



# Þvagstóma (urostomy)

Ástæða þess að fólk fær þvagstóma er yfirleitt alvarlegur sjúkdómur eða langvarandi sjúkdómsástand. Stóma er varanleg breyting sem þarf að búa við til æviloka. Tilgangur þessa rits er að veita upplýsingar um þvagstóma og svara algengum spurningum sem geta vaknað við að gangast undir þessa skurðaðgerð.

## Hvað er þvagstóma?

Orðið stóma er komið úr grísku og merkir munnur eða op. Orðið urin þýðir þvag. Þvagblaðran er fjarlægð í skurðaðgerð og þvagstóma búið til úr 15-20 cm garnabút sem er látinn mynda eins konar framlengingu á þvagleiðarana. Þeir eru saumaðir við annan endann á garnabútnum en hinn endinn er leiddur út í gegnum kviðvegginn og saumaður við húðina. Þvagið kemur út um stómað í smábunum á 20-30 sekúndna fresti og safnast í sérstakan poka sem er settur yfir stómað. Ekki er hægt að stjórna þvagflæðinu eða þvaglátum.

Þvagstóma er í flestum tilfellum lagt hægra megin á kvið. Mikilvægt er, að ákveða staðsetningu þess fyrir aðgerð og þá er tekið tillit til ýmissa þátta, svo sem húðfellinga, mittis, nafla, mjaðmabeins, gamalla öra o.s.frv. Stómahjúkrunarfræðingur eða skurðlæknir merkja staðsetningu stóma fyrir aðgerð.

Í flestum tilvikum er stómað kringlótt að lögun. Það er blóðrikt og ljósrautt að lit og er útlit þess og áferð áþekkt slímhúð í munn. Á stómanu eru engir taugaendar sem leiða sársauka.



## Aðlögun

Þótt það sé sumum kærkomin lausn á langvarandi veikindum að fá stóma, finnst flestum það fjarlæg og fráhrindandi tilhugsun. Eðlilegt er að spurningar vakni um möguleika til að taka þátt í daglegu lífi, njóta þess sem áður veitti ánægju og hvernig eigi að takast á við þessa miklu 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 um að gera 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 líkamsmynd. Mikilvægt er að einangra sig ekki vegna stómans heldur ræða um áhyggjur og vandamál við fjölskyldu og trúnaðarvini.

Á sjúkrahúsinu starfar stómahjúkrunarfræðingur sem sinnir ráðgjöf til þeirra sem gangast undir stómaaðgerð og aðstandendum 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 hjúkrunarfólk við umhirðu stómans. Smám saman fer stómaþegi að fylgjast með umhirðunni og þjálfun hefst. Fyrst er veitt kennsla í að skipta um poka og síðan að skipta um plötu. Æfingin skapar meistarann og það er mikilvægt að ná tökum á þessu meðan dvalið er á sjúkrahúsinu. Gott er að styðjast við leiðbeiningar hjúkrunarfólks til að byrja með en fljótlega finnur hver og einn aðferðir sem henta best.

Þvagið kemur út um stómað og safnast í stómapoka, sem þarf að tæma reglulega. Í pokann kemur líka slím frá görninni, sem notuð var til að búa til stómað. Helstu hjálpartæki eru plata sem er límd á húðina umhverfis stómað og poki sem er festur á plötuna og tekur við þvaginum. 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.

Stómaþegar geta baðað sig hvort sem er í sturtu eða baðkeri. Ef baðkeri er notað má stómað ekki vera óvarið í vatninu vegna sýkingarhættu. Í sturtunni er hægt að taka plötuna og pokann af, en hafa verður í huga að þvagið rennur út um stómað á meðan. Gott er að skipta um plötu og poka við böðun.

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 þvagið 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 dreps.

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** 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

Mælt er með að skipta daglega um stómapoka og þrifa í kring með mjúkum grisjum til að minnka hættu á að bakteríur vaxi í þvaguinu og berist inn í líkamann. Hiti, hrollur, illa lyktandi þvag og verkur í baki eru einkenni sýkingar og ef þeirra verður vart skal leita læknis strax. Tæma þarf pokann reglulega yfir daginn. Hægt er að tengja við næturpoka fyrir nóttina til að trufla síður nætursvefn. Sama næturpoka má nota í viku ef hann er skolaður með köldu vatni eftir nóttina.

### Stómaplata

Skipta á 2–4 daga fresti eða áður en plata fer að losna frá og leka. Best að gera þetta fyrst á morgnana, því þá er minna þvagrennsli.

- Þvo sér um hendurnar fyrir og eftir skipti.
- Tæma þvagpokann og 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.
- Þvo þvagstóma og húðina í kring með volgu kranavatni eða sérstökum húðhreinsivökva 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.
- Þurrka húðina vel með mjúkum klút eða grisju. Hún 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 skal hár undan plötu með einnota sköfu. Gott er að leyfa lofti að leika um húðina litla stund áður en platan er límd á.
- Skoða húð undir plötunni. Hún á að vera eins og önnur húð á kviðnum. Ef hún er rauð þarf að bera á húðverjandi efni, annað hvort úðaplástur eða krem. Velgja nýja plötu og setja á. Gatið á plötunni á að falla þétt að stómanu. Ef það er of stórt liggur þvagið á húðinni umhverfis stómað og veldur 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. Þrýsta fyrst neðst undir stómanu og síðan færa sig hringinn um kring til að platan festist allan hringinn.
- Festa pokann á.

