

# Ristilstóma (colostomy)

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

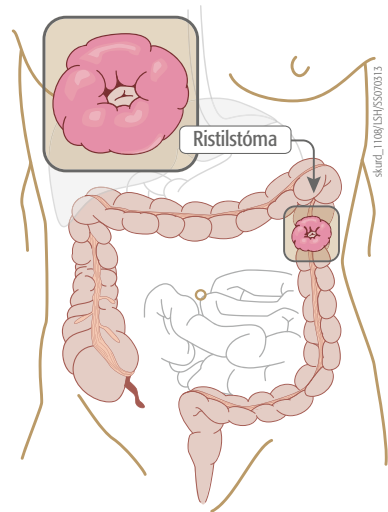
## Hvað er ristilstóma?

Orðið stóma er komið úr grísku og merkir munnur eða op. Orðið colon þýðir ristill. Ristilstóma er op frá ristli út á kviðvegg.

Ristilstóma er í flestum tilfellum lagt vinstra megin á kvið. Ristillinn er tekinn út í gegnum kviðvegginn og snúið þannig að innri hluti hans snýr út og endinn síðan saumaður við húðina. Mikilvægt er að ákveða staðsetningu þess fyrir aðgerð og þá er meðal annars tekið tillit til húðfellinga, mittis, nafla, mjaðmarbeins og gamalla öra. Stómahjúkrunarfræðingur eða skurðlæknir merkja staðsetningu þess fyrir aðgerð.

Hægðir koma út um stómað í sérstakan poka sem settur er yfir stómað. Staðsetning stóma segir til um hvernig hægðirnar verða. Þannig koma yfirleitt formaðar hægðir frá ristilstóma vinstra megin á kvið, en þynnri hægðir frá ristilstóma sem er hægra megin á kvið vegna nálægðar við smágirni.

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



## 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 til 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 líðan 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 vanlíðan 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 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 hjúkrunarfólk 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 hjúkrunarfólks 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 skipta um 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.

Stómaþegar geta baðað sig hvort sem er í sturtu eða baðkeri án plötu og poka. 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 háræðarík 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 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:** Skipta eftir þörfum.

**Stómaplata:** Skipta á 3–7 daga fresti eða áður en plata fer að losna frá og leka.

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 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.
4. Þurrka húðina vel með mjúkum klút eða grisju. Hún þarf að vera alveg þurr áður en platan er sett á. 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 húðverjandi efni, annað hvort úðaplastur eða krem. Setja nýju plötuna á. Þrýsta fyrst neðst undir stómanu og síðan færa sig hringinn um kring til að platan festist allan hringinn. Gatið á plötunni á að falla þétt að stómanu. Ef það er of stórt liggja hægðir 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.
6. 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 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
<p><b>Hægðir komast í snertingu við húð því:</b></p> <p>a. Platan festist ekki vel á húðina.</p> <p>b. Felling er á plötunni eða gatið á henni er of stórt miðað við stómað.</p>	<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>
<p><b>Skipt er um plötu of harkalega eða of oft. Húðin er nudduð of fast við þvott.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekki skipta oftar um plötu en þörf krefur.</li> <li>• Þerra húðina, ekki nudda.</li> </ul>
<p><b>Ertandi efni eru notuð við þrif eða ofnæmi er fyrir einhverjum af stómavörum.</b></p>	<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>
<p><b>Tegund stómavara hentar ekki.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leita aðstoðar hjúkrunarfræðings.</li> </ul>

## 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 líður dregur úr því.

Flestir ristilstómapokar eru með innbyggðum loftventli til að hleypa lofti út jafnóðum og það kemur í pokann. Loftventillinn er með kolasiu sem á að draga úr lyktinni. Þess ber þó að geta að mörgum stómaþegum finnst verra að hafa ventilinn á pokanum opinn, því þegar pokinn er lofftæmdur, festast hægðirnar meira við stómað og renna ekki niður í pokann. Einnig vilja þeir geta ráðið því hvenær lofti er hleypt úr pokanum.

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

Það sem veldur stómaþegum gjarnan áhyggjum eftir aðgerðina er að hægðalykt leggi af þeim. 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 er kúmen, steinselja, spínat og hrein jógúrt.

## Truflun á hægðum

**Hægðatregða** getur gert vart við sig hjá ristilstómaþegum eins og öðrum. Þá þarf að drekka meiri vökva og auka trefjar í fæðunni með því að neyta grófmætis. Sveskjur og sveskjusafi eru hægðaleysandi. Ekki er ráðlegt að nota hægðalyf án samráðs við lækni ef hægðatregða verður vandamál eftir að heim er komið. Ef borið hefur á hægðatregðu fyrir aðgerðina, þarf að huga sérstaklega að fyrirbyggjandi þáttum.

**Niðurgangur** lýsir sér með því að hægðir koma ört í pokann og eru vatnskenndar. Einnig getur borið á krömpum í ristli. Niðurgangi fylgir óeðlilegt vökva- og saltþap úr líkamanum. Meðan svo er ástatt þarf að forðast trefjaríka fæðu en auka vökvaneyslu. Ef niðurgangur verður langvarandi er nauðsynlegt að hafa samband við lækni.

## Skulun í ristilstóma

Við skulun er stólpípa gefin í stómað til að stjórna hægðalosun eða losa um hægðastíflu. Það er oftast hægt að skola í ristilstóma en læknir þarf ætíð að vera með í ráðum um það hvort skola má eða ekki. Það fer eftir ýmsum þáttum, svo sem stærð stómans, legu ristils, undirliggjandi sjúkdómi og fleira. Ekki ætti að skola ristilstóma í efri hluta ristils, þar sem hægðir eru þunnfljóttandi. Sama gildir ef bólgur eru í ristli eða niðurgangur til staðar. Stómahjúkrunarfræðingur kennir skulun í ristilstóma.

Skulun örvar hreyfingar ristilsins, mýkir hægðir og auðveldar losun þeirra. Ef ristillinn er tæmdur reglulega á þennan hátt hefur það í för með sér að minni hætta er á að hægðir koma út um stómað á milli skolana. Þá er hægt að nota stómatappa eða stómahettu í stað poka. Hætta á húðvandamálum verður minni og einnig kemur minna loft út um stómað. Fullnægjandi árangur af skulunum byggist á ákveðnum aðlögunartíma og reglubundnum lífsháttum. Hafa þarf í huga að það getur tekið allt að nokkrum mánuðum að þjálfari ristilinn og því er ekki víst að árangur verði góður þegar í stað.

Best er að skola stómað alltaf á sama tíma sólarhrings og mynda þannig eins konar vanabundna þörf fyrir losun ristilsins. Tæmingin getur tekið um hálf klukkustund. Nauðsynlegt er að laga skulun að hægðavenjum hvers og eins. Hægðalyf og óregla í matarvenjum trufla hægðalosun.

## Mataræði

Nauðsynlegt er að borða hollan og næringarríkan 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 borða sérstakan mat eftir stómaaðgerð, nema fyrst á eftir meðan ristillinn er að komast í gang og gróa. Í kjölfar aðgerðar þarf þó hver og einn að prófa sig áfram með matartegundir og kanna matarþol og loftmyndun. Matur sem fór illa í stómaþega fyrir aðgerð eða olli vindgangi mun að öllum líkindum gera það áfram.

Áfengi er hægðaleyfandi og ef þess er neytt þarf að skipta um poka oftár en ella. Að öðru leyti hefur áfengi sömu áhrif á stómaþega 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. Gæta þarf þess að strengur í mitti eða belti liggja 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 má byrja að vinna aftur.

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 pokar sem nota má í sundlaugum. Að sjálfsgöðu verður alltaf að haga sér eftir aðstæðum, skipta um poka 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 sparad tíma og umstang að verða sér úti um skirteini til að sýna öryggisvörðum á flugvöllum. Skirteinið 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. 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. Niðurgangur og kvíðverkir fylgja oft breyttu mataræði. Ef niðurgangur lagast ekki á nokkrum dögum þarf 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 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 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, 600 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 heimsóknum 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](http://www.stoma.is)

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