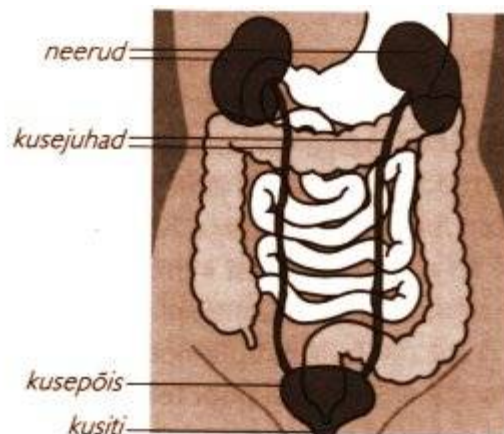


"Elu Uroostoomiga"

Koostanud **Janne Kukk**
Toimetanud Kujundanud **Jüri Kaarma**
Eesti Vähiliit 1999

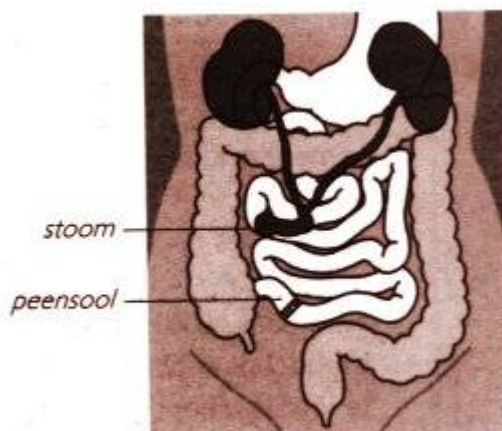
UROSÜSTEEM

Inimese erituselundite süsteem algab neerudest, mis paiknevad nimmepiirkonna ülemises osas, kummalgi pool lülisammast. Neerudes lakkamatult toodetav uriin koguneb kusepõides, kust see sulgurlihaste lõtvudes kusiti kaudu eritub.



MIS ON STOOM?

Sõna "stoom" on meditsiiniline termin, mis tähendab suuet või avaust. On haigusi, mille puhul uriin ei saa põie kaudu erituda. Sel juhul võib osutuda vajalikuks põis eemaldada. Uriini väljumiseks tehakse kõhu eesseinale uus ava - rajatakse uroostoom. Siin on kaks võimalust. Kas õmmeldakse üks või mõlemad kusejuhad kõhuava külge või võetakse 10-15 cm soolt (peen- või jämesoolt) ja ühendatakse see kusejuhadega. Kõhu peale toodud sooleotsast immitseb pidevalt (tahtele allumatult) uriini. Tavaliselt paikneb uroostoom allpool naba paremal pool teile nähtaval kohal. Stoom on punane, meenutades värvilt suu limaskesta. Kujult aga ümmargune, kuid võib olla ka teatud suunas ovaalne. Vahetult peale operatsiooni on stoom kindlasti veidi turses. Turse taandub vähehaaval ja stoom muutub väiksemaks. Kuna stoomi limaskestas ei ole närve, on stoom puudutades valutu, soe ja niiske. Stoomi ümbrus võib mõne ärrituse tagajärjel (puhastamine, kuivatamine jne.) veidi veritseda. Kuna mistahes ärritus stoomi ümber on ebamugav, tuleb stoomi ümbritsevat nahka korralikult hooldada.



STOOMIHOOLDUS ÜLDPÕHIMÕTTED

Urostoomidele on mõeldud spetsiaalsed uroktid, kus on tagasivoolu takistav vahesein, et uriin pikali olles ei voolaks tagasi stoomile. On olemas nii ühe kui kaheosalisi stoomikotte. Üheosalised kotid paigaldatakse otse nahale. Kaheosalised koosnevad nahka kaitsvast plaadist ja kottist. Plaat võib peal olla mitu päeva. Sel juhul vahetatakse ainult kotte. Valige kott õigete mõõtmetega, kasutades selleks spetsiaalset mõõdikut. Kui seda ei ole võite teha ise äablooni. Stoomikoti ava olgu sama suur kui stoom. Kui stoomikoti ava on suurem kui stoom, võib tekkida stoomi ümbritsevale katmata nahale ärritus. Nahka puhastage sooja veega. Peske õrnalt, mitte hõõrudes. Kuivatage hoolikalt. Stoomikott jääb pidama ainult täiesti kuival nahal. Vältige seepi, sest seep kuivatab nahka ja eemaldab naha loomuliku rasvakihi. Kasutada võib lõhnastamata seepi, mille PH on alla 7. Loputa korralikult, et seebi jääke ei jääks plaadi alla. Vahetevahel on hea kasutada kiiresti imenduvat niisutavat emulsioonkreemi. Rohke karvakasv stoomi ümber võib raskendada plaadi kinnitumist nahale. Karvad tuleks eemaldada kuivalt nahalt karvakasvu suunas (ülevalt alla). Kui stoomikott ei kleepu enam hästi nahale ja lekib, tuleb see viivitamatult vahetada. Lekkivaid kohti ei tohi parandada leukoplaastriga. Plaat tuleb vahetada, kui plaadi materjal stoomi ümber hakkab sulama. Ideaalselt tuleks plaati-kotti vahetada 2-3 päeva järel. Plaat-kott tuleb eemaldada nahalt ülevalt alla. Ühe käega surute nahka alla ja teisega tõmbate koti ettevaatlikult lahti. Rebida ei tohi. Enne kui plaadi asetate:

- joonistage sellele oma stoomi suurusele vastav ava. Stoomi ja plastmassist randi vahele peaks jääma vähemalt 5 mm;
- lõigake auk ja pehmendage serv küünega. Paber võtke plaadilt vahetult enne nahale asetamist;
- siluge plaat näpuga üle, et ei tekiks volte ja plaat kindlalt kleepuks;
- ühendage plaat ja kott omavahel.

Kott kinnitatakse plaadile vajutades rõngad vastamisi. Alustage kinnitamisega alt äärest ja vajutage ringiratast kuni kuulete plõksu. Proovige koti kindlat kinnitumist õrnalt kotti sikutades. Kotti on parem vahetada hommikul enne söömist, kuna sel ajal eritub uriini vähem. Kotti tuleks tühjendada kui 1/3 kotist on täis. Ööseks võite ühendada stoomikoti suure kogumiskotiga, mille maht on 2 liitrit. Seega väldite koti ületäitumist ja saate rahulikult magada. Jätke natuke uriini kotti enne kui hakkate kotti öökotiga ühendama, sest kui kott on päris tühi võib tekkida alarõhk ja uriin ei voola edasi. Kogumiskotti võib aeg-ajalt loputada äädika lahusega, see eemaldab ebameeldiva lõhna ja pikendab koti kasutusiga. Vajadusel võib kasutada toetavat vööd ja pastat, mis on mõeldud naha ebatasasuste

täitmiseks ja naha kaitseks. Kasutatud stoomikoti võite ära visata koos tavalise olmeprahiga. Ärge mingil juhul visake seda WC-sse!

TOITUMINE

Süüa võib nii nagu ennegi, kuid arvestades, et toit oleks võimalikult mitmekesine. Sööge rahulikult, toitu hästi läbi närides. Juua tuleb rohkesti, umbes 2 liitrit vedelikku ööpäevas. Nii püsib uriin selge ega teki kergesti põletikke ja neerukive. Väga kasulik on jõhvika mahl, see aitab säilitada normaalset uriini happelisust. Mõned toiduained ja ravimid võivad muuta uriini lõhna ja värvi. Näiteks: peet, sibul, küüslauk, kala, antibiootikumid ja vitamiinpreparaadid. Vitamiin C tablett aitab vähendada uriini leelisust ja lõhna.

TÜSISTUSED

Mõne olukorra ja juhuse tõttu võib pärast operatsiooni esineda tüsistusi ja probleeme. Mida jälgida? - Naha ärritus: Kui stoomi ümbritsev nahk saab mingil põhjusel ärritatud, võib tekkida punetus, valulikkus, turse. Sel juhul pöörake erilist tähelepanu naha hooldusele:

1. määrige stoomi ümbrust kaitse- ja ravikreemidega;
2. puhastamiseks kasutage ainult selleks ettenähtud puhastusvahendeid;
3. parem on kasutada kahest osast koosnevaid stoomikotte, sel juhul on plaat mitu päeva paigal ja pidev koti eemaldamine ei ärrita siis nahka.

Lõhnav uriin:

Kui uriin kotis ei ole puhas ja selge või lõhnab ebameeldivalt, võib see viidata mingile infektsioonile. Uroteede infektsioon võib tekitada probleeme neerudega. Märgid, mis viitavad infektsioonile, on:

1. tume, ebaselge uriin;
2. tugevalt lõhnav uriin;
3. seljavalud (neerude piirkonnas);
4. palavik;
5. söögiisu kaotus;
6. iiveldus;
7. oksendamine.

Kui märkate neid sündroome, siis pöörduge koheselt arsti poole. Ärge ehmuge kui stoomist väljub pisut lima või kiulist materjali. Seda võib põhjustada teie stoomiks kohandatud peen- või jämesoole tükike.

- Stoomi sissevajumine: Ideaalne stoom on 1-2 cm nahapinnast kõrgemal. Stoomi sisselangemist võib tekitada raskete esemete tõstmine. Eriti ettevaatlik tuleks olla mõned kuud pärast operatsiooni, mil haavad on veel õrnad. Stoomi sisselangemise tagajärjel võib uriin plaadi vahelt lekkima hakata.
- Song: Tekib tavaliselt stoomi vahetus ümbruses raske füüsilise pingutuse või nõrkade

kõhulihaste puhul. Sel juhul aitab songavöö või korrigeeriv operatsioon.

- Stenoos: Aja möödudes võib stoomi ümber tekkida armkude, mis põhjustab stoomisulguse. Seda saab ära hoida, kui viite aegajalt kateetri stoomiavausest sisse.
- Uuris (fistul): See on väike avake, mis tekib stoomi kõrvale ja millest võib lekkida uriini.
- Veritsus: Kuna soole limaskest on veresoonterikas, võib stoomikoti vahetamisel ja puhastamisel tekkida veritsus. Vähesese veritsuse pärast pole vaja muret tunda, suurema veritsuse korral pöörduge arsti poole. Hea oleks tilgutada sooleotsale veidi õli, see hoiab stoomi niiske.

ELAGE TÄISVÄÄRTUSLIKKU ELU!

Peale urostoomioperatsiooni muutuvad inimesed tihtipeale pessimistlikeks. Hakatakse arvama, et edasine elu on võimatu. Raske on kohaneda faktiga, et peate pidevalt kandma stoomikotti. Aga uskuge, sellega harjub ja elu läheb ikkagi normaalsel rada.

Harjumine uue situatsiooniga. Enamjaolt tekivad psühholoogilist laadi probleemid. Praktilised mured jäävad tahaplaanile. Inimestel tekib palju küsimusi - kas stoom lõhnab? Kas teised teavad ja mis nad sellest arvavad? Võtke aeg maha ja mõelge rahulikult järele, laske endal uue olukorraga harjuda. Mida positiivsemalt te ennast häälestada suudate, seda lihtsam on jõuda tõdemuseni, et stoomikott ja sellest tulenev on vaid igapäevane toiming teie elus.

Kellele stoomist rääkida? Te ei pea stoomist tingimata kõigile rääkima. Aga oluline on siiski, et sellest teaksid teie lähedased. Tihti on kergenduseks rääkida kellegagi, kellel on samuti stoom. Siin polegi enam olulised inimeste lähedased suhted, vaid see, et saate probleeme arutada ilma ebamugavust tundmata. Oma lastega peaksite stoomist avameelselt rääkima. Kui nemad näevad, et teie aktsepteerite stoomi, kaovad ka nende eelarvamused.

Milliseid riideid kanda? Riidetuge samuti nagu enne operatsiooni, sest stoomikott pole nähtav. Ärge seadke endale piiranguid. Pesemine, saun, vann, dušš, ujumine. Võite teha kõiki veeprotseduure nii stoomikotiga kui ka ilma. Stoom vett ei karda.

Füüsiline aktiivsus. Paljud inimesed lõpetavad igasuguse füüsilise pingutuse peale stoomi rajamist, vaatamata sellele, et enne operatsiooni nad sportisid aktiivselt. Urostoom pole ei liikumisele ega tööle takistuseks. Siiski ei tohi unustada, et organism vajab paar kuud kohanemiseks. Liikumist alustage jalutuskäikudega, minnes järk-järgult üle suuremale koormusele. Raskuste tõstmisel on alguses piiranguks 2-3 kg, kuna võib tekkida song.

Kodus. Ärge tekitage enesele olematuid probleeme. Stoom ei ole takistuseks teie intiimelule. On oluline, et räägiksite avameelselt kõigest, mis puudutab partnersuhteid. Mõistagi järgite ka sel puhul hügieeninõudeid, tühjendades eelnevalt stoomikoti või vahetades selle väiksema vastu.

Puhkusel, reisil. Urostoom ei takista reisimist. Aga siiski tuleks arvestada mõningaid soovitusi:

- võtke alati kaasa varu stoomikotte ja hooldusvahendeid
- reisisid soojas kliimas higistab nahk rohkem ja seepärast kulub ka kotte enam. On suurem oht ärritusele;
- hoidke stoomivahendid alati jahedas kohas, sest plastmass ja liim võivad soojas sulada;

- ärge andke stoomi hooldusvahendeid kunagi pagasiruumi, sest need võivad kaduma minna ja kunagi ei tea, millal teil neid vaja võib minna;
 - õppige varakult stoomikoti vahetamist erinevates tingimustes, ka kõige ebamugavamates.
-

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 44polikliiniku 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**