## 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 stóma-hjúkrunarfræðings, 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
Þvag kemst 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>Þerra húðina betur og nota húðverjandi efni, sérstaklega ætluð stómaþegum.</li><li>Ef hárvöxtur er undir plötu getur verið nauðsynlegt að raka húðina undir plötunni.</li><li>Athuga að platan þarf að límast slétt á húðina, ef til vill þarf nýtt mót til að klippa plötuna eftir.</li></ul>
Skipt er um plötu of harkalega eða of oft. Húðin er nudduð of fast við þvott.	<ul style="list-style-type: none"><li>Ekki skipta oftar um plötu en þörf krefur.</li><li>Þerra húðina, ekki nudda.</li></ul>
Ertandi efni eru notuð við þrif eða viðkomandi hefur ofnæmi fyrir einhverjum af stómavörum	<ul style="list-style-type: none"><li>Sleppa sápu við þvott.</li><li>Hreinsa húð með vatni og láta lofta um hana lengur en áður.</li></ul>
Tegund stómavara hentar ekki	<ul style="list-style-type: none"><li>Leita aðstoðar hjúkrunarfræðings eða læknis.</li></ul>

## Vinna og frístundir

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

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

## Klæðnaður

Ekki er ástæða til að breyta sérstaklega til í fataskápnnum 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 liggja ekki ofan á stómanu. Einnig er hægt að kaupa sérstök nærföt og sundföt.

## 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 tynast. Góð regla er að hafa tvöfaldan skammt af hjálpartækjum meðferðis. Þau eru ekki talin með í heildarþyngd farangurs. Í sumum löndum eru stómagögn munaðarvara og eftirsótt að stela þeim. Því þarf að geyma þau á öruggum stað.

Í ókunnugu umhverfi er rétt að gefa fæðuvali góðan gaum og borða með varúð, forðast nýja rétti svo og kranavatn, klaka og hrátt grænmeti. Á ferðalögum á heitari slóðir þarf að gæta þess að drekka nægan vökva.

## Mataræði

Ekki er ástæða til að neyta sérstakrar fæðu eftir þvagstómaaðgerð, nema fyrstu 4-6 vikurnar eftir aðgerðina meðan görnin er að gróa. Nauðsynlegt er að borða hollan og næringarríkan mat til að ná fyrri líkamsstyrk sem fyrst. Reyna skal að halda fyrri þyngd, því aukin þyngd getur birst í nýjum magafellingum sem geta valdið erfiðleikum með að fá stómaplötuna til að tolla. Einnig er mikilvægt að drekka a.m.k. 2 lítra á dag svo þvagið verði ekki dökkt.

## Kynlíf

Stómað er yfirleitt ekki hindrun fyrir því að stunda kynlíf. Venjulegur þrýstingur á stómað skaðar það ekki. Hjá karlmonnum geta taugar sem stjórna stinningu getnaðarlíms orðið fyrir skaða þegar þvagblaðran er fjarlægð. Hjá konum getur fæðingarvegur þrengst.

Hvers konar kvíði 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 makann. Komi upp vandamál í tengslum við kynlíf er rétt að ráðfæra sig við skurðlækni eða fá ráðgjöf á göngudeild þvagfæra 11A en ýmiss úrræði eru til. Einnig er bent á: [www.kynlifogkrabbamein.is](http://www.kynlifogkrabbamein.is). Stundum getur vandamálið stafað af sársauka á aðgerðar-svæðinu eða minnkaðri tilfinningu vegna taugaskaða. Oft hverfa vandamálin af sjálfu sér á hálfu til einu ári eftir aðgerðina.

## 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 sjálfsagt 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.

- **Apótekarinn**, Hafnarstræti 95, 600 Akureyri. Opið virka daga kl. 9-17:30.
- **Eirberg ehf**, Stórhöfða 25, 110 Reykjavík. Opið virka daga kl. 9-18.
- **Garðsapótek**, Sogavegi 108, 108 Reykjavík. Opið virka daga kl. 9-18.
- **Lyf og heilsa**, Domus Medica, Egilsgötu 3, 101 Reykjavík. Opið virka daga kl. 9-18.
- **Lyfja hf**, Lágmúla 5, 105 Reykjavík. Opið alla daga kl. 07-01.
- **Akureyrarapótek Kaupangi**, Mýrarvegi, 600 Akureyri. Opið alla daga.

## 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 heimsóknum á sjúkrahús, félagsfundum og útgáfu fréttablaðs. Einnig er hægt að fá lánað hjá þeim ýmiss konar fræðslufni um stóma. Vefsíða samtakanna er [www.stoma.is](http://www.stoma.is)

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