

Garnastóma (ileostomy)

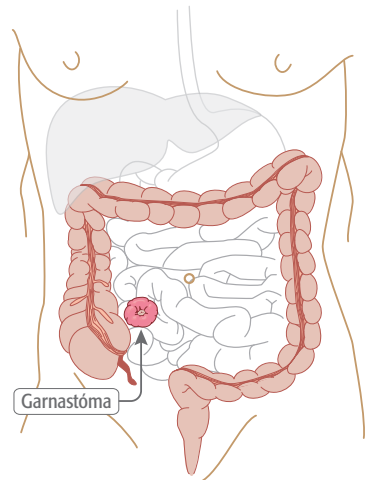
Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita upplýsingar um garnastóma og svara algengum spurningum sem geta vaknað vegna slíkrar skurðaðgerðar.

Orðið stóma er komið úr grísku og merkir munnur eða op. Aftasti hluti garna, áður en ristill tekur við nefnist dausgörn (ileum). Garnastóma er op frá görn út á kvið.

Garnastóma er í flestum tilfellum lagt hægra megin á kvið. Endinn á görninni er tekinn út í gegnum kviðvegginn og snúið þannig að innra borð hennar snýr út og endinn síðan saumaður við húðina. Mikilvægt er að ákveða staðsetningu þess fyrir aðgerð og þá er tekið tillit til húðfellinga, mittis, nafla, mjaðmarbeins, gamalla öra o.s.frv. Stómahjúkrunarfræðingur eða skurðlæknir merkir staðsetningu þess fyrir aðgerð.

Engir lokunarvöðvar eru í stómanu til að stjórna hægðalosun eins og endaparmurinn gerði áður. Því þarf að nota sérstakan poka sem settur er yfir stómað. Garnainnihald er þunnfljótandi þar sem það fer ekki lengur í gegnum ristilinn sem sá um að fjarlægja vökva.

Stómað er kringlótt að lögun. Það er blóðríkt og ljósrautt að lit og er útlit þess og áferð áþekkt slímhúð í munni. Á stómanu eru engir taugaendar sem leiða sársauka.



LSH/SS/200813

Aðlögun

Þótt það sé sumum kærkomin lausn að fá stóma, finnst flestum það fjarlæg og fráhrindandi tilhugsun að vera með poka á maganum sem hægðir safnast í. Eðlilegt er að spurningar vakni um möguleika á að taka þátt í daglegu lífi, njóta þess sem áður veitti ánægju og hvernig eigi að takast á við þessa breytingu.

Eftir aðgerðina er eðlilegt að komi tímabil sem einkennist af þreytu, depurð og kvíða. Oft hjálpar að tala um liðan sína og tilfinningar gagnvart stómanu við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanliðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er ráðlagt að leita aðstoðar, t.d. hjá heimilislækni.

Stómaþegi getur oftast gert allt sem hann gat fyrir aðgerðina og stundum jafnvel meira. Það krefst vissrar aðlögunar og skipulagningar, en umfram allt er mikilvægt að hafa góðan ásetning og kjark til að ná því takmarki. Búast má við að það taki tíma að sættast við líkamann að nýju og laga sig að því sem stundum er nefnt ný líkamsímynd. Mikilvægt er að einangra sig ekki vegna stómans.

Á sjúkrahúsinu starfar stómahjúkrunarfræðingur sem sinnir ráðgjöf fyrir þá sem gangast undir stómaaðgerð og aðstandendur þeirra. Öllum stómaþegum stendur til boða að fá til sín í heimsókn stómaþega frá Stómasamtökum Íslands.

Umhirða stóma

Á meðan stómaþegi jafnar sig eftir aðgerðina aðstoðar starfsfólk við umhirðu stómans. Smám saman fer stómaþegi að fylgjast með umhirðunni og þjálfun hefst. Fyrst er kennt að tæma poka og síðan að skipta um plötu og poka. Gott er að styðjast við leiðbeiningar starfsfólks til að byrja með en fljótlega finnur hver og einn aðferð sem hentar best.

Hægðir koma út um stómað og safnast í stómapoka, sem þarf að tæma reglulega. Helstu hjálpartæki eru plata sem er límd á húðina umhverfis stómað og poki sem er festur á plötuna og tekur við hægðum. Platan er mjúk og eftirgefanleg og lagar sig að húðinni, auk þess sem húðin nær að anda gegnum plötuna. Til eru margar stærðir og tegundir af plötum og pokum. Hjálpartækin eru þunn og létt og ekki sýnileg undir venjulegum klæðnaði. Þau eru vatnsheld og þola böð og sund.

Stómapegar geta baðað sig hvort sem er í sturtu eða baðkeri án plötu og poka. Það skaðar ekki stómað að vatn renni á það, en vatnið örvar garnahefingarnar, þannig að garnaínnihald getur komið út meðan á böðun standur. Gott er að skipta um plötu og poka eftir bað.

Ysta lag húðarinnar veitir vörn gegn bakteríum, sveppum og skaðlegum efnum. Það er því mikilvægt að huga vel að svæðinu undir plötu og umhverfis hana. Til að húðin haldi verndareiginleikum sínum, þarf vatns- og fituinnihald hennar og sýrustig að vera í jafnvægi.

Slímhúðin er háráðarík og getur því blætt aðeins úr stómanu þegar það er þvegið og er það eðlilegt. Ef blæðir út um stómaopið eða viðvarandi sár myndast á stóma, ber að leita strax til læknis. Einnig ef stómað dregst inn, stækkar eða fellur fram eða breytir um lit og verður **svart eða fjólublátt**. Það getur bent til blóðþurrðar eða dregs.

Fyrst eftir aðgerð er bólga í stómanu. Stómað minnkar því þegar líður frá aðgerð og þarf að breyta stærð gatsins á plötunni sem því nemur. Eftir 2-3 mánuði ætti stómað að hafa náð endanlegri stærð.

Gullna reglan

Ráðlagt er að hafa alltaf meðferðis aukaplötu og poka hvert sem ferðinni er heitið. Ef til sjúkrahúsvistar kemur er best að hafa með eigin hjálpartæki.

Skipting á stómaplötu og poka

Stómapoki

Út um garna stóma kemur þunnfljótandi garnaínnihald (um 0,5-1 lítri á sólarhring) og loft. Stómapokar eru tæmanlegir og því nægir yfirleitt að skipta um þá þegar skipt er um stómaplötu. Pokann þarf að tæma í salerni á 4-6 klukkustundar fresti eða eftir þörfum.

Stómaplata

Skipta á um stómaplötu á 2–5 daga fresti eða áður en hún fer að losna frá og leka. Best er að gera þetta fyrst á morgnana, því minna rennsli er í pokann þá.

1. Þvo sér um hendurnar fyrir og eftir skipti.
2. Hafa tilbúna plötu, klippta eftir máli. Gott er að standa og hafa spegil við höndina. Losa varlega plötuna með pokanum á til að húðin verði ekki fyrir óþarfa ertingu og setja í ruslapoka.
3. Þvo stóma og húðina í kring með volgu kranavatni eða sérstökum húðhreinisvökva sem ekki hefur áhrif á sýrustig húðar. Ekki er æskilegt að nota sápu á húðina umhverfis stómað, því hún leysir upp fitu og þurrkar húðina.
4. Þurrka húðina vel með mjúkum klút eða grisju. Húðin þarf að vera alveg þurr áður en platan er sett á. Gott er að halda þurri grisju við opið svo ekki leki á meðan skipt er. Fjarlægja þarf hár undan plötu með einnota sköfu. Gott er að leyfa lofti að leika um húðina litla stund áður en platan er límð á hana.
5. Skoða húðina undir plötunni. Hún á að vera eins og önnur húð á kviðnum. Ef hún er rauð þarf að bera á hana húðverjandi efni, annað hvort úðaplástur eða krem.
6. Velgja nýja plötu og setja á. Þrýsta fyrst neðst undir stómanu og færa sig síðan hringinn um kring til að platan festist allan hringinn. Gatið á plötunni á að falla þétt að stómanu. Ef það er of stórt liggja hægðirnar á húðinni umhverfis stómað og valda húðbruna. Ef gatið er of lítið getur platan lent á stómanu og límist þar af leiðandi ekki niður og þá getur lekið undir plötuna. Einnig getur of þröngt gat myndað sár á stóma.
7. Festa poka á plötuna.

Húðvandamál

Þrátt fyrir góða umhirðu getur borið á húðvandamálum umhverfis stómað, svo sem roða, kláða, ertingu, sviða og sárum. Ef vart verður einhverra þessara einkenna er nauðsynlegt að endurskoða umhirðu húðarinnar.

Ef illa gengur að ráða bót á húðvandamálum er nauðsynlegt að leita aðstoðar stómahjúkrunarfræðings, læknis eða heilbrigðisstarfsfólks á sölustöðum stómavara. Ef stómaþegi hefur ekki náð tökum á að skipta um hjálpartæki þegar hann útskrifast af spítalanum, er hægt að fá aðstoð frá stómahjúkrunarfræðingi eða heimahjúkrun.

Hugsanlegar orsakir húðvandamála og tillögur um úrbætur

Orsök	Úrbætur
Hægðir komast í snertingu við húð því að: a. Platan festist ekki vel á húðina. b. Felling er á plötunni eða gatið á henni er of stórt miðað við stómað.	- Þerra húðina betur og nota húðverjandi efni, sérstaklega ætluð stómapegum. - Ef hárvöxtur er undir plötu getur verið nauðsynlegt að raka húðina undir plötunni. - Athuga að platan þarf að límast slétt á húðina, ef til vill þarf nýtt mót til að klippa plötuna eftir.
Skipt er um plötu of harkalega eða of oft. Húðin er nudduð of fast við þvott.	- Ekki skipta oftar um plötu en þörf krefur. - Þerra húðina, ekki nudda.
Ertandi efni eru notuð við þrif eða ofnæmi er fyrir einhverjum af stómavörum.	- Sleppa sápu við þvott. - Hreinsa húð með vatni og láta lofta um hana lengur en áður.
Tegund stómavara hentar ekki.	Leita aðstoðar hjúkrunarfræðings.

Loftmyndun og lykt

Allir láta frá sér loft vegna loftmyndunar í meltingarvegi og lofts sem gleypt er, t.d. með mat. Hjá stómaþega kemur loftið í pokann. Fyrst eftir aðgerðina getur borið talsvert á loftgangi og búkhljóðum en þegar frá liður dregur úr því.

Flestir garnastómapokar eru með innbyggðum loftventli sem hleypir lofti út jafnóðum og það kemur í pokann. Loftventillinn er með kolásu sem á að draga úr lykt. Pokunum fylgja límmiðar sem eru notaðir til að loka loftventlinum.

Matartegundir sem geta aukið loftmyndun eru til dæmis hrátt grænmeti (laukur, kál, radísar), gosdrykkir, hnetur, kókosmjöl og mikið kryddaður matur. Rifið grænmeti getur hentað sumum betur en saxað og oft hentar betur að borða það soðið.

Margir hafa áhyggjur af því að hægðalykt sé af þeim eftir aðgerðina. Þegar skipt er um poka kemur alltaf lykt en hún á ekki að finnast þess á milli. Sjálfur er stómaþegi yfirleitt næmastur fyrir lyktinni og finnur hana fyrst. Gott getur verið að treysta einhverjum nákomnum til að segja til um hvort lykt finnist.

Hægt er að fá lyktheyðandi dropa til að setja í pokann og úða sem nota má á salerni eftir skiptingu stómapoka. Dæmi um matartegundir sem taldar eru draga úr lykt eru kúmen, steinselja, spínat og hrein jógúrt.

Mataræði

Nauðsynlegt er að borða hollan og næringarrikan mat til að skurðsárið grói og til að ná fyrri líkamsstyrk sem fyrst. Mikilvægt er að halda fyrri þyngd, því aukin þyngd getur birst í nýjum magafellingum sem geta valdið erfiðleikum með að fá stómaplötuna til að tolla.

Ekki er ástæða til að neyta sérstakrar fæðu eftir stómaaðgerð, nema fyrst á eftir meðan görnin er að komast í gang og gróa. Í kjölfar aðgerðar þarf þó hver og einn að prófa sig áfram með fæðutegundir og kanna matarþol og loftmyndun. Matur sem fór illa í stómapega fyrir aðgerð eða olli vindgangi mun að öllum líkindum gera það áfram. Næringarfræðingur veitir ráðleggingar um mataræði fyrir útskrift.

Með matarvali er hægt að hafa áhrif á hve mikið af úrgangi kemur í pokann. Kjöt, fiskur, egg og mjólkurafurðir gefa tiltölulega lítinn úrgang en grænmeti, ávextir, gróft brauð, kornmatur og slátur meiri.

Garnastómapegar þurfa að gæta sín á trefjaríku mat, ómeltanlegri fæðu sem getur bólгнаð upp og fest í stómaopinu svo sem sítrusávöxtum, sveppum, aspas, blaðlauk, kókosmjöli, hnetum og sellerí. Yfirleitt losna stíflur sem þannig myndast í görnunum af sjálfu sér, en stundum getur þurft að leita lækis.

Fæðutegundir sem geta orsakað vatnskenndar hægðir eru til dæmis perur, kirsuber, plómur, sveskjur, appelsínusafi, sykur og sætindi í miklu magni og alkóhól. Hins vegar getur neysla hrísgrióna, pasta og banana þykkt hægðirnar. Ef hægðir verða vatnskenndar er ráð að sleppa alveg fæðutegundum með trefjum og ef þær verða mjög þykkar þarf að auka vökvainntekt.

Eftir garnastómaaðgerð þarf meðalmaður að drekka einum lítra meira og neyta einnar teskeiðar meira af salti á dag en áður.

Áfengi er hægðaleysandi og ef þess er neytt þarf oftast að tæma pokann. Að öðru leyti hefur áfengi sömu áhrif á stómapega og aðra.

Klæðnaður

Ekki er ástæða til að breyta sérstaklega til í fataskápnum frá því sem áður var. Þó þarf að gæta þess að stómað verði ekki fyrir togi eða þrýstingi. Athuga þarf að strengur í mitti eða belti liggi ekki ofan á stómanu.

Vinna og frístundir

Stómað kemur yfirleitt ekki í veg fyrir að hægt sé að stunda vinnu, þótt hún krefjist líkamlegrar áreynslu. Hafa þarf samráð við lækni um hvenær byrja má að vinna aftur eftir aðgerð.

Um þátttöku í íþróttum gildir það sama og um vinnu. Ekki er ástæða til að forðast áreynslu eins og leikfimi eða hlaup, fjallgöngur og knattspyrnu svo nokkuð sé nefnt. Ekkert er því til fyrirstöðu að fara í sund. Fáanlegir eru litlir lokaðir þokar sem nota má í sundlaugum. Að sjálfsögðu verður alltaf að haga sér eftir aðstæðum, skipta um þoka í tæka tíð og hafa með sér nauðsynleg hjálpargögn til vonar og vara.

