

मरीजों के लिए स्टोमा गाइड



A अपने स्टोमा को समझें

स्टोमा एक ऐसा रास्ता (छिद्र) है जो पेट पर बनाया जाता है, जिससे शरीर से मल या मूत्र बाहर निकल सके। यह बीमारी और सर्जरी के प्रकार के अनुसार अस्थायी या स्थायी हो सकता है।

आपका स्टोमा आमतौर पर कैसा दिखना चाहिए:

- 1 गुलाबी या लाल रंग का
- 2 हल्का गीला
- 3 थोड़ा बाहर की ओर निकला हुआ
- 4 बिल्कुल बिना दर्द के



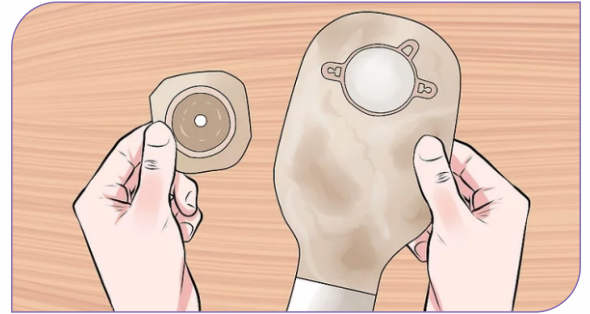
अगर स्टोमा का रंग काला, बहुत फीका हो जाए, अधिक सूजन हो या तेज दर्द हो — तुरंत अपने सर्जन से संपर्क करें।

B रोज़ाना स्टोमा की देखभाल कैसे करें

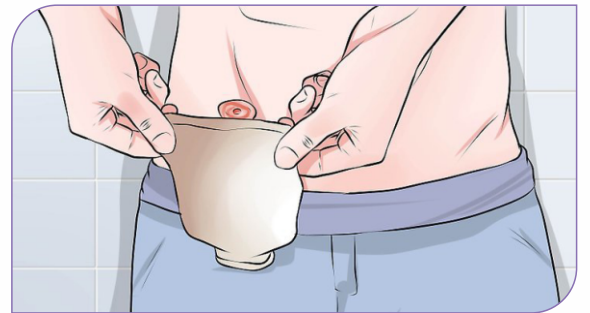
- 1 ज़रूरी सामान तैयार करें
 - साफ पानी
 - मुलायम कपड़ा / टिशू
 - नया स्टोमा बैग और फ्लैन्ज
 - स्टोमा मापने का पैमाना
 - स्किन बैरियर / वाइप्स (अगर डॉक्टर ने बताया हो)



- 2 स्टोमा का माप लें
 - सर्जरी के बाद 6-8 हफ्तों में आकार बदल सकता है
 - फ्लैन्ज का छेद स्टोमा से 1-2 mm बड़ा काटें



- 3 पुराना बैग हटाएँ
 - धीरे-धीरे ऊपर से नीचे की ओर निकालें
 - एक हाथ से त्वचा को सपोर्ट दें
 - अगर बैग भरा हुआ है तो हटाने से पहले खाली कर दें



④ सफाई करें

- हल्के गुनगुने पानी का उपयोग करें
- सुगंध वाले साबुन से बचें
- अच्छी तरह सुखाएँ
- त्वचा में लालपन, खुजली या घाव तो नहीं — चेक करें



⑤ नया बैग लगाएँ

- त्वचा पूरी तरह सूखी हो
- ज़रूरत हो तो स्किन बैरियर लगाए
- स्टोमा के बीच में फ्लैन्ज ठीक से सेट करें
- 20-30 सेकंड तक हल्का दबाएँ
- किनारों को अच्छी तरह सील होने दें



⑥ पुराने बैग का निस्तारण

- अखबार/प्लास्टिक में लपेटें
- सामान्य कचरे में फेंकें
- टॉयलेट में कभी न फ्लश करें



C स्टोमा सर्जरी के बाद क्या खाएँ

① सर्जरी के बाद 2-3 हफ्ते

- सॉफ्ट डाइट
- कम मात्रा में लेकिन बार-बार खाना
- पर्याप्त पानी / ORS / नारियल पानी / सूप
- कुछ समय के लिए टालने वाली चीज़ें

② कुछ समय तक बचें

- गैस बनाने वाले खाद्य पदार्थ: राजमा, चना, पत्ता गोभी, प्याज़
- ज़्यादा बदबू देने वाले: अंडा, मछली (अगर दिक्कत करे)
- कच्ची सब्ज़ियाँ / ज्यादा रेशेदार चीज़ें

③ धीरे-धीरे शामिल करें

- केला, पपीता, सेब
- दही
- दाल, चावल
- नरम रोटी

④ Ileostomy में

- अगर आउटपुट ज़्यादा हो
- बार-बार ORS पिएँ, शरीर में पानी की कमी न होने दें।

D गतिविधि और जीवनशैली टिप्स

- सामान्य तरह से नहा सकते हैं (डॉक्टर की सलाह अनुसार)।
- ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें।
- 6-8 हफ्तों तक भारी वजन उठाने से बचें।
- रोज़ाना टहलना अच्छा है।
- हर्निया से बचाव के लिए सपोर्ट बेल्ट काम आता है।
- यात्रा के समय अतिरिक्त बैग और वाइप्स साथ रखें।

E चेतावनी संकेत-तुरंत डॉक्टर / स्टोमा नर्स से संपर्क करें

- बार-बार बैग लीकेज होना।
- त्वचा में तेज जलन या घाव।
- आउटपुट बहुत ज़्यादा होना (>1.5-2 लीटर/दिन)।
- स्टोमा का रंग काला/नीला/सफेद पड़ना।
- 12 घंटे से मल/गैस न आना और साथ में पेट दर्द करना।
- तेज बुखार, कमजोरी, चक्कर।
- स्टोमा से ज्यादा खून आना।
- अचानक स्टोमा बाहर निकल आए या अंदर धँस जाए।

F मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य

- शुरुआत में घबराहट या डर महसूस होना सामान्य है।
- धीरे-धीरे स्टोमा की देखभाल आसान लगने लगती है।
- परिवार और दोस्तों का सहयोग बहुत मदद करता है।
- हमारी स्टोमा नर्स आपकी हर जरूरत में साथ है।

संपर्क करें

☎ 079 6677 0000

✉ contact@kdhospital.co.in

📍 **केडी हॉस्पिटल केम्पस**

वैष्णोदेवी सर्कल, एस जी हाईवे,
अहमदाबाद, गुजरात - 382421

QR कोड
स्कैन करें

