne haigestumist pooleli jäi.

KODUS

Väga tähtis on avameelselt jagada oma partneriga mõtteid ja tundeid stoomi ning seksuaalsuhete üle. Intiimelu ei kahjusta stoomi ning stoomi olemasolu ei ole takistuseks ka intiimsuhetele. Oluline on vastastikune mõistmine ja usaldus nagu ikka pärast mistahes rasket haigust. Ise ei tohiks luua barjääri ega tunda valehäbi, sest partner võib olla olukorraga juba leppinud ning stoom ei tekita enam probleemi. Enne vahekorda võib kogumiskoti vahetada väiksema vastu või kasutada spetsiaalset väikesemõõtmelist katet. Naisel ei ole stoomi tõttu seksuaalne võimekus oluliselt vähenenud ja olukorraga kohanemine on mõnevõrra kergem. Mehel on pärast pärasoole eemaldamist raskem, sest operatsioonijärgsel on kahjustatud väikse vaagna närvisüsteem ja potentsi taastumine võtab aega. Seda olulisem on partneri mõistev suhtumine. Vastastikusel arusaamisel on võimalik leida mõlemat poolt rahuldav ja mõlemale sobiv suhtlemine.

PUHKUSEL. REISIL

Kolostoom ei takista kedagi reisimast ja paljalt stoomi pärast ei pea küll ükski käik tegemata jääma. Minnes võõraste paika tuleks arvestada mõningaid soovitusi: - kuigi enamikus maades on võimalik kogumiskotte osta, on kindlam neid endal tavalisest veidi rohkem kaasa võtta; - juba varakult tuleb õppida kotte vahetama igas olukorras, nii metsas kui lennukis; - kuumal maal higistab nahk rohkem ja

seepärast kulub ka kotte enam, kindlasti on vaja nahahooldusvahendeid; - autoga reisisid tuleb oma vahendid hoida kõige jahedamas kohas, sest plastmass ja liim võivad kuumaga "sulada"; - lennukis kinnitada vöö stoomist kõrgemale või madalamale; - vööra toidu ja joogivee suhtes tuleb olla tähelepanelik - kõhuhädad võivad tekkida sõltumata stoomi olemasolust.

IRRIGATSIOONIST

Irrigatsioon ehk soolte loputamine on protseduur, mis võimaldab soole tegevust kontrolli all hoida. See on nagu teatud klistiir, mil stoomi kaudu viiakse jämesoolde sooja vett ja tühjendatakse sel kombel sool fekaalidest. Järgmine kogus soolesisu eritub peale niisugust loputust umbes 24 tunni pärast. Nii on võimalik soole tegevust reguleerida ja harjuda soolt tühjendama kindlal ajal. Loputuste vahelisel perioodil saab tavalise kogumiskoti asemel kanda minikotti. Protseduur ise kestab umbes tund aega ning selleks on olemas spetsiaalsed vahendid ja kotid. See ei ole keeruline toiming, kuid algul vajab ta siiski õpetust ja õppimist. Infot saab kas raviarstilt või lähemast stoomikabinetist.

KOGUMISKOTTIDEST

Pärast operatsiooni ja kolostoomi rajamist pole enam võimalik ise kontrollida soole tegevust ega reguleerida soolesisu väljumist. Puudub sulgurlihas ning sool tühjeneb kontrollimatult. Seepärast ongi vajalik kogumikott, mis kinnitub hermeetiliselt kõhunahale ja kuhu soolesisu valgub, ilma et oleks karta lõhna või pesu määrimist. Kogumiskotte on kaht tüüpi: ühe- ja kaheosalised. Üheosaline kott kleebitakse vahetult kõhunahale. Ava stoomikotil peab olema võimalikult stoomi suurune ja kujuline, et nahk soole ümber oleks maksimaalselt kaetud. Nahk peab enne koti asetamist olema täiesti puhas ja kuiv, sest liim ei kleepu niiskele pinnale. Liimitav osa peab kinnituma siledalt ja tihedalt, ilma kortsude ja voltideta, siis pole karta lekkimist. Kui kott on täitunud kolmandiku kuni pooleni, tuleb see kas eemaldada, kui on alt kinnine kott, või tühendada ja puhastada ilma nahalt maha võtmata. Selline alt lahtine kott võib peal olla kuni nahk ja liim kannatavad. Igal tühjendamisel tuleb see kindlasti loputada sooja vee või desinfitseeriva lahusega. Pärast koti eemaldamist tuleb nahk pesta sooja vee või puhastuseemulsiooniga ja kuivatada. Nahale ei tohi jääda mingeid jääkaineid ja enne uue koti pealepanekut võib stoomi hoida veidi aega lahtiselt õhu käes. Kaheosaline komplekt koosneb plaadist ja sellele kinnitatavast kotist. Plaat kleebitakse kõhunahale samal põhimõttel kui üheosaline kottki. Nahale võib see jääda nädalaks kuni 10. päevaks. Vahetatakse ja puhastatakse vaid plaadile kinnituvaid kotte, mis on samuti nii alt kinnised kui ka lahtised. Kõigi nende kottide kohta saab teavet juba haiglas, enne kojuminekut. Aja jooksul saab igaüks leida enda jaoks sobivaima variandi.

Lõpetuseks

Haiglas olles õpetavad õed teile stoomikoti vahetamist ja naha eest hoolitsemist. Saate ka erikabinettide aadressid ja kontakttelefonid, et vajadusel ühendust võtta. Peale haiglast väljakirjutamist külastage regulaarselt stoomikabinette, et ära hoida võimalikke suuremaid probleeme. Ajapikku teete ise valiku, milliseid stoomikotte, hooldusvahendeid kasutama hakkate. Leiate iseenda jaoks parima, et elada kõrgekvaliteedilist elu. Oleksime tänulikud, kui säilitaksite kontakti teid opereerinud arsti ja osakonna õdedega. Saades informatsiooni teie edasisest käekäigust aitate muuta meie tööd

paremaks.

ESTILCO

1995.a. loodi soomlaste kaasabil stoomiga inimese ühing ESTILCO. ESTILCO-l 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 Puëkini 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**