Ferðalög

Ekkert er því til fyrirstöðu að stómaþegar ferðist rétt eins og aðrir. Við skipulagningu ferða til útlanda getur það sparað tíma og umstang að verða sér úti um skírteini til að sýna öryggisvörðum á flugvöllum. Skírteinið fæst hjá Stómasamtökunum og sýnir að viðkomandi sé stómaþegi og þurfi að hafa tiltekin hjálpargögn með sér. Skynsamlegt er að hafa hluta af hjálpartækjum í handfarangri ef ferðatöskur skyldu týnast. Góð regla er að hafa tvöfaldan skammt af hjálpartækjum meðferðis. Í sumum löndum eru stómagögn munaðarvara og eftirsótt að stela þeim. Því þarf að geyma þau á öruggum stað.

Í ókunnugu umhverfi þarf að huga sérstaklega að fæðuvali og forðast nýja rétti, kranavatn, klaka og hrátt grænmeti. Niðurgangur og kviðverkir fylgja oft breyttu mataræði. Ef niðurgangur lagast ekki á nokkrum dögum er nauðsynlegt að leita læknis og gæta þess að drekka nægan vökva.

Kynlíf og meðganga

Stómað á ekki að vera hindrun fyrir því að stunda kynlíf. Venjulegur þrýstingur á stómað skaðar það ekki.

Hvers konar kviði og álag geta valdið erfiðleikum í kynlífi. Eftir stómaaðgerðina tekur tíma að sættast við eigin líkama og finna sjálfan sig aftur og mikilvægt er að ræða það við maka sinn. Komi upp vandamál í tengslum við kynlíf er rétt að ráðfæra sig við skurðlækni. Stundum getur vandamálið stafað af sársauka á aðgerðarsvæði eða minnkaðri tilfinningu vegna taugaskaða. Oft hverfa vandamálin af sjálfu sér á hálfu til einu ári eftir aðgerðina.

Í langflestum tilvikum hefur aðgerðin engin áhrif á frjósemi. Stómað kemur ekki í veg fyrir að kona geti orðið barnshafandi og gengið með barn. Ráðlagt er að ræða við lækni áður en hugað er að barneignum.

Sölustaðir stómahjálpartækja og kostnaður

Framboð stómahjálpartækja er fjölbreytt og stöðugt koma nýjungar á markaðinn. Ef umbúðir sem notaðar eru á sjúkrahúsinu henta ekki lengur er sjálfsgagt að prófa aðrar tegundir. Við útskrift af sjúkrahúsi fær stómaþegi áritaða beiðni fyrir kaupum á viðeigandi hjálpartækjum. Kostnað greiða Sjúkratryggingar Íslands samkvæmt gildandi reglum.

Á eftirtöldum sölustöðum stómavara starfa heilbrigðisstarfsmenn sem veita ráðgjöf og sinna þjónustu við stómaþega. Póstsendingarþjónusta er við landsbyggðina.

- **Akureyrarapótek Kaupangi**, Mýrarvegi, Akureyri.
- **Stuðlaberg**, Stórhöfða 25, 110 Reykjavík.
- **Garðsapótek**, Sogavegi 108, 108 Reykjavík.
- **Lyfja hf**, Lágmúla 5, 105 Reykjavík og Smáratorgi.

Stómasamtök Íslands

Stómasamtök Íslands eru samtök stómaþega og öllum stómaþegum er boðin þátttaka. Meginhlutverk samtakanna er að styðja þá sem gengist hafa undir aðgerð og fengið þvagstóma, ristilstóma eða garnastóma. Samtökin hjálpa og leiðbeina stómaþegum með persónulegum samskiptum, svo sem heimsóknnum á sjúkrahús, félagsfundum og útgáfu fréttablaðs. Einnig er hægt að fá lánað hjá þeim ýmiss konar fræðsluefni um stóma. Vefsíða samtakanna er www.stoma.is.

Stómasamtök Íslands eru til húsa hjá Krabbameinsfélagi Íslands, Skógarhlíð 8, 101 Reykjavík. Þau eiga aðild að alþjóðlegum samtökum stómaþega IOA.

Velkomið er að hringja í stómahjúkrunarfræðing Landspítala á dagvinnutíma í síma 824 5982 ef spurningar vakna.