



PATIENT  
EDUCATION

# Colostomy

Disclaimer: people in the picture are models.

patienteducation@aub.edu.lb

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)



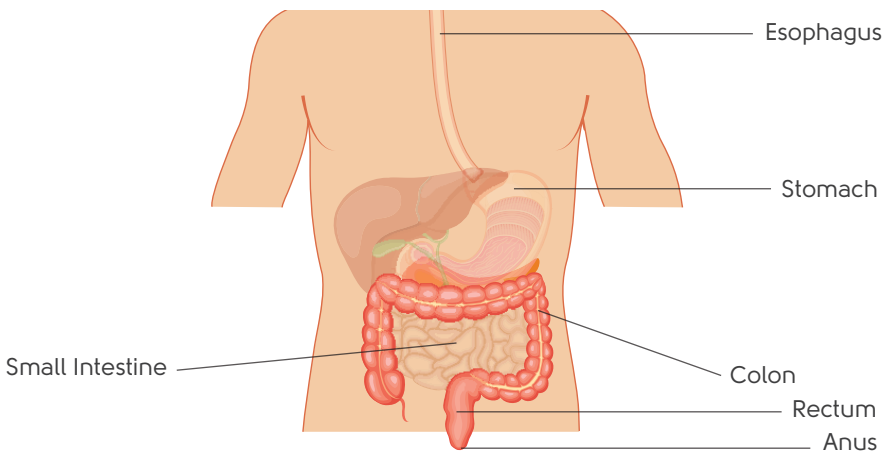
AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours



# How does the digestive system work?

When you eat, food goes from your mouth to your esophagus and then to your stomach. In the stomach, food is mixed with digestive juices that break it down into a liquid mixture. The liquid mixture then moves into your small intestine where the nutrients are absorbed into your body. The rest of the food that is not absorbed in the small intestine goes into your large intestine as liquid waste, or stool. The large intestine, also called the colon, has two roles: to absorb water from the liquid waste and to store the waste until you feel the urge to have a bowel movement. When it is time to have a bowel movement, stool moves from your colon into your rectum, and then out of your body through your anus. At your anus, there is a small muscle called the anal sphincter. This sphincter helps you control when to have a bowel movement.



# What is a colostomy surgery?

A colostomy surgery is an operation done to create an opening in the surface of your abdomen called a stoma or colostomy. The doctor will remove the part of your colon that is not working properly and create the stoma. After the colostomy surgery, you will not be able to pass stool or gas through the anus. Instead, the stool and gas will come out through the stoma.



[www.aviva.co.uk](http://www.aviva.co.uk)

## Why do I need a colostomy surgery?

A colostomy surgery is done when part of your colon is diseased or damaged due to an illness or injury. A colostomy surgery is mainly done if you have:

- Infection of the abdomen (such as diverticulitis)
- Intestinal obstruction (blockage)
- Colon or rectal cancer
- Inflammatory bowel disease (such as Crohn's disease or ulcerative colitis)
- Injury to the colon or rectum (such as gunshot)
- Fistulas in the perineum (abnormal opening)

## Will my colostomy be temporary or permanent?

Your doctor will explain to you whether your colostomy (stoma) will be temporary or permanent. This depends on your medical problem.

- In some cases, the medical condition requires that a large portion of your colon be removed and as such a permanent (lifelong) colostomy is done.
- In other cases, a small portion of the colon is removed and a colostomy is done to allow the rest of the colon to heal slowly. In this case, the colostomy is temporary (short-term) and the doctor will do another surgery after a few months to close the colostomy and re-attach the colon.

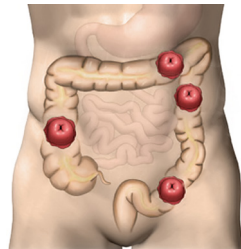
# What do I need to know about my stoma?

- A stoma does not have a sphincter, so you will not be able to feel or control your bowel movements. For this reason, you will need to wear a disposable pouch all the time to contain the stool.
- A stoma could be round, oval, or irregular in shape. Not all stomas look the same.
- A stoma is always shiny, moist, and red in color.
- A stoma does not have nerve endings, so it does not cause pain or other sensations.
- A stoma may bleed a little if rubbed or irritated; this is normal but if the bleeding continues for a long time or if the stool coming out of the stoma is bloody, then you should inform your doctor or nurse.
- Your stoma will probably be swollen right after surgery. It will shrink to its final size in six to eight weeks.



# Where will my stoma be located?

- The location of the stoma depends on the location of the diseased colon.
- Your doctor or nurse will inspect your abdomen and mark the location where the stoma will be created. It is usually created on a flat skin surface on your belly where you can easily see it and reach it. This will make it easier for you to care for your stoma and change the pouch later on.



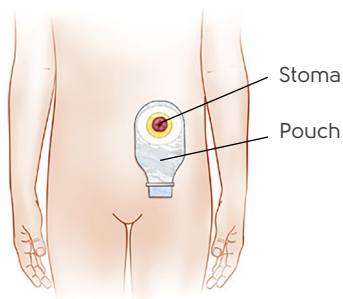
[www.imgarcade.com](http://www.imgarcade.com)

# What happens before my colostomy surgery?

- You might be admitted to the medical center one day before your surgery.
- You might do some tests if ordered by your doctor such as blood, urine, or other tests.
- Nurses and doctors will visit you to take your medical information and give you instructions. Make sure to tell them about your medical condition, previous operations, a list of all your medications and if you have any allergies.
- The evening before your surgery, you might be asked to drink an electrolyte solution in order to empty your bowel from stool. This solution is safe. It will make you go to the bathroom very frequently and may cause some cramping and distention.
- You should not eat or drink anything after midnight (the night before your surgery).
- Before you go to the operating room, your nurse might give you a medication to make you feel sleepy and relaxed.
- Once you are in the operating room, the doctor will put you to sleep. Then the surgery will begin.

# What happens after my colostomy surgery in the medical center?

- You might feel some pain, nausea, or bloating. This is expected after the surgery. The nurse taking care of you will give you pain killers and keep you comfortable during your stay in the medical center.
- At first, you will not be able to eat anything. You will be given fluids through the intravenous line (IV). When your colostomy starts producing gas or stool, you can start drinking liquids and gradually you can start eating solid food.



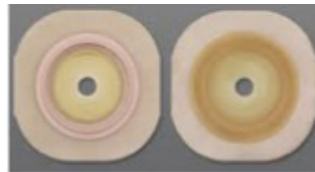
- It will take between two to seven days for your colostomy to start working. At first, it will start producing gas and liquid stool. As time goes by, the stool will get thicker until it becomes like a paste.
- Your nurse will explain to you and/or your family members all you need to know about the necessary steps to take care of your stoma and change your colostomy pouch at home.

## What is a pouching appliance?

During your stay in the medical center, the nurses will teach you and your close family members how to empty and change your pouch. The pouching appliance is made of two parts:

### 1. The adhesive skin barrier (or the base).

The base sticks to your skin around the stoma. It attaches the pouch to your body and protects your skin from getting in contact with the stool.



### 2. The pouch.

A pouch comes in two forms, closed and drainable.

- **A closed pouch** is changed when it is one-third full. It is intended for a single use. You simply take it off and throw it away. A closed pouch is best used when stool comes out less frequently and when you need to change it one or two times a day.
- **A drainable pouch** is emptied when it is one-third full. It can be emptied simply by releasing the clip at the bottom. You can rinse it and continue using it for a few days. A drainable pouch is best used when stool comes out more frequently and when it is soft in texture.



## How to change the colostomy appliance:

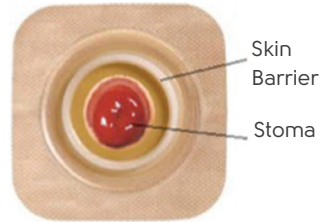
1. Prepare all the needed supplies such as warm water, washcloths, disposable gloves, a garbage bag, the new skin barrier and pouch, scissors, a measuring guide, and other accessories.
2. Remove the old appliance by pushing down on the skin and gently removing the skin barrier.
3. Throw the dirty appliance in the garbage bag.
4. Use a washcloth and warm water to clean the skin around the stoma. Rinse the skin and then dry it well by tapping it gently with a dry washcloth.
5. Measure your stoma using the measuring guide present in the box of bags.
6. Cut the opening of the skin barrier only one to two millimeters bigger than your stoma size. Smooth the edges of the skin barrier with your finger.
7. Apply the skin barrier to your skin. You may lie down, sit, or stand while applying the skin barrier. You may also use a mirror to help you see your stoma in case it is located low on your abdomen.
8. Attach the pouch to the skin barrier by pressing gently with your fingers on the plastic circle.
9. Apply direct and constant pressure over the skin barrier for about 30 to 60 seconds using your hand. The pressure and the warmth of your hand will allow the skin barrier to mold to your skin surface and stick better to your skin, providing a better seal.
10. If you are using a drainable pouch, make sure to close it at the bottom.
11. Wash your hands.

Note: You don't have to change the base every time you change the bag.



# How do I care for the skin around the stoma?

- The skin around your stoma should be healthy and intact all the time. It should not have rashes or sores.
- The stool coming out of your colostomy can be harmful to the skin around the stoma because it contains digestive juices. If the skin is damaged, the skin barrier will not stick to your skin properly.
- The skin barrier should stick well to your skin, prevent leakage of stool, and stay in place.
- The opening of the skin barrier should fit closely around your stoma but without touching it.
- When you change the skin barrier, clean the skin around the stoma with warm water and a washcloth and then tap it dry.
- You do not need to use soap. If you prefer to use soap, choose a kind of soap that is without oil or perfume.
- When it is time to change your skin barrier, look at your skin for any redness, rash, or sores. If those signs are present, it means that you have irritated skin which can sometimes be painful. In this case, contact your doctor or nurse.
- If you have a lot of hair around the stoma you can shave it with a hair clipper. Always shave in the direction of hair growth. Avoid using a razor because it might cause small cuts in your skin that might cause infection.



## Will odor be a problem?

- Odor should not be a problem for you. The colostomy pouch appliance is designed in such a way that makes it odor-proof. If the skin barrier and pouch are applied properly, you should not detect any odor except when you change or empty your pouch.
- If you notice odor at any other time, you might be having a leak. Check if your pouch appliance is sticking properly.
- If you are using a drainable pouch, make sure to clean the bottom opening of the pouch every time you empty it.
- If you are concerned about odor, you may try avoiding foods that are known to cause odor such as: broccoli, cauliflower, cabbage, asparagus, eggs, fish, onions, garlic, and certain spices.

# Will gas be a problem?

- Just like stool, gas from your intestines will leave your body through your stoma.
- Passing gas is a normal body function. However, some habits may increase gas production like drinking carbonated drinks, chewing gum, smoking, or using a straw.
- If you produce a lot of gas, you should “burp” your pouch a few times a day. This means that you should release the gas by partially opening the pouch then closing it.
- Some of the pouches come with a filter that allows gas to escape the pouch without causing odor.
- Examples of foods and drinks that increase gas are beans, broccoli, cabbage, cauliflower, corn, cucumber, mushrooms, peas, spinach, celery, carrots, radishes, dried fruits, carbonated beverages, and beer.

# Will I have to follow a special diet?

- Having a colostomy does not mean that you have to follow a specific diet. However, you do have to make certain considerations for up to six to eight weeks after the surgery.
- Directly after the surgery, your diet will consist of liquids (or soft diet); but when you recover, you can resume your usual diet.
- At first, eat small and frequent meals, up to five or six times per day.
- Eat foods that are soft and well cooked. Eat your food slowly and chew it well.
- Drink lots of fluids, around six to eight glasses of water or fruit juices every day.

# Will I have constipation after colostomy surgery?

- If you used to have constipation before the surgery, you might still have constipation after the surgery.
- You know you have constipation when your stoma does not produce any stool for more than 24 hours. You may also feel some cramping and your abdomen might swell.
- After the surgery, your constipation may be caused by certain medications like pain killers or antacids.
- Other reasons for constipation could be not drinking enough fluids, or a diet poor in fiber. In this case, drinking fluids, eating food rich in fiber, and doing some exercise will help relieve your constipation.
- If constipation persists, contact your doctor or nurse.

# Will I have diarrhea after a colostomy surgery?

- You may still get diarrhea even with a colostomy. Diarrhea can be caused by many reasons such as microbes and some medications like antibiotics.
- