



اپنی اوسوٹومی کو سمجھنا:

کولواسٹومی، ایلیوسٹومی یا یوروسٹومی

## اسٹومی سرجری کے بعد کی زندگی

اسٹومی کے ساتھ جینے والے فرد کے طور پر، میں اسٹومی سرجری کے بعد کے دنوں، ہفتوں اور حتیٰ کہ مہینوں میں سپورٹ اور حوصلہ افزائی کی اہمیت سمجھتا ہوں۔ میں یہ بھی جانتا ہوں کہ بھرپور زندگی کیا ہوتی ہے اور ایک خوش باش اور عملی انسان کے طور پر اپنی زندگی جیتے رہنا کیا معنی رکھتا ہے۔ کیا میں نہا سکتا ہوں؟ کیا میں تیراکی کر سکتا ہوں؟ کیا میں اب بھی ورزش کر سکتا ہوں؟ کیا میں اب بھی صحت مند ازدواجی زندگی گزار لوں گا؟

یہ وہ سوالات تھے جو میں اسٹومی سرجری سے بحال ہوتے ہوئے بستر پر لیٹ کر سوچا کرتا تھا۔ آنے والے ہفتوں میں، میں نے فوراً ہی ان تمام سوالات کے جواب کا پتہ لگا لیا اور وہ جواب تھا ہاں! میں ہی وہ فرد تھا کہ جو ضروری اقدامات لینے کے لئے خود کو مضبوط کر سکتا تھا اور ماضی کے اسٹوما سے نکل کر آگے بڑھ سکتا تھا۔ میرا خیال رکھنے اور مجھ سے محبت کرنے والے میری بحالی کے اس سفر میں میری سپورٹ کے لیے ہمہ وقت موجود ہوں گے۔

ہر ایک کا سفر مختلف ہوگا۔ نشیب و فراز دونوں آئیں گے۔ اگرچہ ہمارے تجربات مختلف ہوں گے، لیکن میں نئی زندگی سے بغل گیر ہونے اور اس سے خوفزدہ نہ ہونے کی آپ کو ترغیب دیتا ہوں۔

یاد رکھیں کہ وسائل اور سپورٹ آپ کے لیے موجود ہیں – آپ تنہا نہیں ہیں۔ ہمارے تجربات ہمارا کردار بناتے ہیں اور ہمیں بطور افراد نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔ ہمت کریں اور اس تجربے سے نمو پائیں اور اپنے اردگرد موجود دنیا سے بغل گیر ہو جائیں۔

یہ گائیڈ بہت خیال سے آپ کے لیے مرتب کی گئی ہے – آپ، جو ایک فرد، شریک حیات، والد/والدہ، دادا/دادی، سرپرست، اسٹوما کے حامل فرد ہیں۔ امید ہے کہ یہ آپ کو اپنی اسٹومی کے بعد زندگی کا سفر آگے بڑھانے اور دوبارہ زندگی کے دھارے میں بہنے کے لیے علم اور مہارتیں حاصل کرنے میں مدد دے گی۔

— بروک ایم، 2000 سے اسٹومی کے ساتھ زندگی گزارتے ہوئے

# ور



اس گائیڈ میں فراہم کردہ معلومات کو طبی مشورہ نہ سمجھا جائے اور نہ ہی اس کا مقصد آپ کے ذاتی فزیشن یا دیگر ہیلتھ کیئر پروفیشنل کی تجاویز کا متبادل پیش کرنا ہے۔ اس گائیڈ کو طبی ایمرجنسی میں مدد کے لیے استعمال نہ کیا جائے۔ اگر آپ کو کسی طبی ایمرجنسی کا سامنا ہو، تو فوراً ذاتی طور پر طبی علاج سے رجوع کریں۔

## مندرجات کا جدول

### 4 اپنے جسم کو سمجھنا

- نظام انہضام اور اوسٹومیا
- پاخانے کے لیے (5): کولوسٹومی (6) اور ایلویسٹومی (7)
- پیشاب کا نظام اور اوسٹومیا
- پیشاب کے لیے (8): یوروسٹومی (9)
- اسٹوما (10)
- آپ کے اسٹوما کے گرد جلد (13)

### 14 اوسٹومی پرائڈکٹس کی وضاحت کی

- اوسٹومی پاؤچنگ سسٹمز (15)
- جلدی بیریر کا کردار (16)
- کولو اسٹومی اور ایلویسٹومی پاؤچ
- اختیارات اور خصوصیات (19)
- یوروسٹومی پاؤچ کے اختیارات
- اور خصوصیات (20)

### 23 اوسٹومی کے عمومی لوازمات

### 26 اپنی خود دیکھ بھال کرنے کی مشق کرنا

- جلد کی صحت کو برقرار رکھنا (26)
- غسل کرنا یا صاف کرنا (27)
- غذا اور سیال کو برقرار رکھنا (28)
- بو اور گیس کا انتظام کرنا (30)
- دوائی لینا (31)
- آبیاری (32)
- پیشاب کی نالی کے انفیکشنز کی نشاندہی کرنا (32)
- جذبات کو قابو کرنا (33)
- دیکھ بھال کی عمومی گائیڈ لائنز (34)

### 35 روزانہ کی زندگی جینا

- کپڑے (35)
- سرگرمی، ورزش، اور کھیل (36)
- کام اور سفر پر واپس جانا (36)
- جنسی تعلق اور قربت (38)
- بچوں کی پرورش کرنا (38)

### 39 تعلقات اور سہارا تلاش کرنا

- دوسروں کے ساتھ بات کرنا (40)
- کب اپنی اوسٹومی کی دیکھ بھال کرنے والی
- نرس کو بلا لیا جائے (42)

### 44 فرہنگ

اس گائیڈ کا مقصد آپ کو آپ کے ہیلتھ کیئر پروفیشنل جیسے کہ اوسٹومی کیئر میں مہارت رکھنے والے نرس کی جانب سے فراہم کردہ معلومات کو مزید وضاحت سے پیش کرنا ہے۔

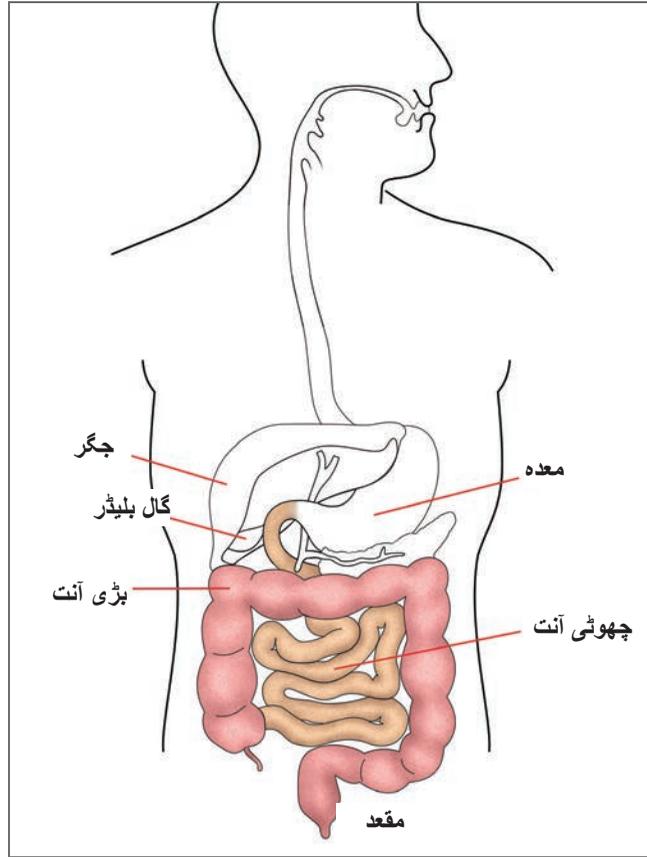
اس گائیڈ کے پیچھے ذخیرہ الفاظ کی ایک فہرست دی گئی ہے تاکہ آپ سمجھ نہ آنے والی بعض اصطلاحات کا مفہوم جان سکیں۔

اگر آپ کی اوسٹومی سرجری ہونے والی ہے یا حال ہی میں ہوئی ہے، تو یہ گائیڈ آپ کو سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے کہ یہ کیا ہوتی ہے اور اس کو کیسے منظم کیا جائے۔ آپ جتنا زیادہ جانیں گے، اتنا ہی اوسٹومی کے ساتھ جینے کے حوالے سے اپنے بعض خدشات کو دور کر سکتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔ ہر سال، ہزاروں لوگوں کی اوسٹومی سرجری ہوتی ہے۔ بعض لوگوں کے لیے، ایسا کرنا زندگی بچانے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ اسے کسی چوٹ یا زخم کو مندمل کرنے یا کسی ٹیومر کو نکالنے کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔ چاہے کوئی بھی وجہ ہو، سوالات اور خدشات کا پیدا ہونا ایک فطری امر ہے۔

## نظامِ انہضام اور پاخانے کی اسٹومیوں: کولو سٹومی اور ایلویو سٹومی

اپنی کولو سٹومی اور ایلویو سٹومی کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے، یہ مناسب ہے کہ پہلے انسانی نظامِ انہضام کے بارے میں مزید سمجھ لیا جائے۔

جب آپ کھانا چباتے اور نگلتے ہیں، تو کھانا آپ کے ایسوفیجس سے آپ کے معدے میں جاتا ہے۔ معدے کے تیزاب اور کیمیکلز جنہیں اینزائمز کہتے ہیں وہ کھانے کو توڑتے ہیں یہاں تک کہ وہ بالکل مائع آمیزہ بن جاتا ہے۔



آپ کے معدے سے، مائع غذا آپ کی چھوٹی آنت میں جاتی ہے جہاں ہضم کا زیادہ تر عمل واقع ہوتا ہے۔ آپ کی چھوٹی آنت کے ذریعے ہی وٹامنز، معدنیات، پروٹینز، فیٹس اور کاربوہائیڈریٹس آپ کے جسم میں جذب ہوتے ہیں۔ وہ غذا جو چھوٹی آنت میں جذب نہ ہو، وہ بڑی آنت (کولون) میں بطور فاضل مواد یا پاخانے کے چلی جاتی ہے۔ آپ کی بڑی آنت آپ کے پاخانے سے پانی جذب کرتی ہے تاکہ یہ آگے بڑھتے ہوئے مزید ہیئت میں آجائے۔ آپ کی آنتوں میں تحریک ہونے یا پاخانے کا تقاضہ ہونے تک ریکٹم میں یہ پاخانہ برقرار رہتا ہے۔ آنتوں میں تحریک ہونے پر، پاخانہ اور گیس آپ کے کولون سے ریکٹم میں چلے جاتے ہیں اور پھر وہاں سے آپ کے مقعد کے ذریعے جسم سے باہر نکل جاتے ہیں۔ آپ کے مقعد میں ایک عضلہ ہوتا ہے جسے اینل اسفنکٹر کہتے ہیں، جس کی مدد سے آپ پاخانے کا تقاضہ ہونے پر اسے کنٹرول کر سکتے ہیں۔

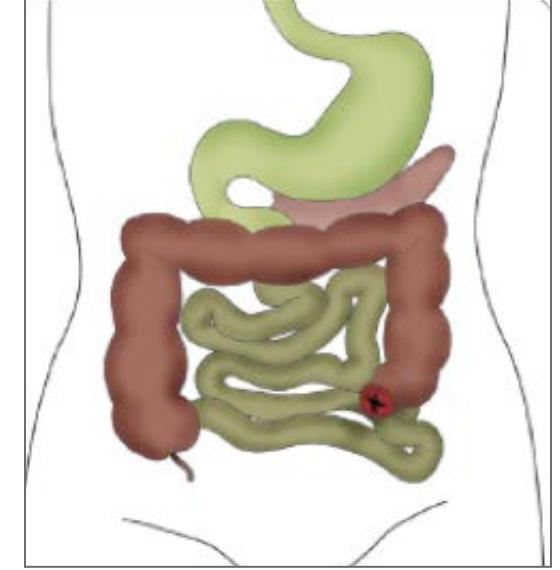


اپنے جسم  
کو سمجھنا

“اوسٹومی” ایک عمومی اصطلاح ہے جو سرجیکل عمل کو ظاہر کرتی ہے جبکہ ایک راستہ کھولا جاتا ہے جسے اسٹوما (یا اوسٹومی) کہا جاتا ہے تاکہ (پاخانہ یا پیشاب) اس راستے سے جسم سے باہر نکالا جائے۔ اس گائیڈ میں اوسٹومی کی تین بنیادی اقسام پر بات کی جائے گی: کولو سٹومی (پاخانے کے لیے)، ایلویو سٹومی (یہ بھی پاخانے کے لیے) اور یوروسٹومی (پیشاب کے لیے)۔

## کولوسٹومی کو کیسے تخلیق کیا جاتا ہے

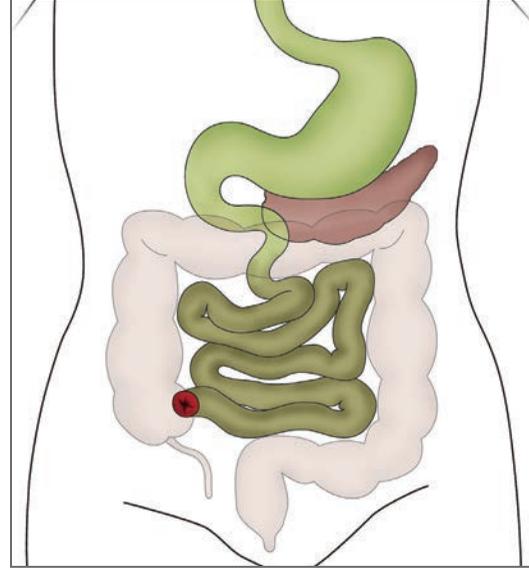
کولوسٹومی سرجری کے ذریعے بنایا گیا ایک سوراخ (اوسٹومی) ہوتا ہے جس کے ذریعے بڑی آنت (کولون) کا ایک حصہ نکال دینے یا بند کر دینے کے بعد جسم سے فاضل مواد نکالا جاتا ہے۔



کولوسٹومی کے ذریعے، فاضل مواد کو مقعد کے بجائے اوسٹومی سے نکالا جاتا ہے۔ چونکہ اپنی مرضی سے فضلے کو رضاکارانہ طور پر کنٹرول کے لیے یہاں کوئی اسفنکٹر عضلہ نہیں ہوتا، لہذا یہ قابل نکاسی اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ **پاخانے کے لیے اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم کی مزید وضاحت صفحہ 19 پر کی گئی ہے۔**

## ایلیوسٹومی کو کیسے تخلیق کیا جاتا ہے

ایلیوسٹومی سرجری کے ذریعے بنایا گیا ایک سوراخ (اوسٹومی) ہوتا ہے جس کے ذریعے چھوٹی آنت کا ایک حصہ، یا پوری بڑی آنت (کولون) نکال دینے یا بند کر دینے کے بعد جسم سے فاضل مواد نکالا جاتا ہے۔



ایلیوسٹومی کے ذریعے، فاضل مواد کو مقعد کے بجائے اوسٹومی سے نکالا جاتا ہے۔ چونکہ اپنی مرضی سے فضلے کو رضاکارانہ طور پر کنٹرول کے لیے یہاں کوئی اسفنکٹر عضلہ نہیں ہوتا، لہذا یہ قابل نکاسی اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ **پاخانے کے لیے اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم کی مزید وضاحت صفحہ 19 پر کی گئی ہے۔**

ایلیوسٹومی بنانے کے لیے، آپ کا سرجن بڑی آنت (کولون) کا ایک حصہ پیٹ کی دیوار سے باہر نکالتا ہے۔ آپ کے پیٹ میں یہ نیا سوراخ اسٹوما (یا اسٹومی) کہلاتا ہے۔ ایلیوسٹومی عموماً پیٹ کے دائیں جانب ہوتی ہے۔

ایلیوسٹومی عارضی بھی ہوسکتی ہے اور مستقل بھی، جس کا دارومدار سرجری کی طبی وجہ پر ہوتا ہے۔ بعض کیسز میں جبکہ مقعد کا اسفنکٹر درست ہوتا ہے لیکن آنت کے کسی حصے کو آرام دینے اور مندمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو عارضی اوسٹومی تخلیق کی جاتی ہے۔

ایلیوسٹومی سے باہر آنے والا فضلہ گہرا سبز مائع سے لے کر گیس کے ساتھ نرم پلپلا ہوگا۔ پاؤچ کو دن بھر میں عموماً کئی مرتبہ خالی کرنا ہوتا ہے۔

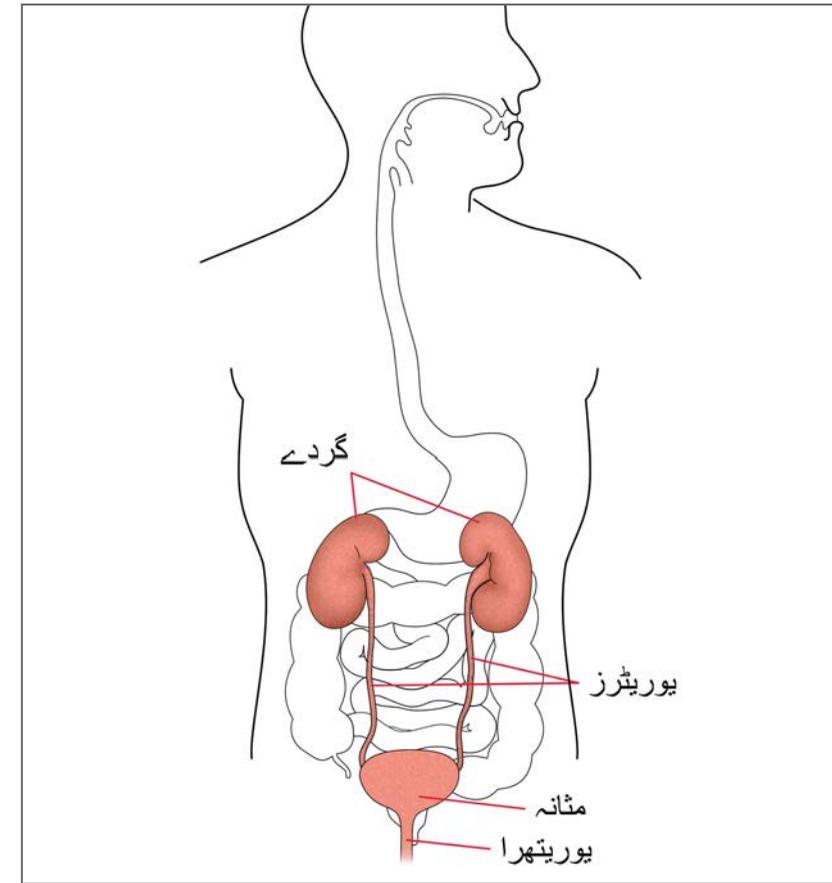
کولوسٹومی بنانے کے لیے، آپ کا سرجن بڑی آنت (کولون) کا ایک حصہ پیٹ کی دیوار سے باہر نکالتا ہے۔ آپ کے پیٹ میں یہ نیا سوراخ اسٹوما (یا اسٹومی) کہلاتا ہے۔ کولوسٹومی عموماً آپ کے پیٹ کے بائیں جانب ہوتی ہے۔

کولوسٹومی عارضی بھی ہوسکتی ہے اور مستقل بھی، جس کا دارومدار سرجری کی طبی وجہ پر ہوتا ہے۔ بعض کیسز میں جبکہ مقعد کا اسفنکٹر درست ہوتا ہے لیکن آنت کے کسی حصے کو آرام دینے اور مندمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو عارضی اوسٹومی تخلیق کی جاتی ہے۔

کولوسٹومی سے نکلنے والا فاضل مواد نیم ٹھوس یا ٹھوس فضلہ ہوگا۔ آنت میں گیس بھی بنتی رہے گی اور اوسٹومی سے نکل کر پاؤچ میں جمع ہوگی۔ پاؤچ کو عام طور پر دن میں ایک یا دو مرتبہ خالی یا تبدیل کرنا ہوگا۔

## پیشاب کا نظام اور پیشاب کی اوسٹومیوں: یوروسٹومی

اپنی یوروسٹومی کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے، پہلے انسان کے پیشاب کے نظام کے بارے میں مزید جاننا مددگار ثابت ہوگا۔

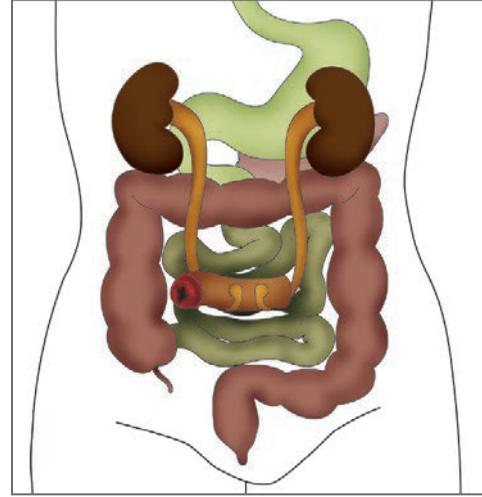


اس کا آغاز گردوں سے ہوتا ہے۔ پیشاب اور مائع فاضل مادے گردوں سے نکل کر دو تنگ نالیوں، جنہیں یوریترز کہتے ہیں، سے گزر کر مٹانے میں جمع ہوتے ہیں۔ پیشاب کا بہاؤ بڑی حد تک مستقل ہوتا ہے۔ اسفنکٹر عضلہ اس وقت تک مٹانے میں پیشاب جمع کرتا رہتا ہے جب تک کہ مٹانہ خالی کرنا یا پیشاب کرنا ضروری نہ ہو۔ جب کوئی شخص پیشاب کرتا ہے، تو اسفنکٹر عضلہ نرم پڑ جاتا ہے، جس سے پیشاب یوریتھرا نامی ایک تنگ نالی کے ذریعے جسم سے باہر نکل جاتا ہے۔

## یوروسٹومی کیسے بنایا جاتا ہے

یوروسٹومی - جسے بعض اوقات پیشاب کے راستے کی تبدیلی بھی کہا جاتا ہے - سرجیکل طور پر بنایا گیا سوراخ (اوسٹومی) ہوتا ہے جس کے ذریعے، مٹانے کو نکال دینے یا بند کر دینے کے بعد، جسم سے پیشاب باہر نکالا جاتا ہے۔

یوروسٹومی کے ذریعے، پیشاب کو پیشاب کی اخراجی نالی (یوریتھرا) کے بجائے اوسٹومی سے باہر نکالا جاتا ہے۔ پیشاب کے وقت کو خود سے کنٹرول کرنے کے لیے یہاں کوئی اسفنکٹر عضلہ نہیں ہوتا، لہذا پیشاب اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم میں جمع ہوتا رہتا ہے جس کی تہ میں نکاسی ٹیپ لگی ہوتی ہے۔ **پیشاب کے لیے اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم کی مزید وضاحت صفحہ 20 پر کی گئی ہے۔**



آپ کا سرجن یوروسٹومی بنانے کے لیے کئی طریقوں میں سے کوئی ایک طریقہ منتخب کر سکتا ہے۔ سرجن آنت کا ایک چھوٹا حصہ نکال کر اسے ایک پائپ لائن یا نالی کے طور پر استعمال کرتا ہے جس کے راستے پیشاب آپ کے جسم سے باہر نکل جاتا ہے۔ سرجن نالی بنانے کے لیے آنت کا جو چند انچ ٹکڑا الگ کرتا ہے اس سے آنت کے افعال پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ سرجن آنت کے سرے دوبارہ جوڑ دے گا اور وہ پہلے کی طرح کام کرنا شروع کر دے گی۔ اس کے بعد سرجن نالی کا ایک سرا بند کرتا ہے، یوریترز کو نالی میں داخل کرتا ہے اور نالی کا کھلا سرا پیٹ کی دیوار سے باہر نکال لیتا ہے۔ آپ کے پیٹ میں یہ نیا سوراخ اسٹوما (یا اسٹومی) کہلاتا ہے۔ یوروسٹومی عموماً پیٹ کے دائیں جانب ہوتی ہے اور اس سے پیشاب اور بلغم خارج ہوگا۔

### حقیقت

آپ کی یوروسٹومی کی قسم کے طبی نام کا دارومدار اس پر ہے کہ پیشاب کا راستہ بدلنے کے لیے آنت کا کونسا حصہ استعمال کیا گیا ہے۔ ایلیل نالی کے لیے، سب سے عمومی قسم یہ ہے کہ سرجن چھوٹی آنت (ایلیلیم) کا مختصر حصہ استعمال کرتا ہے۔

## اسٹوما

اسٹوماز چونکہ مختلف سائز اور شکل میں ہوتے ہیں، چنانچہ ایک صحت مند اسٹوما:

• گلابی یا سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور معمولی سا نم ہوتا ہے

• اس میں درد نہیں ہوتا

• گھسنے یا ٹکرانے پر (مثلاً دھوتے ہوئے) خون آسانی سے نکل آتا ہے، لیکن فوراً مندمل ہوجاتا ہے



اسٹوما کا خاتمہ

خواہ آپ کا اسٹوما بڑا ہو یا چھوٹا، جلد کی سطح سے باہر نکلا ہوا، یا سطح پر ہوتا ہے، اسٹوما سے نکلنے والا مواد (پاخانہ یا پیشاب) جلد میں رسے بغیر پاؤچ میں خالی ہونا چاہیئے۔

**اسٹومی پاؤچنگ سسٹمز کے متعلق مزید صفحہ 15-18 پر ملاحظہ کریں۔**

سرجری کی تیاری کا اہم حصہ اس بات کا تعین کرنا ہو سکتا ہے کہ اسٹوما کو پیٹ پر کہاں رکھا جائے گا۔ عام طور پر اسٹوما کو آپ کی کمر کے بالکل نیچے ناف اور کولہے کے درمیان رکھا جاتا ہے۔

آپ کی سرجری سے قبل، آپ کی اسٹومی کیئر نرس اور آپ کا سرجن اس بات کا جائزہ لے سکتے ہیں کہ آپ کا اسٹوما کہاں رکھا جائے۔ ایسا کرنے کے لئے، آپ کی اسٹوما کیئر نرس آپ کے پیٹ کو مختلف پوزیشنوں جیسا کہ لیٹنا، بیٹھنا، مڑنا، اور کھڑے ہونے کا جائزہ لے سکتی ہے۔ مقام کے تعین کے لئے اسٹومی کی قسم، جلد کی سطح، آپ کی مقام دیکھنے کی صلاحیت اور آپ کے طرز زندگی جیسے دیگر امور پر غور کیا جا سکتا ہے۔ یہ مقام محض ایک تجویز ہوتی ہے؛ حتمی مقام کا تعین سرجری کے دوران آپ کا سرجن کرے گا۔

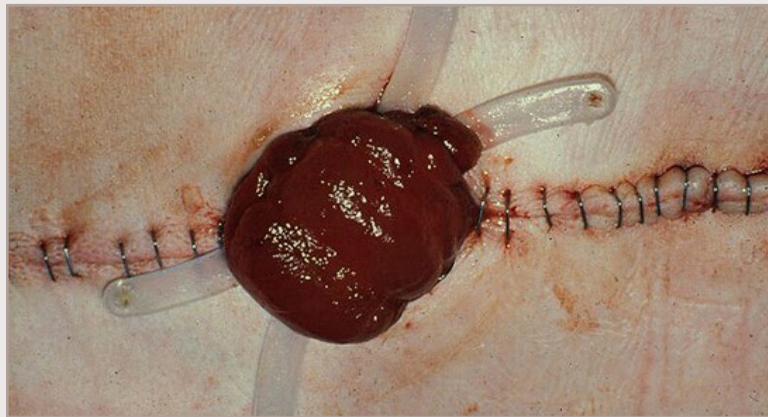
## سرجری کے فوراً بعد آپ کی کولوسٹومی یا ایلیوسٹومی...

• آپ کا اسٹوما غالباً سوجا ہوا ہوگا۔ اسٹوما کی سوجن ختم ہونے میں کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔

• اسٹومی سے خارج ہونے والا پاخانہ مختلف اقسام کا ہوسکتا ہے۔ یہ شروع میں عموماً خاصا پتلا ہوتا ہے لیکن جیسے جیسے آپ اپنی معمول کی غذا لینا شروع کریں گے تو یہ سخت ہونا شروع ہوسکتا ہے۔

• ہاضمے کے اینزائمز اسٹوما سے نکلنے والے فضلے انتہائی گلانے والا بنا دیتے ہیں، لہذا اپنے اسٹوما کے آس پاس کی جلد کو محفوظ بنانا انتہائی اہم ہے۔ شروع ہی سے صحت مند جلد برقرار رکھنا ضروری ہے۔

• اگر آپ کا اسٹوما عارضی ہے، تو یہ ٹوپ اسٹوما کہلاتا ہے۔ ٹوپ ایلیوسٹومی کے لیے ایک سپورٹنگ ڈیوائس ہوسکتی ہے (جسے راڈ، یا برج کہتے ہیں) جسے عموماً سرجری کے تقریباً دو ہفتے بعد نکال دیا جاتا ہے — یا بعض اس سے بھی پہلے۔ اگر اس میعاد کے بعد بھی اسے نہ نکالا گیا ہو تو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کو اس کے بارے میں یاد دلانا نہ بھولیں۔



ٹوپ اسٹوما اور برج

## سرجری کے فوراً بعد آپ کی یوروسٹومی...

• آپ کا اسٹوما غالباً سوجا ہوا ہوگا۔ اسٹوما کو اپنی مستقل جسامت تک سکڑنے میں کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔

• سرجری کے دوران سٹنٹس کہلانے والی چھوٹی ٹیوبز ڈالی جاتی ہیں جو آپ کے اسٹوما سے باہر نکلتی ہیں اور پیشاب کا پاؤچ میں بہاؤ کو یقینی بناتی ہیں۔ روایتی طور پر سرجن کی ترجیح کی بنیاد پر سٹنٹس کو 5 دنوں سے 2 ہفتوں تک کے وقت کے لئے چھوڑا جاتا ہے۔ ان سٹنٹس کو خود مت کاٹیں یا نکالیں۔

• سرجری کے فوراً بعد پیشاب آپ کے اسٹوما سے بہنا شروع ہو جائے گا۔ شروع میں، پیشاب کی رنگت ہلکی سرخی مائل ہو سکتی ہے۔ چند دنوں کے بعد، پیشاب کی رنگت نارمل ہو جانی چاہیئے۔

• آپ کے پاؤچ میں جمع ہونے والے پیشاب میں آپ کو میوکس نظر آ سکتی ہے۔ یہ میوکس آنت کے اس حصے سے آتی ہے جسے آپ کی نالی بنانے کے لئے استعمال کیا گیا تھا۔

## آپ کے اسٹوما کے گرد جلد

آپ کے اسٹوما کے گرد جلد (جو پیراسٹومل جلد بھی کہلاتی ہے) کو جلن، خارش، یا سرخی کے بغیر جڑی ہوئی ہونی چاہیئے۔ اسے آپ کے جسم پر موجود باقی جلد کی طرح صحتمند نظر آنا چاہیئے۔ دوسری صورت میں صحتمند نظر آنے والی جلد پر خارش کسی مسئلے کی بھی نشاندہی کر سکتی ہے۔

آپ کے اسٹوما کے گرد جلد پر مسئلے کی وجہ سے پاؤچنگ سسٹم کو جگہ پر رکھنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے، جس کے باعث پراٹکٹ کے استعمال اور لاگت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کا یہ بھی مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے پیاروں کے پرلطف کاموں میں کم وقت گزاریں گے۔

اگر آپ کو اپنے اسٹوما کے گرد جلد سرخ، کٹی ہوئی یا نم ملتی ہے تو ہیلتھ کیئر ماہر سے مدد

حاصل کریں۔ اپنے اسٹوما کے گرد جلد کو باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ جلد صحتمند ہے اور کسی بھی مسئلے کا بروقت حل کیا جائے۔ آپ کو اسٹوما کے ساتھ نارمل زندگی گزارتے ہوئے کبھی بھی رساؤ اور غیر صحتمند جلد کو قبول نہیں کرنا چاہیئے۔

**اپنے اسٹوما کے گرد صحتمند جلد کو برقرار رکھنے کے متعلق مزید معلومات کے لئے، صفحہ 23 ملاحظہ کریں۔**



صحتمند پیراسٹومل جلد ایسی نظر آتی چاہیئے۔



اس طرح نہیں۔



سٹنٹس کے ساتھ اسٹوما کو ختم کریں

## اوسٹومی پاؤچنگ سسٹمز

اوسٹومی پاؤچنگ سسٹمز دو مرکزی حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

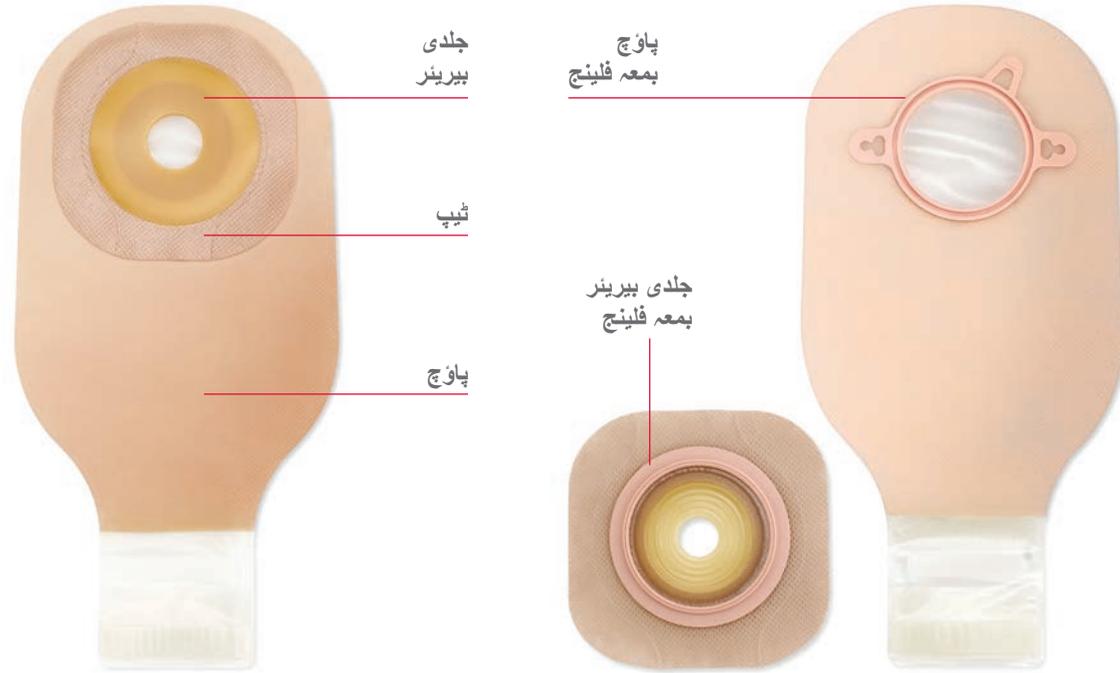
- جلدی رکاوٹ (یا ویفر) کو فوری طور پر آپ کے اسٹوما میں فٹ ہو جانا چاہیئے۔ اس سے آپ کی جلد کے تحفظ میں مدد ملتی ہے اور آپ کا پاؤچنگ سسٹم جگہ پر قائم رہتا ہے۔
- پاؤچ میں اسٹوما سے نکلنے والا مواد جمع ہوتا ہے۔ مختلف ضروریات اور اوسٹومی کی قسموں کے لحاظ سے مختلف قسموں کے پاؤچز میسر ہوتے ہیں۔

### ایک پیس والا پاؤچنگ سسٹم

جلدی بیرینر اور پاؤچ ایک واحد یونٹ ہوتا ہے اور تبدیلی کے وقت اکٹھے نکالنا چاہیئے۔

### دو پیس والا پاؤچنگ سسٹم

جلدی بیرینر اور پاؤچ دو علیحدہ پیسز ہوتے ہیں جو کہ فلینج کہلانے والے پلاسٹک رنگ کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ آپ کے جسم سے جلدی بیرینر کو نکالنے بغیر پاؤچ کو نکالا اور تبدیل کیا جا سکتا ہے۔



اوسٹومی پراڈکٹس

کی وضاحت کی

اوسٹومی پاؤچنگ سسٹمز کی بہت سی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ ہسپتال میں آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم کی جانب سے استعمال کیا گیا پاؤچنگ سسٹم اوسٹومی سرجری سے صحتیاب ہونے میں مدد دینے میں موزوں ہو گا۔

سرجری کے بعد گھر آنے پر، آپ شاید کچھ مختلف پاؤچنگ سسٹم آزمانا چاہیں جو کہ آپ کے بدلتے ہوئے اسٹوما، یا جیسا کہ آپ مختلف سرگرمیاں شروع کرتے ہیں کے لئے مناسب ہو۔ مختلف قسم کی اوسٹومی پراڈکٹس بھی ہوتی ہیں جنہیں خراب ہونے کے وقت میں توسیع، پیری اسٹومل جلد کی صحت برقرار رکھنے، یا اوسٹومی کیئر کو آسان تر بنانے کے لئے پاؤچنگ سسٹم کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## جلدی بیرینئر کا کردار

آپ کے اسٹوما کے گرد صحتمند جلد کو برقرار رکھنے میں کردار ادا کرنے کی وجہ سے جلدی بیرینئر آپ کے پاؤچنگ سسٹم کا سب سے اہم حصہ ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ جلدی بیرینئر ایسا ہو جو شروع سے ہی اچھی سیل والا تحفظ اور صحتمند جلد برقرار رکھنا دونوں فراہم کرتا ہے یا آپ کے اسٹوما کے گرد جلد پیچگیوں کے خطرے سے دوچار ہو سکتی ہے۔

### اوسٹومی جلدی بیرینئر کے ساتھ تحفظ

ایک محفوظ پاؤچنگ سسٹم اس بات کو یقینی بنائے گا کہ جلدی بیرینئر کے نیچے رساؤ سے بچاؤ میں مدد کے لئے اسٹوما کے گرد اوسٹومی جلدی بیرینئر کی سیل اچھی ہو جو کہ جلد کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

اوسٹومی جلدی بیرینئر ٹیپ کے ساتھ اور ٹیپ کے بغیر دونوں طرح دستیاب ہوتے ہیں۔ ٹیپ بارڈر والے پاؤچنگ سسٹم سے کچھ لوگوں کو زیادہ تحفظ کا احساس ملتا ہے، جبکہ بغیر ٹیپ والی پرائڈکٹس حساس جلد والے یا چپکنے والی پرائڈکٹس کے استعمال سے الرجی والے افراد کے لئے مناسب ہے۔ اوسٹومی جلدی بیرینئر ایسے سوراخسوراخوں کے ساتھ بھی دستیاب ہوتے ہیں جن کا سائز پہلے سے متعین ہو، کٹ میں فٹ ہو یا شکل کے لحاظ سے فٹ ہو۔ جو بھی جلدی بیرینئر منتخب کیا جائے اہم بات یہ ہے کہ، جلدی بیرینئر کے سوراخ کو جلد اور اسٹوما کے ملنے کی جگہ پر فٹ ہونا چاہیئے۔

### ٹیپ

ایک محفوظ مہر اس وقت ہوتی ہے جب جلدی بیرینئر کا سوراخ اسٹوما کے ارد گرد چپک جاتا ہے جہاں جلد اور اسٹوما آپس میں ملتے ہیں، اور آپ نے کوئی خلا، کریز یا تہ بھر دی ہو۔ چونکہ سوجن کم ہوتی ہے اس لئے اسٹوما کے سائز کی یقین دہانی کے لئے سرجری کے بعد پہلے 6-8 ہفتوں کے دوران ہر بیرینئر کو لگانے سے پہلے اپنے اسٹوما کے سائز کی پیمائش کریں۔ اس کے بعد، یہ یقینی بنانے کے لئے کہ اسٹوما کا سائز دیگر عناصر مثلاً وزن بڑھنے یا کم ہونے کی وجہ سے تبدیل نہیں ہوا ہے، وقفے وقفے سے پیمائش کریں۔

### چیٹا جلدی بیرینئر

ایسا جلدی بیرینئر جو جلد یا جلد کے ساتھ متصل سطحی ایریا کے ساتھ ہموار ہو۔ اس قسم کا بیرینئر استعمال کیا جا سکتا ہے اگر آپ کا اسٹوما آپ کی جلد کی سطح سے اوپر چپک جائے اور آپ کے اسٹوما کے آس پاس کا علاقہ تمام پوزیشنوں میں چیٹا ہو۔



### کنویکس جلدی بیرینئر

ایک ایسا جلدی بیرینئر جس میں پیری اسٹومل جلد کی طرف باہر کی طرف خم ہوتا ہے۔ یہ بیرونی خم اسٹوما کے آس پاس کی جلد کے ساتھ براہ راست رابطے میں آنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے، جس سے پاؤچنگ سسٹم اور جلد کے درمیان ایک اچھی مہر کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس قسم کے جلد کے بیرینئر کو استعمال کیا جا سکتا ہے اگر اسٹوما جلد سے فلش ہو یا اس سے پیچھے ہٹ جائے، یا اسٹوما کے ارد گرد جلد کو چیٹا کرنے کے لیے۔ محدب پن کی بطور مضبوط یا نرم درجہ بندی کی جاسکتی ہے۔ مضبوط پیری اسٹومل ریجن کے ساتھ، نرم محدب پن مضبوط محب پن کے مقابلے میں بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ نرم پیری اسٹومل ریجن کے ساتھ، مضبوط محدب پن نرم محدب پن کے مقابلے میں بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔



### اوسٹومی جلدی بیرینئر کے ساتھ جلد کی صحت

اوسٹومی سکن بیرینئر اجزاء کے مجموعے سے بنایا گیا ہے جس میں مختلف چپکنے والی اور سیال کو سنبھالنے کی خصوصیات ہیں جو اس کے فعل کی توقعات فراہم کرنے کے لئے جلدی بیرینئر میں اکٹھی ملا دی گئی ہیں۔ جلدی بیرینئر کے اندر اکٹھے مل کر درج ذیل امور سر انجام دیتے ہیں:

1. **چپکنا** — بیرینئر کو جلد سے چپکانے (یا چمٹانے) کے لئے۔
2. **انجذاب** — اسٹوما سے نمی یا جلد سے پسیرے کو جذب کرنے کے لئے۔
3. **کٹاؤ مزاحمت** — سیال کی موجودگی میں جلدی بیرینئر کو اکٹھے تھامے رکھنا اور گھسنے کا مناسب وقت فراہم کرنا۔
4. **جلد کی صحت** — پیری اسٹومل جلد کی صحت برقرار رکھنا اور تحفظ فراہم کرنا جہاں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

## کولوسٹومی اور ایلوسٹومی پاؤچ انتخابات اور خصوصیات

کولوسٹومی/ایلوسٹومی میں عام طور پر استعمال ہونے والے پاؤچ کی قسم یا تو نکاسی والا پاؤچ یا بند سرے والا پاؤچ ہوتی ہے، جبکہ نکاسی والا پاؤچ سب سے زیادہ عام طور پر ایلوسٹومی میں استعمال ہوتا ہے۔ ایک نکاسی والا پاؤچ کو کسی ایسے شخص کے استعمال کے لیے سمجھا جا سکتا ہے جس کے پاؤچ میں موجود پاخانے کو دن میں دو بار سے زیادہ خالی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب پاؤچ 1/2-1/3 بھرا ہو تو اسے خالی کیا جاتا ہے۔ پاؤچ کو اس کی ٹیل پر موجود ڈھکنے کے ساتھ بند رکھا جاتا ہے جو کہ یا تو کلیمپ ڈھکنے یا جڑا ہوا ڈھکنے ہو سکتا ہے (دکھایا گیا ہے)۔ جب بند پاؤچ 1/2-1/3 سے زیادہ بھرا ہو تو اس کی نکاسی نہیں کی جاتی اور اس کو نکالا جاتا ہے اور تلف کر دیا جاتا ہے۔

اوسٹومی پاؤچز آپ کی ضروریات کے مطابق مختلف سائزوں اور خصوصیات کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ کولوسٹومی اور ایلوسٹومی پاؤچز کی بعض سب سے عام خصوصیات یہاں ہیں۔



جڑا ہوا ڈھکنے



کلیمپ ڈھکنے

### معیاری پہننا

جلدی بیرینر جو جلد کے ساتھ نرمی سے چپکتا ہے لیکن پہننے کی توسیعی بیرینر سے کم پائیدار ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ریگولر پہننا بھی کہلاتا ہے۔

### توسیعی پہننا

جلدی بیرینر جس میں خاص اضافی چیزیں ہوتی ہیں جو جلد کے ساتھ مضبوط چپکنے والی اٹیچمنٹ حاصل کر سکتی ہیں اور خرابی کے خلاف زیادہ مزاحم ہو سکتی ہیں۔

### انفیوزڈ بیرینر

جلدی بیرینر کا ایسا انتخاب جو جلد کو فائدہ پہنچانے کے لیے ایک اضافی جزو کے ساتھ ملایا جاتا ہے۔ **GeraPlus™** جلدی بیرینر **Remois Technology\*** کا حامل اوسٹومی جلدی بیرینر جس میں سیرامائیڈ ملا ہوا ہوتا ہے۔ سیرامائیڈ جلد کا ایک جزو ہے اور پانی کے زیادہ نقصان کو روکنے میں مدد کرتا ہے اور خوردبینی حیاتیات کے داخلے کے خلاف رکاوٹ کے طور پر مدد فراہم کرتا ہے۔

### ٹپ

سیرامائیڈز کاسمیٹکس، لوشنز، اور کریموں میں پائے جاتے ہیں۔ جیسا کہ آپ جانتے ہوں گے، آپ کی پیرسٹومل جلد پر کسی قسم کے لوشن یا کریم کا استعمال کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، کیونکہ اس سے بیرینر کی جلد پر چپکنے کی صلاحیت میں خلل پڑ سکتا ہے۔ سیرامائیڈ ملا ہوا جلدی بیرینر مختلف ہوتا ہے – سیرامائیڈ بیرینر کا حصہ ہوتا ہے، اس لیے یہ جلدی بیرینر کی آپ کی جلد پر چپکنے کی صلاحیت میں مداخلت نہیں کرتا ہے۔

## فلٹرز

کچھ پاؤچوں میں ایسے فلٹر شامل ہوتے ہیں جو گیس کو کم سے کم کرنے میں مدد کرتے ہیں، اس لیے پاؤچ غبارے کی طرح پھولتا نہیں ہے۔ فلٹر آہستہ آہستہ گیس کو باہر نکالتا ہے، لیکن بدبو نہیں۔



یوروسٹومی پاؤچ

## دیکھنے کے اختیارات

- **پاؤچ پینل (یا فلم) بالکل شفاف یا غیر شفاف میں دستیاب ہیں۔** آپ اپنے آرام کو بڑھانے اور اضافی صوابدید فراہم کرنے کے لیے ایسے پاؤچز کو بھی منتخب کر سکتے ہیں جن کا کور نرم ہو۔
- **دیکھنے کی آپشن (ایک پیس سسٹم پر دستیاب) ایک غیر شفاف پینل کی صوابدید اور ایک شفاف پاؤچ کا اعتماد پیش کرتا ہے۔** جب غیر شفاف فلیپ کو اٹھایا جاتا ہے تو، اسٹوما اور آؤٹ پٹ کو واضح اور نجی طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔



غیر شفاف پینل کے ساتھ دیکھنے کی آپشن

## ملٹی چیمبر ڈیزائن

ایک سے زیادہ چیمبرز کو پاؤچ کے اندر پیشاب کو زیادہ یکساں طور پر تقسیم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے، جس سے پاؤچ کو نکاسی کے درمیان ابھرنے سے روکنے میں مدد ملتی ہے۔



دیکھنے کی آپشن اور جڑے ہوئے ڈھکن کے ساتھ نکاسی والا پاؤچ



فلٹر اور فرنٹ پینل والا بند پاؤچ

## دیکھنے کے اختیارات

- **پاؤچ پینل (یا فلم) بالکل شفاف یا غیر شفاف میں دستیاب ہیں۔** آپ اپنے آرام کو بڑھانے اور اضافی صوابدید فراہم کرنے کے لیے ایسے پاؤچز کو بھی منتخب کر سکتے ہیں جن کا کور نرم ہو۔
- **دیکھنے کے اختیارات (ایک پیس سسٹم پر دستیاب) ایک غیر شفاف پینل کی صوابدید اور ایک شفاف پاؤچ کا اعتماد پیش کرتا ہے۔** جب غیر شفاف فلیپ کو اٹھایا جاتا ہے تو، اسٹوما اور آؤٹ پٹ کو واضح اور نجی طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔

## یوروسٹومی پاؤچ کی آپشنز اور خصوصیات

یوروسٹومی میں استعمال ہونے والے پاؤچ کی قسم پیشاب ڈرینج یا یوروسٹومی پاؤچ کہلاتا ہے۔ یوروسٹومی پاؤچ میں ایک ٹونٹی ہوتی ہے جسے پاؤچ کو کھولنے اور بند کرنے اور خالی کرنے کے لئے گھمایا جاتا ہے۔ بعض ٹونٹیاں، جو یوروسٹومی پاؤچ کے پینڈے میں ہوتی ہیں، میں ایک ٹوپی ہوتی ہے جسے ہٹایا جا سکتا ہے، پاؤچ کو ڈرین کیا جاتا ہے، اور ٹوپی کو دوبارہ لگا دیا جاتا ہے۔



## عام اوسٹومی

## لوازمات

بعض اوقات اوسٹومی لوازمات آپ کے پاؤچنگ سسٹم کے ساتھ استعمال ہوتے ہیں۔ ہر ایک مخصوص فعل سر انجام دیتا ہے اور صرف نشاندہی کرنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ ان میں سے ایک یا زیادہ پرائڈکٹس استعمال کر سکتے ہیں۔

یہاں چند وجوہات درج ہیں کہ آپ اوسٹومی لوازمات کیوں استعمال کر سکتے ہیں:

- یہ آپ کے پاؤچنگ سسٹم کی کارکردگی میں اضافہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک لوازم پہننے کے وقت میں اضافے یا آپ کی جلد کی حفاظت میں مدد کر سکتا ہے
- یہ رساؤ یا جلد کی جلن جیسے مسائل کے حل میں بھی مدد کر سکتا ہے
- یہ بدبو دور کر کے یا رات کے وقت ریسٹ روم کے چکر لگانے سے بچا کر آپ کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے

## دافع ریفلکس والو

یہ خمدار لائن کے طور پر نظر آتی ہے جو پاؤچ کے درمیان سے گزرتی ہے۔ دافع ریفلکس والو پاؤچ میں پیشاب کے واپس بہاؤ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ پیشاب کو پاؤچ کے اوپری حصے تک آنے اور جلدی بیرینر کو خراب ہونے سے روکتا ہے، جو کہ ایک اہم جز ہے جو آپ کے پاؤچ کو آپ کے اسٹوما کے آس پاس کی جلد سے جوڑتا ہے۔



شفاف فرنٹ پینل، ملٹی چیمبر ڈیزائن، اور دافع ریفلکس والو والا یوروسٹومی پاؤچ

## یوروسٹومی میں رات کے وقت پاؤچ لگانا

چونکہ پیشاب کا بہاؤ کافی مستقل ہے، یہ حیران کن ہو سکتا ہے کہ یوروسٹومی پاؤچ رات بھر کیسے بھر سکتا ہے — بعض اوقات کئی بار۔ بہت سے لوگ بیڈ سائیڈ ڈرینج کلیکٹر استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، جو سوتے وقت پیشاب کو بیڈ سائیڈ کلیکٹر میں بہنے دیتا ہے بجائے اس کے کہ وہ اپنا پاؤچ خالی کرنے کے لیے ہاتھ روم میں جائیں۔ آپ یوروسٹومی ڈرین ٹیوب اڈاپٹر کا استعمال کر کے اپنے یوروسٹومی پاؤچ کو پلنگ کے کنارے ڈرینج کلیکٹر سے جوڑ سکتے ہیں۔

یوروسٹومی ڈرین ٹیوب اڈاپٹرز کو استعمال کرنے کے لئے مفید تجاویز:

- پلنگ کے کلیکٹر یا ٹانگ بیگ سے جڑنے سے پہلے یوروسٹومی پاؤچ میں تھوڑی مقدار میں پیشاب چھوڑ دیں تاکہ سکشن اثر کو کم کرنے میں مدد مل سکے اور پیشاب کو جمع کرنے کے نظام میں بہتر طریقے سے بہنے دیں۔
- اگر پاؤچ کا پیندا گھومنا شروع ہو جائے، پاؤچ کے چپٹا ہونے تک اڈاپٹر کو گھڑی وار یا خلاف گھڑی وار گھمائیں۔
- مختلف اوسٹومی پاؤچ بنانے والوں کی پرائڈکٹس کے مابین اڈاپٹرز کا باہمی تبادلہ نہیں کیا جا سکتا ہے۔



نکاسی کے علاوہ کلیکشن سسٹم اور ڈرین ٹیوب اڈاپٹر

یہ چارٹ چند عام اوسٹومی لوازمات کی وضاحت کرتا ہے۔

اگر	پھر استعمال کریں	مثال	استعمال کے لئے تبصرے**
آپ سٹوما اور جلدی بیرینر کے سوراخ کے ارد گرد اچھی مہر کو یقینی بنانے میں مدد کرنا چاہتے ہیں۔	درز بندی کے طور پر چسپاں کریں۔		یہ لوازم چپکنے والا مادہ یا گلیو نہیں ہے۔ بہت زیادہ پیسٹ اچھی جلدی بیرینر سیل کے ساتھ مداخلت کر سکتی ہے۔ پیسٹ کو جلدی بیرینر کے اندرونی کنارے پر لگائیں، اس جگہ کے ساتھ جہاں اسٹوما ہو گا۔
آپ جلد کی نامموار سطح کو پُر کرنا چاہتے ہیں یا سٹوما اور جلدی بیرینر کے سوراخ کے درمیان خلا کو بھرنا چاہتے ہیں	جلد کی حفاظت، جلد کے نامموار علاقوں کو بھرنے، یا پیسٹ کے متبادل کے طور پر بیرینر رنگز۔		چپٹے رنگز کو کھینچا اور شکل دی جا سکتی ہے، یا خلا، کریز یا تہوں کو بھرنے کے لیے ٹکڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گول یا بیضوی محدب رنگ اپنی مرضی کے مطابق فٹ ہونے کے لیے اسٹوما کے گرد یکساں دباؤ فراہم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پاؤچنگ سسٹم پر خشک جلد یا جلدی بیرینر کے چپکنے والی طرف لگائیں۔
آپ کی جلد پر ہلکی سی خارش اور نمی ہے*	جلد پر نمی جذب کرنے میں مدد کے لئے اسٹوما پاؤڈر۔		ڈسٹ آن۔ زائد پاؤڈر جھاڑ دیں۔ جب آپ کی جلد مزید گیلی نہ ہو تو استعمال کرنا بند کر دیں۔ سٹوما پاؤڈر جلد کی جلن کو روکنے کے لیے استعمال نہ کریں یا اس جلد پر جو سرخ لیکن نم نہ ہو۔
پاخانے کے لئے آپ کے پاس اوسٹومی ہے اور جب آپ اپنا پاؤچ خالی کرتے ہیں یا تبدیل کرتے ہیں تو بو کو کم کرنا چاہتے ہیں، یا آپ اپنے پاؤچ کے مواد کو زیادہ آسانی سے خالی کرنا چاہتے ہیں۔	بدبو کو کم کرنے اور خالی کرنے کو آسان بنانے کے لیے چکنا کرنے والا ڈیوڈورنٹ۔		اپنے نئے پاؤچ میں تقریباً ایک چائے کا چمچ یا ایک پیکٹ شامل کریں، پھر پاؤچ کے اندر کوٹ کرنے کے لیے رگڑیں۔ فلٹر سے گریز کریں۔ ہر بار اپنا پاؤچ خالی کرنے کے بعد شامل کریں۔ یوروسٹومی پاؤچ کے ساتھ مت استعمال کریں۔
آپ تحفظ کا اضافی احساس چاہتے ہیں	اوسٹومی پاؤچ کو محفوظ بنانے میں مدد کے لئے اوسٹومی بیلٹ۔ محدب پن میں اضافے کے لئے بیلٹہ کیئر ماہر بیلٹ کی سفارش کر سکتا ہے۔		سٹوما کے مطابق جسم کے ارد گرد پہنا جانا چاہئے۔ صرف ایک پاؤچنگ سسٹم کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے جس میں بیلٹ ٹیبز ہوں۔
آپ کے جلدی بیرینر جو آپ کی حرکت کے ساتھ ہلتا ہے کے لئے چپکنے کے تحفظ کی اضافی تہہ	آپ کے جلدی بیرینر کے گرد حسب ضرورت فریم تشکیل دینے کے لئے بیرینر توسیع کار۔		پتلی، لچکدار سٹریپس نامموار جسمانی شکل کے مطابق ہونے میں مدد کرتی ہیں۔ بیرینر ایج لفٹنگ کو کم کر کے پہننے کا وقت بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔
آپ کے پاس پیشاب کرنے کے لیے اوسٹومی ہے اور آپ پلنگ کے کنارے ڈرینج کلیکٹر یا ٹانگ بیگ سے جڑنا چاہتے ہیں	ڈرین ٹیوب اڈاپٹر۔		پلنگ کے کلیکٹر یا ٹانگ بیگ سے جڑنے سے پہلے یوروسٹومی پاؤچ میں تھوڑی مقدار میں پیشاب چھوڑ دیں تاکہ سکشن اثر کو کم کرنے میں مدد مل سکے اور پیشاب کو جمع کرنے کے نظام میں بہتر طریقے سے بہنے دیں۔

\*اگر پیری سٹومل جلد کے مسائل کا سامنا ہے تو اپنے بیلٹہ کیئر ماہر سے مشورہ کریں  
\*\*استعمال کے لئے پراڈکٹ کی مخصوص ہدایات ملاحظہ کریں

ان اور دیگر اوسٹومی لوازمات کے متعلق مزید جاننے کے لئے آپ اپنے اوسٹومی پراڈکٹ کے مینوفیکچرر یا سپلائر کی ویب سائٹ یا کیٹلاگ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

اپنی جلد پر نظر رکھنا بھی اہم ہے۔ پاؤچ تبدیل کرنے کے دوران باقاعدگی سے اس کا اندازہ لگائیں، خارش، لالی، یا جلن کی علامات تلاش کریں۔ یاد رکھیں، جلد کی جلن نارمل نہیں ہے۔ اگر آپ کو اپنے اسٹوما کے گرد جلد سرخ، کٹی ہوئی یا نم ملتی ہے تو اوسٹومی کیئر میں ماہر نرس سے مدد حاصل کریں۔

رساؤ جلد کی جلن کی ایک اہم وجہ ہے، اور اس کو روکنے میں مدد کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ کے پاؤچنگ سسٹم کا جلدی بیرینر آپ کے اسٹوما کے گرد محفوظ طریقے سے فٹ ہو جائے۔ اسٹوما کی پیمائش کرنے والے گائیڈ سے اپنے اسٹوما کی پیمائش کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ جلدی بیرینر کا سوراخ اسٹوما کے سائز اور شکل کے حسب مطابق ہے۔ اگر ضرورت ہو تو اوسٹومی لوازمات کے ساتھ کسی بھی خلا، کریز، یا تہوں کو پُر کرنا یقینی بنائیں۔

## غسل کرنا یا صاف کرنا

اوسٹومی کے ساتھ، آپ شاور یا نہا سکتے ہیں جیسا کہ آپ پہلے کرتے تھے۔ صابن اور پانی آپ کے اسٹوما میں نہیں بہیں گے یا اسے کسی بھی طرح سے تکلیف نہیں دیں گے۔ آپ اپنے پاؤچنگ سسٹم کو آن یا آف کر کے شاور یا نہا سکتے ہیں۔ — آپ کی اپنی مرضی ہے۔ صابن کی باقیات بعض اوقات اس بات میں مداخلت کر سکتی ہیں کہ جلدی بیرینر یا چپکنے والی اسٹک آپ کی جلد سے کتنی اچھی طرح چپک جاتی ہے۔ اس لیے ایسے صابن یا کلینزر کا انتخاب کریں جو تمام موئسچرائزر، تیل اور باقیات سے پاک ہو۔

اگر آپ دو پیس والا پاؤچنگ سسٹم استعمال کرتے ہیں، تو شاور کے لیے آپ کو مختلف پاؤچ میں تبدیل کرنا آسان ہو سکتا ہے تاکہ آپ جو پاؤچ پہنتے ہیں وہ خشک رہے۔ اگر آپ نہانے یا شاور کے دوران پاؤچ کو ہٹانے کا انتخاب کرتے ہیں، تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ جلدی بیرینر کو بھی ہٹا دیں تاکہ اسے بہت زیادہ نمی سے بچایا جا سکے۔



مشق کرنا

اپنی دیکھ بھال

اوسٹومی سرجری کے بعد اپنے جسم اور دماغ کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

## جلد کی صحت کو برقرار رکھنا

اپنے اسٹوما کے گرد صحتمند جلد برقرار رکھنے میں مدد کے لئے جلد کو صاف کرنے کی صحتمند عادتیں اپنانا ضروری ہے۔ جلدی بیرینرز صاف، خشک جلد کے ساتھ بہتر چپکتے ہیں۔ ہر بار اپنا بیرینر تبدیل کرنے پر اپنی پیری سٹومل جلد کو صاف کرنے اور جانچنے کی عادت بنائیں۔ اپنے اسٹوما کے گرد جلد کی دیکھ بھال کے لئے کم پراڈکٹ ہونا بہتر ہوتا ہے: بیشتر افراد کے لئے، جلد کی صفائی کے لئے پانی کافی ہوتا ہے۔ عام طور پر صابن اور کلینزر کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، کیونکہ وہ جلد پر کوئی باقیات چھوڑ سکتے ہیں جو جلدی بیرینر کو برقرار رکھنے میں مداخلت کر سکتے ہیں۔

## غذا اور سیال کو برقرار رکھنا

اگر آپ کی یوروسٹومی ہوئی ہے، بیشتر افراد کی غذا پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔ آپ کے گردے صحیح طریقے سے کام کریں اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کو روکنے میں مدد کے لیے، آپ کو ہر روز کافی مقدار میں پانی پینا چاہیے۔ خبردار رہیں کہ چقدر کھانے سے آپ کے پیشاب کی رنگت سرخی مائل ہو جائے گی — یہ عارضی ہوتا ہے اور خطرے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ اس بات کے لئے بھی تیار رہیں کہ ایسپیراگس، سمندری کھانے، غذائی سپلمینٹس، اور چند ادویات آپ کے پیشاب کی بو کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اگر غذا اور سیال کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں، اپنے ہیلتھ کیئر ماہر، اوسٹومی کیئر کی نرس، یا ماہر غذائیت سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کی کولوسٹومی یا ایلیوسٹومی ہوئی ہے تو آپ سرجری کے فوراً بعد پریزی غذا پر ہو سکتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ شفا یابی کو فروغ دینے اور آپریشن سے پہلے یا بعد میں آپ کا وزن دوبارہ حاصل کرنے میں مدد کرنے کے لیے، صحت مند غذا کو دوبارہ قائم کرنا بہت ضروری ہے۔ سرجری سے صحتیاب ہونے کے بعد، آپ کو واپس معمول کی غذا پر آ جانا چاہیئے تاوقتیکہ آپ کو دیگر ہدایات دی جائیں۔ تاہم، یہ بات جاننا ضروری ہے کہ چند کھانے آپ کے نکلنے والے مواد کی بو یا تسلسل کو متاثر کر سکتے ہیں۔ **مزید صفحہ 30 پر جائیں۔**

### غذا کی عمومی گائیڈ لائنز

- متوازن غذا کھائیں
- آہستگی سے کھائیں اور اپنے کھانے کو اچھی طرح چبائیں
- ہر روز کافی زیادہ پانی پیئیں
- اپنی غذا میں بتدریج مختلف کھانے شامل کریں تاکہ دیکھا جائے کہ وہ کھانے کیسے آپ کے نظام کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں

## اسٹوما کی قسم کے لحاظ سے خصوصی تحفظات

### اگر آپ کی کولوسٹومی ہوئی ہے، قبض سے باخبر رہیں

جب آپ کی کولوسٹومی ہوتی ہے تو قبض ہو سکتی ہے۔ قبض کی وجوہات میں غذا میں ریشے کی کمی اور ناکافی سیال لینا شامل ہے۔ بعض اوقات بس اپنے سیال میں اضافہ کرنے سے، یا ریشے کی مقدار بڑھانے سے مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اگر قبض برقرار رہتی ہے، اپنے ہیلتھ کیئر ماہر سے مشورہ کریں۔

### اگر آپ کی کولوسٹومی یا ایلیوسٹومی ہوئی ہے، اسہال سے باخبر رہیں

آپ کو پھر بھی مختلف وجوہات کی بناء پر اسہال ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی نکاسی زیادہ تر سیال کی پیداوار میں بدل جاتی ہے اور آپ کو نکاسی کے حجم میں واضح اضافہ کا تجربہ ہوتا ہے، تو آپ کو اسہال ہو سکتا ہے۔ اس وقت کے دوران، ایسے کھانوں اور مشروبات سے پرہیز کریں جو ڈھیلے پاخانہ کا باعث بنیں۔ اگر آپ کو اسہال ہو گیا ہے، پانی کی کمی سے بچنے کے لئے آپ کو زیادہ سیال پینے کی ضرورت ہے۔ پانی کی کمی کی علامات میں خشک منہ، کم پیشاب، کمزوری، پٹھوں میں اکڑاؤ، اور غنودگی محسوس کرنا شامل ہو سکتی ہیں۔ اگر اسہال کی حالت برقرار رہتی ہے، اپنے ہیلتھ کیئر ماہر سے مشورہ کریں۔

### اگر آپ کی ایلیوسٹومی ہوئی ہے تو کھانے کی بلاکیج سے باخبر رہیں

ایلیوسٹومی کی وجہ سے، آنتوں میں سوجن ہو سکتی ہے، جو اسے تنگ کر سکتی ہے۔ یہ سرجری کے بعد، پہلے چار سے چھ ہفتوں میں ہو سکتا ہے، اور بعض کھانوں کے باضمے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ پانی والے اسہال یا پاخانہ نہ نکلنے کے ساتھ مروڑ اور پیٹ میں درد کھانے کی بلاکیج یا رکاوٹ کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کو کوئی رکاوٹ یا بلاکیج ہو سکتی ہے تو فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔

### وہ غذائیں جو آپ کے پاخانے کو گاڑھا کر سکتی ہیں:

- سیب کی چٹنی
- بالائی دار مونگ پھلی
- سفید ٹوسٹ
- کیلے
- مکھن (ٹھوس نہیں)
- دہی
- پرنیٹلز (یکی ہوئی)
- پرینٹلز
- مارش میلووز
- سفید چاول

## بو اور گیس کا انتظام کرنا

آج کل کے اوسٹومی پاؤچز بو-رکاوٹ والی فلم سے بنے ہوتے ہیں، جو پاؤچ کے اندر مواد کی بو کو روکنے کے لئے ڈیزائن کی گئی ہے۔ آپ کو یہ صرف اپنے پاؤچ کو خالی کرتے ہوئے یا تبدیل کرتے ہوئے محسوس ہونی چاہیئے۔ اگر آپ کو کسی اور وقت بو محسوس ہوتی ہے تو رساؤ کے لئے پاؤچ کی مہر چیک کریں۔

اپنے پاؤچ کو باقاعدگی سے خالی کرنے سے رساؤ، اور اس وجہ سے بدبو کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے پاؤچ کو خالی کریں جب یہ 1/3 سے 1/2 بھرا ہو (روایتی طور پر، ہر دن چار سے چھ مرتبہ)۔ اپنے پاؤچنگ سسٹم کو تبدیل کرنے کا بہترین وقت صبح کا ہے اس سے پہلے کہ آپ نے کچھ کھایا یا پیا ہو۔

اگر آپ کی کولوسٹومی اور ایلیوسٹومی ہوئی ہے، سرجری کے بعد جب آپ کا پیٹ کام کرنا شروع کرتا ہے تو آپ کو اپنے پاؤچ میں گیس محسوس ہو سکتی ہے۔ گیس کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو اپنی سرجری سے پہلے ضرورت سے زیادہ گیس تھی، تو آپ کو سرجری کے بعد بھی ایسے ہی تجربات ہونے کا امکان ہے۔ گیس ہونا معمول کی بات ہے، لیکن کچھ کھانے پینے اور کھانے سے یقیناً زیادہ گیس پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ ہوا نکلنے کے نتیجے میں بھی ہو سکتا ہے۔ کاربونیٹڈ مشروبات پینا، تمباکو نوشی، چیونگم، اور منہ کھول کر چبانے سے آپ نکلنے والی ہوا کی مقدار کو بڑھا سکتے ہیں۔ کچھ غذائیں جیسے ایسپیراگس اور سمندری غذا، غذائی سپلیمنٹس، اور کچھ دوائیں آپ کے پیشاب میں تیز بدبو کا باعث بن سکتی ہیں۔

### ٹپ

اگر آپ کی کولوسٹومی یا ایلیوسٹومی ہے اور آپ گیس کے بارے میں فکر مند ہیں، تو آپ فلٹر والا پاؤچ استعمال کر سکتے ہیں۔ فلٹر آہستہ آہستہ گیس کو پاؤچ سے باہر نکالتا ہے، لیکن بدبو نہیں۔ یہ گیس کو بننے سے بھی روکتا ہے، اس لیے پاؤچ غبارے کی طرح نہیں پھولتا۔ فلٹرز زیادہ ٹھوس شکل کے فضلے کے ساتھ بہترین کام کرتے ہیں، لیکن دوسرے نکلنے والے مواد کے تسلسل کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## ادویات لینا

کچھ ادویات یا غذائی سپلیمنٹس آپ کے پاخانے کی رنگت، بو، یا تسلسل کو تبدیل کر سکتی ہیں۔ یہاں تک کہ غیر نسخے کی دوائیں جیسے اینٹی بیوٹکس، قبض یا اسہال جیسی تبدیلیوں کا سبب بن سکتی ہیں۔

کوئی بھی دوا لینے سے پہلے، اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل یا فارماسسٹ سے پوچھ لینا اچھا خیال ہے۔

اگر آپ کی ایلیوسٹومی ہوئی ہے، و جب آپ نے بڑی آنت کو ہٹا دیا ہے تو کچھ دوائیں مکمل طور پر جذب نہیں ہو سکتی ہیں۔ ان اقسام میں شامل ہیں:

- قلعی شدہ آنت
- اخراج کا وقت
- بڑھا ہوا یا مستقل اخراج

### کھانے اور مشروبات جو بو اور گیس میں اضافہ کر سکتے ہیں:

- ایسپیراگس
- کاربونیٹڈ مشروبات
- پھلیاں
- شراب
- گوبھی فیملی
- مچھلی
- خربوزہ
- دودھ کی پرائڈکٹس
- پیازیں
- مصالحے دار کھانے
- انڈے (سخت ابلے ہوئے)

## آبیاری

ایسا فرد جسی کی نزولی کولوسٹومی یا سگمانڈ کولوسٹومی ہوئی ہے اس کے لئے آبیاری ایک انتخاب ہو سکتا ہے۔ کولوسٹومی آبیاری کا مقصد آپ کو یہ کنٹرول کرنے کی اجازت دینا ہے کہ کب فضلہ خارج ہونا ہے۔ آبیاری سے بڑی آنت کی اس بات کی تربیت ہوتی ہے کہ ہر روز ایک باقاعدہ وقت پر خالی ہو۔

آبیاری انیما کی طرح ہے جس میں پانی آپ کے اسٹوما میں ڈالا جاتا ہے۔ معمول کی آبیاری ڈاکٹر کے حکم پر کی جاتی ہے اور یوروسٹومی اور ایلوسٹومی والے لوگوں کے لیے مناسب نہیں ہے۔ اگر آپ آبیاری کی تکنیک سیکھنے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ مزید معلومات کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر ماہر سے بات کریں۔

## پیشاب کی نالی کے انفیکشنز کی نشاندہی کرنا

پیشاب کے رستے میں تبدیلی کی وجہ سے لوگوں کو پیشاب کی نالی کے انفیکشنز ہو سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں گردوں کے مسائل ہو سکتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی علامات نوٹ کرتے ہیں، اپنے ہیلتھ کیئر ماہر یا اپنی اوسٹومی کیئر نرس سے رابطہ کریں۔

### پیشاب کی نالی کے انفیکشن کی کچھ انتہائی علامات میں شامل ہیں:

- گہرا، آلودہ پیشاب پیشاب
- تیز بو والا پیشاب
- کمر میں درد (جہاں آپ کے گردے واقع ہیں)
- بخار
- بھوک نہ لگنا
- متلی ہونا
- قے آنا

آپ کا ہیلتھ کیئر ماہر پیشاب کا نمونہ لے سکتا ہے تاکہ پیشاب کی نالی کے ممکنہ انفیکشن کی شناخت میں مدد ملے۔ لیبارٹری ٹیسٹنگ کے لیے پیشاب کے نمونے تازہ پاؤچ یا کیتھیٹرائزڈ نمونے سے حاصل کیے جانے چاہئیں؛ کبھی بھی موجود پاؤچ یا پلنگ کے تھیلے سے نہیں لینا چاہیئے۔

## جذبات کو قابو کرنا

جن لوگوں کی اوسٹومی سرجری ہوتی ہے وہ مختلف جذبات اور ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے جذبات کا اظہار دوستوں، خاندان والوں یا دوسرے لوگوں کے ساتھ بات کر کے کرتے ہیں جن کو ایسے ہی تجربات سہنے پڑے ہوں۔ کچھ کو لگتا ہے کہ اپنے حالات کے بارے میں پڑھنا اور سیکھنا ان کے لیے بہترین کام کرتا ہے۔

توانا و شدید جذبات کو اپنے پاس نہیں رکھنا چاہئے۔ انہیں کھلے عام لے جانا، ان کے بارے میں بات کرنا، اور اپنے پیاروں کے ساتھ ان پر تبادلہ خیال کرنا آپ کو اپنے احساسات کے مطابق کام کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے جذبات آپ کی زندگی کے معیار پر اثر انداز ہو رہے ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر ماہر یا معاونت گروپ سے بات کرنے پر غور کریں۔ اوسٹومی معاونت گروپ ذاتی طور پر یا آن لائن ہو سکتے ہیں۔ آپ کی اوسٹومی کیئر نرس آپ کو معاونت تلاش کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔





گزارنا

روزانہ کی زندگی

جب آپ کا ہیلتھ کیئر ماہر کہتا ہے کہ یہ مناسب ہے تو آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو بحال کر سکتے ہیں آپ اپنے پاؤچنگ سسٹم کے عادی ہو جائیں گے اور ایک ایسا شیڈول تیار کریں گے جو آپ کے طرز زندگی کے مطابق ہو۔

کیڑے

اوسٹومی سرجری کے بعد، بہت سے افراد پریشان ہوتے ہیں کہ ان کے کیڑوں کے نیچے سے پاؤچ نظر آئے گا۔ کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ وہ "عام" کیڑے نہیں پہن سکیں گے، یا انہیں ایسے کیڑے پہننے ہوں گے جو ان کے لیے بہت بڑے ہیں۔ آپ کو اسی قسم کے کیڑے پہننے کے قابل ہونا چاہئے جو آپ نے اپنی سرجری سے پہلے پہنا تھا۔

## دیکھ بہال کی عمومی گائیڈ لائنز

- جب آپ کا پاؤچ پاخانہ، گیس، یا پیشاب سے 1/3 سے 1/2 بھرا ہو تو اسے خالی کریں
- اگر آپ کی یوروسٹومی ہوئی ہے، رات کے وقت پلنگ کے ساتھ لگا ڈرینج کلیکشن سسٹم استعمال کریں (یا رات کے دوران اپنا پاؤچ خالی کرنے کے لئے باقاعدگی سے اٹھیں)
- معمول کی بنیاد پر اپنا جلدی بیرینئر تبدیل کریں۔ یہ جاننے کے بعد کہ آپ کے لئے کیا بہترین ہے آپ کے ساتھ زیادہ پرسکون ہو جائیں گے
- پہننے کا وقت ذاتی ترجیح، اسٹوما کی خصوصیات، اور جلدی بیرینئر کی قسم پر مبنی ہوتا ہے
- اگر آپ صابن استعمال کرتے ہیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس میں کریمیں، لوشنز، یا تیل موجود نہ ہو جس میں باقیات پیچھے رہ جاتی ہیں۔ یہ آپ کے جلدی بیرینئر کے چپکنے والے مواد میں خلل ڈال سکتا ہے
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنا جلدی بیرینئر لگانے سے پہلے پیریسٹومل جلد صاف اور خشک ہو
- رساؤ اور جلد کی جلن سے بچنے میں مدد کے لئے اس بات کی تصدیق کر لیں کہ جلدی بیرینئر کے سوراخ اور اسٹوما کے درمیان جلد نظر نہ آئے
- اگر آپ نے دو پیس والا پاؤچنگ سسٹم پہنا ہوا ہے تو ہموار فٹ کے لئے جلدی بیرینئر کو اپنے جسم پر ہیرے کی شکل میں رکھنے کی کوشش کریں
- اپنا جلدی بیرینئر لگانے کے بعد، بہترین چپکنے کے لئے تقریباً ایک منٹ کے لئے ہلکا سا دباؤ ڈالیں
- آپ اپنی جلدی بیرینئر اور پاؤچ کو جگہ پر رکھ کر شاور یا نہا سکتے ہیں، یا آپ انہیں نہانے سے پہلے نکال سکتے ہیں - پانی آپ کے سٹوما کو نقصان نہیں پہنچائے گا اور نہ ہی بہے گا۔
- نہانے سے پہلے و پیش والے پاؤچ سسٹم کو ہٹانے سے جلدی بیرینئر کا چپکنا متاثر ہوتا ہے - پاؤچ کو چھوڑ دینا یا پاؤچ اور جلد کی رکاوٹ دونوں کو ہٹا دینا بہتر ہے۔
- اپنی پیری سٹومل جلد کو باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ جلد صحتمند ہے اور کسی بھی مسئلے کا بروقت حل کیا جائے۔
- اگر آپ کو اسٹوما کے گرد سرخ، کٹی ہوئی یا نمدار جل ملتی ہے یا آپ کا پاؤچنگ سسٹم جگہ پر نہیں ہے تو اپنے ہیلتھ کیئر ماہر یا اوسٹومی کیئر نرس سے ملاقات کو یقینی بنائیں

کو آپ کو محدود نہیں کرنا چاہیئے۔ آپ کو کام پر واپس جانے یا کہیں بھی سفر کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔ آپ کے ہیلتھ کیئر ماہر آپ کی حسب مطابق رہمائی کریں گے اور ہدایات دیں گے۔

جب آپ سفر کریں، اپنی اوسٹومی کی سپلائیز اپنے ہمراہ رکھیں۔ یہ اچھا خیال ہے کہ جتنی آپ سوچ رہے کہ ضرورت پڑے گی اس سے زائد رکھیں۔ اگر آپ کو سفر کے دوران سامان خریدنے کی ضرورت ہے، تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آسٹومی مصنوعات دنیا بھر میں منتخب میڈیکل یا سرجیکل ریٹیلرز کے پاس دستیاب ہوتی ہیں۔

• دوران پرواز، اپنی اوسٹومی سپلائیز کو دستی تھیلے میں پیک کریں

- اپنی ائیر لائن پر سیال، جیل، قینچی اور ایروسول کے ساتھ سفر کرنے کے متعلق پڑتال کریں
- ایک ٹریول کارڈ لے جانے کی تلاش کریں جس میں آپ کی اوسٹومی کے بارے میں معلومات ہوں۔ یہ ائیرپورٹ سیکیورٹی اہلکاروں کے ساتھ بات چیت کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے
- سیٹ بیلت کو اپنے اسٹوما سے اوپر یا نیچے باندھیں
- اپنی اوسٹومی پرائیکٹس ٹھنڈی، خشک جگہ پر رکھیں
- آگاہ رہیں کہ سفر کے دوران مقامی اوسٹومی کیئر نرس سے کہاں رابطہ کرنا ہے
- اگر یوروسٹومی پاؤچ استعمال کر رہے ہیں، اگر اپنا پاؤچ 1/3 سے 1/2 بھرنے پر خالی کرنے کے قابل نہیں ہوں گے تو لیگ بیگ استعمال کرنے پر غور کریں

درحقیقت، آج کے پاؤچ کم پروفائل والے ہوتے ہیں اور جسم کے اتنے قریب فٹ ہوتے ہیں، اس بات کا کوئی امکان نہیں ہے کہ جب تک آپ انہیں نہ بنائیں آپ نے پاؤچ پہن رکھا ہے۔ اپنے پاؤچ کو باقاعدگی سے خالی کرنے سے بہت زیادہ بھری ہوئی تھیلی سے بلج سے بچنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

پاؤچ آپ کے زیر جامہ کے اندرونی یا بیرونی طرف پہنا جا سکتا ہے۔ وہ آپشن منتخب کریں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ آرام دہ ہو۔

## سرگرمی، ورزش، اور کھیل

جب آپ کا ہیلتھ کیئر ماہر کہتا ہے کہ یہ مناسب ہے تو آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو بحال کر سکتے ہیں۔ اوسٹومی آپ کو ورزش کرنے یا جسمانی طور پر متحرک رہنے سے نہیں روک سکتی۔ انتہائی خراب رابطے والے کھیلوں یا بہت ہیوی لفٹنگ کے علاوہ، آپ کو اسی قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونے کے قابل ہونا چاہیئے جس سے آپ نے سرجری سے پہلے لطف اٹھایا تھا۔

اوسٹومیز والے لوگ تیراکی، واٹر سکانی یا سنو سکانی، گولف، ٹینس، والی بال، سافٹ بال، ہائیک، سیل، یا جاگ کرنے کے قابل ہوتے ہیں جیسا کہ وہ اپنی سرجری سے پہلے کرتے تھے۔ براہ کرم اس بات سے باخبر رہیں کہ حرارت اور نمی پاؤچنگ سسٹم پہننے کا وقت کم ہو سکتا ہے۔ گرم مہینوں کے دوران، اور سرگرمی کے بعد، آپ کو دیکھنا چاہیئے کہ آپ کا جلدی بیرینر کس طرح کام کر رہا ہے۔ تحفظ کے اضافی احساس کے لیے آپ تیراکی سے پہلے اپنی جلد کی رکاوٹ کے کناروں پر بیرینر ایکسٹینڈرز شامل کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔

• تیراکی کرنے سے پہلے اپنا پاؤچ خالی کر لیں

• تیراکی کرنے سے پہلے آپ اپنے جلدی بیرینر کے کناروں پر بیرینر توسیع کار شامل کر سکتے ہیں

• اگر آپ اسے گرم ٹب یا سوانا میں پہنتے ہیں تو آپ کو اپنا پاؤچ اکثر تبدیل کرنا پڑ سکتا ہے

## کام اور سفر پر واپس جانا

کسی بھی سرجری کی طرح، آپ کو صحت یاب ہونے کے لیے کچھ وقت درکار ہوگا۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ کام پر واپس آنے یا کوئی سخت سرگرمی شروع کرنے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر ماہر سے مشورہ کریں۔ سرجری سے صحتیاب ہونے کے بعد، آپ کی اوسٹومی



## جنسی تعلق اور قربت

چونکہ اوسٹومی سرجری جسمانی تبدیلی لانے والا طریقہ کار ہے، بہت سے افراد پریشان ہوتے ہیں کہ یہ طریقہ علاج ان کے شریک حیات یا زوج کے ساتھ ان کے جسمانی اور جذباتی تعلق پر کیسے اثر انداز ہو گا۔ ان لوگوں کے لیے جو ڈیٹنگ کر رہے ہیں، ایک بڑی تشویش یہ ہوتی ہے کہ کسی کو ان کی اوسٹومی کے بارے میں کیسے اور کب بتایا جائے۔ معاون ذاتی تعلقات کسی بھی قسم کی سرجری کے بعد شفا یابی کے بڑے ذرائع ہو سکتے ہیں۔

اوسٹومی سرجری رشتے میں دونوں شریک حیات کو متاثر کرتی ہے اور یہ ایسی چیز ہے جس میں دونوں ساتھیوں کو اپنے طریقے سے ایڈجسٹ کرنا چاہیے۔ اپنے ساتھی کو بتائیں کہ جنسی سرگرمی آپ کو یا آپ کے اسٹوما کو تکلیف نہیں دے گی، حالانکہ آپ کبھی بھی مباشرت کے لیے اسٹوما کا استعمال نہیں کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو سرجری کے بعد اپنے جذباتی ایڈجسٹمنٹ کے بارے میں خدشات ہیں، تو اپنے ہیلتھ کیئر ماہر یا اوسٹومی کیئر نرس سے بات کرنا یقینی بنائیں۔

• جنسی تعلق کرنے سے پہلے اپنا پاؤچ خالی کریں

• جنسی سرگرمی آپ یا آپ کے اسٹوما کو نقصان نہیں پہنچائے گی

• پاؤچ مشمولات کو چھپانے کے لئے غیر شفاف پاؤچ یا پاؤچ کور مفید ہو سکتا ہے

• مباشرت ملبوسات پاؤچ کو چھپا سکتے ہیں اور اسے آپ کے جسم کے قریب رکھ سکتے ہیں۔

## بچوں کی پرورش کرنا

اگر آپ بچے ہونے پر غور کر رہے ہیں تو آپ کو یہ جان کر خوشی ہو گی کہ تسلی بخش صحتیابی کے بعد اسٹوما والے فر کے لئے یہ اب بھی ممکن ہے کہ اسٹوما کے حامل فرد کے بچے ہوں۔ اوسٹومی سرجری کے بعد بہت سارے افراد والدین بن چکے ہیں۔ اگر اوسٹومی کے ساتھ حاملہ ہونے کے متعلق آپ کے کوئی سوالات ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر ماہر یا اپنی اوسٹومی کیئر نرس سے پوچھنے کو یقینی بنائیں۔

## تعلقات اور

## سہارا تلاش کرنا

آج کل کے اوسٹومی پاؤچنگ سسٹم کو محتاط ہونے کے نقطہ نظر سے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ کسی کو کبھی بھی یہ جاننے کی ضرورت نہیں ہوتی کہ آپ نے یہ پہنا ہوا ہے۔

ایہ فیصلہ کرنا آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس کو بتائیں گے اور آپ اس کے بارے میں کیسے کریں گے۔ ان لوگوں کے ساتھ کھلے اور ایماندار رہیں جن کے بارے میں آپ کو لگتا ہے کہ جاننے کی ضرورت ہے، اور دوسروں کو کچھ نہ کہو جب تک کہ آپ اسے اہم نہ سمجھیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے آس پاس کے لوگ آپ سے اشارے لیں گے۔ اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں پرسکون، پراعتماد اور راست گو ہیں، تو لوگ عام طور پر قبول کرتے ہیں اور غیر متاثر رہتے ہیں۔

## دوسروں کے ساتھ بات کرنا

- اگر آپ نئے رومانوی تعلق میں ہیں، تو جسمانی تعلق سے پہلے اپنی صورتحال کے بارے میں بات چیت کرنا اچھا ہے۔ اپنے آپ کو مختصر وضاحت کی ریہرسل کر کے آگے کی منصوبہ بندی کریں۔ اس حقیقت سے آغاز کریں کہ آپ کو ایک سنگین مرض تھا، جس کا سرجری سے علاج کیا گیا تھا۔ نتیجتاً آپ پاؤچ پہنتے ہیں۔ ایک بار جب آپ اپنی صورتحال کے بارے میں بات کرنے کی مشق کرتے ہیں، تو ممکنہ نئے ساتھی کے ساتھ وضاحت کرنے کے لئے پرسکون وقت تلاش کرنا آسان تر ہو گا۔

آپ کا اسٹوما آپ کی زندگی کا حصہ ہے۔ یہ آپ کے خاندان اور آپ کے شریک حیات کی زندگی کا بھی حصہ ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ مفید معلوم ہوتا ہے اگر ان کا ساتھی یا خاندان کا کوئی رکن جانتا ہو کہ ہنگامی حالت میں آپ کا پاؤچ کیسے تبدیل کرنا اور خالی کرنا ہے۔ اپنے قریبی لوگوں کو اپنے اسٹوما کیئر کی تفصیلات میں لانا آپ کے تعلقات اور آپ کے ذہنی سکون کے لیے بہت اچھا ہو سکتا ہے۔

آپ کے دوست، رشتہ دار اور ساتھی کارکن بھی آپ کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کچھ عرصے سے بیمار رہے ہوں۔ جب وہ آپ کو بہتر نظر آتے ہوئے دیکھیں گے، تو وہ نہ صرف خوش ہوں گے، بلکہ وہ یہ جاننا چاہیں گے کہ آپ نے کس قسم کا علاج کیا ہے۔ یہ، بلاشبہ، آپ نے تعین کرنا ہے کہ آپ نے کیا تفصیلات دوسروں پر ظاہر کرنی ہیں۔

اگر آپ اپنی اوسٹومی کے بارے میں دوسروں سے بات کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو یہاں بعض مفید تجاویز ہیں جو فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔

- اگر آپ بچوں یا پوتے پوتیوں سے اپنے اوسٹومی یا اپنی اوسٹومی سرجری کے بارے میں بات کر رہے ہیں، تو ان سوالات میں مدد کے لیے اوسٹومی بنانے والوں سے عمر کے لیے موزوں کتابیں اور گڑیا دستیاب ہیں۔ ایماندارانہ اور سادہ وضاحتیں اہم ہیں، اور خاندان کے نوجوانوں کے ساتھ اچھے تعلقات کی بنیاد میں مدد دیتی ہیں۔ کتنا زیادہ یا کم آپ ان کو بتانے کا فیصلہ کرتے ہیں اور آیا آپ انہیں اپنا اسٹوما دکھانے کا فیصلہ کرتے ہیں، اس کا انحصار آپ کے خاندان کے مزاج اور اس کے ساتھ ساتھ ان کی عمر پر ہوتا ہے۔

- اگر آپ ان لوگوں سے بات کر رہے ہیں جو آپ کے اتنے قریب نہیں ہیں، تو ان کے تجسس کو پورا کرنے کا ایک طریقہ یہ بتانا ہے کہ آپ کو ایک سنگین بیماری تھی جو آپ کی زندگی کے لیے خطرہ بن گئی تھی۔ اس وجہ سے، آپ کی بڑی سرجری ہوئی اور اب پاؤچ پہنتے ہیں۔ اس طرح کی وضاحت کے ساتھ، بہت کم دوسرے سوالات ہیں جو پوچھے جاسکتے ہیں جب تک کہ آپ مزید معلومات پیش نہیں کرنا چاہتے۔





## فرہنگ

### بند پاؤچ

ٹونٹی یا کلیمپ کے بغیر پاؤچ خالی کرنے کے لئے اسے لازمی طور پر ہٹانا ہو گا۔

### کولوسٹومی

بڑی آنت (یا کولن) میں سرجری سے کیا گیا سوراخ۔

### کنویکس جلدی بیرینر

جلدی بیرینر جو چپٹا نہیں ہے لیکن پیرسٹومل جلد کی بیرونی طرف خمدار ہوتی ہے۔ محدب پن کی بطور نرم یا مضبوط درجہ بندی کی جاسکتی ہے۔

### کٹ تو فٹ جلدی بیرینر

جلدی بیرینر جسے اسٹوما کے لئے صحیح سائز اور شکل میں کاٹا جا سکتا ہے۔

### قابل نکاس پاؤچ

ایک کولوسٹومی یا ایلیوسٹومی پاؤچ جس کے پینڈے میں سوراخ ہوتا ہے۔ ایک جڑا ہوا ڈھکن یا کلیمپ جو پاؤچ کو بن رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے یہاں تک کہ اسے خالی کرنے کا وقت ہو جاتا ہے۔

### توسیعی جلدی بیرینر پہنا

توسیعی جلدی بیرینر جس میں خاص اضافی چیزیں ہوتی ہیں جو جلد کے ساتھ مضبوط چپکنے والی اٹیچمنٹ حاصل کر سکتی ہیں اور خرابی کے خلاف زیادہ مزاحم ہو سکتی ہیں۔

### فلٹر

کولوسٹومی یا ایلیوسٹومی پاؤچ سے گیس نکالتا ہے لیکن بو نہیں۔

### فلینج

پلاسٹک کا رنگ جسے دو پیس والے پاؤچنگ سسٹم کے دو ٹکڑوں کو اکٹھا جوڑنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

### چپٹا جلدی بیرینر

ایسا جلدی بیرینر جو جلد یا جلد کے ساتھ متصل سطحی ایریا کے ساتھ ہموار ہو۔

### ایلیوسٹومی

چھوٹی آنت (یا کولن) میں سرجری سے کیا گیا سوراخ۔

### انفیوزڈ جلدی بیرینر

جلدی بیرینر کی ایک آپشن جس کو ایک اضافی جزو، جیسے سیرامائیڈ، کے ساتھ ملایا جاتا ہے، تاکہ شروع سے ہی صحت مند پیرسٹومل جلد کو برقرار رکھا جا سکے۔

### ایک پیس والا پاؤچنگ سسٹم

جلدی رکاوٹ اور پاؤچ جو واحد یونٹ ہوتا ہے۔

### اوسٹومی

نظام انہظام یا پیشاب کی نالی میں سرجری سے کیا گیا سوراخ اسٹوما بھی جانا جاتا ہے۔

### پیری سٹومل جلد

اسٹوما کے ارد گرد کا علاقہ جہاں جلد/سٹوما ملتے ہیں اور جلدی بیرینر سے ڈھکے ہوئے علاقے تک باہر کی طرف پھیلتے ہیں۔

### پاؤچ

پاؤچ میں اسٹوما سے نکلنے والا مواد جمع ہوتا ہے۔

### پاؤچنگ سسٹم

جلدی بیرینر اور پاؤچ شامل ہوتا ہے۔ ایک پیس اور دو پیس پاؤچنگ سسٹم کی آپشنز ہوتی ہیں۔

### پہلے سے متعین سائز والا جلدی بیرینر

بیرینر سوراخ جسے پہلے ہی اسٹوما کے مناسب سائز کے مطابق کاٹا جاتا ہے۔

### جلدی بیرینر

پاؤچنگ سسٹم کا وہ حصہ جو اسٹوما کے ارد گرد فوراً فٹ ہو جاتا ہے۔ یہ اسٹوما کے ارد گرد جلد کی حفاظت کرتا ہے اور پاؤچنگ سسٹم کو اپنی جگہ پر قائم رکھتا ہے۔ بعض اوقات ویفرز کہلاتا ہے۔

### جلدی بیرینر کا معیاری پہنا

معیاری پہنا جلدی بیرینر جو جلد کے ساتھ نرمی سے چپکتا ہے لیکن پہننے کی توسیعی بیرینر سے کم پائیدار ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ریگولر پہنا بھی کہلاتا ہے۔

### اسٹوما

نظام انہظام یا پیشاب کی نالی میں سرجری سے کیا گیا سوراخ۔ اوسٹومی کے طور پر بھی جانی جاتی ہے۔

### دو پیس والا پاؤچنگ سسٹم

جلدی بیرینر اور پاؤچ جو دونوں پیسز ہوتے ہیں۔

### یوروسٹومی

اوسٹومی جو پیشاب کے بہاؤ کے لئے بنائی جائے۔

### یوروسٹومی پاؤچ

پینڈے میں نکاسی ٹونٹی والا پاؤچ تاکہ پیشاب خالی کیا جا سکے۔

### پہننے کا وقت

ناکام ہونے سے پہلے پاؤچنگ سسٹم کو پہننے رکھنے کا عرصہ ہر شخص کے لئے پہننے کے اوقات مختلف ہو سکتے ہیں لیکن مناسب حد تک مستقل ہونے چاہیئے۔

### WOC (اوسٹومی زخم کنٹرول) نرس

اوسٹومی کیئر میں خصوصی اضافی تعلیم کی حامل نرس۔



\*Remois الکینز کوآپریتو لمیٹڈ  
کی ٹیکنالوجی ہے۔

استعمال کرنے سے پہلے، مطلوبہ استعمال، تضادات، انتباہات، احتیاطی تدابیر، اور استعمال کے لیے ہدایات کے بارے میں معلومات کے لیے استعمال کی ہدایات کو ضرور پڑھیں۔



تمام پرائیکٹس CE نشان زد نہیں ہیں۔

Hollister the Hollister لوگو، Adapt, Conform 2 (EU), Moderma (EU), New Image (US), Hollister Incorporated کے تریڈمارکس ہیں۔ تمام دیگر تریڈ مارکس متعلقہ مالکان کی املاک ہیں۔ © Hollister Incorporated 2022

**Hollister Incorporated**  
Hollister Drive 2000  
Libertyville, Illinois 60048  
1.800.323.4060

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)

