Cancer Centre

દર્દીઓ માટે
સ્ટોમા માર્ગદર્શિકા

A તમારા સ્ટોમાને સમજો

સ્ટોમા એ તમારા પેટ પર બનાવવામાં આવેલું એક છિદ્ર છે, જેથી કરીને મળ અને પેશાબ બહાર આવી શકે. તમારી બીમારી અને સર્જરી પ્રમાણે તે થોડા સમય માટે (ટેમ્પરરી) કે કાયમી હોઈ શકે.

સ્વસ્થ સ્ટોમા નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ

① ગુલાબી કે લાલ રંગનું ② ભીનાશ ધરાવતું

③ થોડું ઊંચું ④ દુખાવા વગરનુ

જો સ્ટોમા કાળું, ફિક્કું, ખૂબ જ ફૂલી ગયું લાગે — તરત તમારા સર્જનનો સંપર્ક કરો.

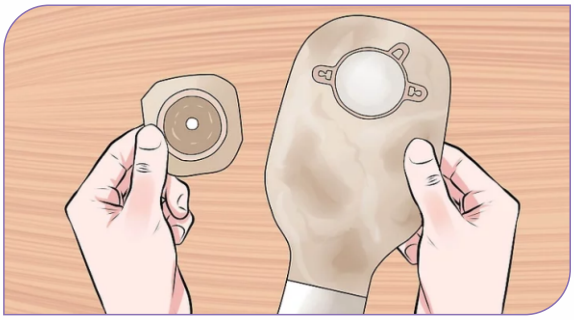
B સ્ટોમાની દૈનિક કાળજી કેવી રીતે લેશો (Daily Care Routine)

① જરૂરી વસ્તુઓ સાથે રાખો

- સ્વચ્છ પાણી
- નરમ કપડું / ટિશ્યુ
- નવી સ્ટોમા બેગ અને ફ્લેંજ
- સ્ટોમા માપવાની ગાઇડ
- સ્કિન બેરિયર / સ્કિન વાઇપ્સ (જો કહેવાયું હોય તો)

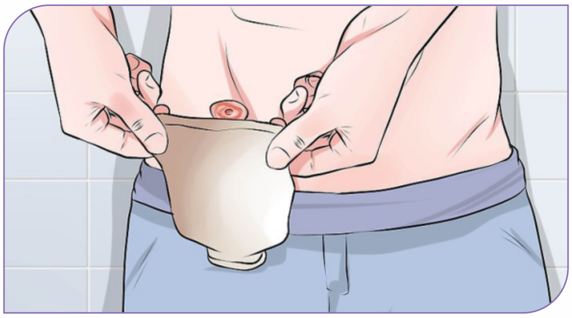
② સ્ટોમા માપવું

- પ્રથમ 6–8 અઠવાડિયામાં આકાર બદલાઈ શકે
- છિદ્રને સ્ટોમાના ડાયામીટરથી 1-2 mm દૂર રાખવું.



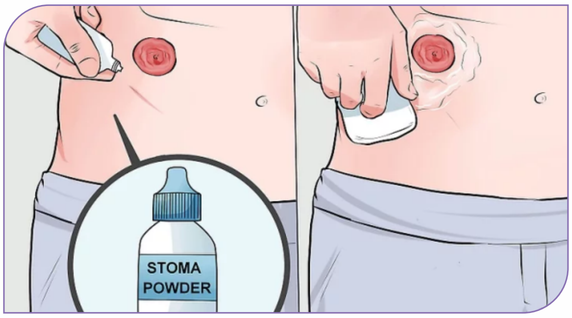
③ જૂની બેગ કેવી રીતે કાઢશો

- ઉપરથી નીચે ધીમે થી કાઢો
- એક હાથથી ત્વચાને સપોર્ટ આપો
- બેગ ભરેલી હોય તો પહેલાં ખાલી કરો



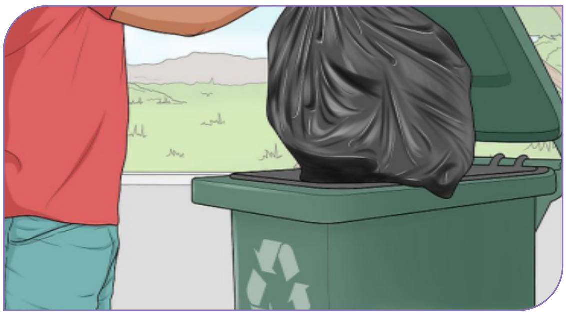
④ સ્ટોમા અને આસપાસની ત્વચાની સફાઈ

- ગરમ પાણીથી સાફ કરો
- સુગંધિત સાબુનો ઉપયોગ ન કરો
- સારી રીતે સૂકવી લો
- લાલાશ, ઘા કે ઈરિટેશન ચકાસો



⑤ નવું બેગ લગાવવું

- ત્વચા પૂરેપૂરી સૂકી હોવી જોઈએ
- સ્કિન બેરિયર લગાવો (જો જણાવેલ હોય તો)
- સ્ટોમા ના કેન્દ્રમાં ફ્લેંજ બેસાડો
- 20–30 સેકન્ડ દબાવી રાખો
- તમામ કિનારી સારી રીતે ચોંટેલ હોવી જોઈએ



⑥ જૂની બેગનો નિકાલ કેવી રીતે કરશો

- અખબારમાં / પ્લાસ્ટિકમાં લપેટો
- સામાન્ય કચરામાં નાખો (ફ્લશ ન કરો)

C સ્ટોમા સર્જરી પછી શું ખાવું?

① પ્રથમ 2-3 અઠવાડિયા

- નરમ ભોજન
- થોડું-થોડું કરીને વારંવાર ખાવું
- પાણી / ORS / નાળિયેર પાણી/
  સૂપ પૂરતું પીવું

② થોડા સમય માટે ટાળવા જેવી વસ્તુઓ

- ગેસ કરનાર ખોરાક: ચણાની દાળ,
  રાજમા, કોબી, ડુંગળી
- જો તમે ઈંડા, માછલી, ડુંગળી કે લસણ વગેરેની વાસ
  સહન ના કરી શકતા હોવ તો તે લેવાનું ટાળો.
- કાચું અને વધારે ફાઈબરવાળું ખાવાનું

③ ધીમે-ધીમે સામેલ કરો

- ફળ: કેળું, પપૈયું, સફરજન
- દહીં
- દાળ-ભાત
- નરમ રોટલી

④ Ileostomy માટે

- વધારે આઉટપુટ હોય તો ORS નિયમિત લો
- પાણીની ઊણપ (dehydration) ટાળો

D પ્રવૃત્તિ અને જીવનશૈલી

- તમે સામાન્ય રીતે નાહી શકો (બેગ લગાવેલું હોય કે કાઢેલું).
- ઢીલા અને આરામદાયક કપડાં પહેરો.
- 6–8 અઠવાડિયા ભારે વજન ન ઉચકો.
- દરરોજ ચાલવું ફાયદાકારક છે.
- જરૂર જણાય તો સપોર્ટ બેલ્ટ પહેરો.
- પ્રવાસમાં વધારાના બેગ અને વાઇપ્સ રાખો.

E ચેતવણીના સંકેત - તરત સર્જન અથવા નર્સનો સંપર્ક કરો

- વારંવાર લીક થવું
- ત્વચા પર વધુ પડતી લાલાશ તથા ખંજવાળ આવવી
- વધારે આઉટપુટ (>1.5–2 લીટર/દિવસ)
- સ્ટોમા કાળું/વાદળી દેખાવું
- 12 કલાક સુધી આઉટપુટ ન આવવું તથા સાતે પેટમાં દુખવું
- તાવ કે ડિહાઇડ્રેશનના લક્ષણો
- સ્ટોમામાંથી વધુ રક્તસ્ત્રાવ
- અચાનક સ્ટોમા બહાર નીકળી જવું (prolapse) અથવા અંદર ધસાઈ જવું (retraction)

F ભાવનાત્મક સપોર્ટ

- શરૂઆતમાં ગભરાટ કે ચિંતા સહજ છે.
- પ્રેક્ટિસ સાથે સ્ટોમાની કાળજી સરળ બની જાય છે.
- પરિવારનો સહકાર બહુ મદદરૂપ બને છે.
- અમારી સ્ટોમા નર્સ દરેક સ્ટેપ પર મદદ માટે તૈયાર છે.
- માનસિક સ્વાથ્યનું ધ્યાન રાખો

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક

079 6677 0000

contact@kdhospital.co.in

કેડી હોસ્પિટલ કેમ્પસ
વૈષ્ણોદેવી સર્કલ, એસ જી હાઇવે,
અમદાવાદ, ગુજરાત - 382421

વધુ માહિતી માટે QR કોડ સ્કેન કરો.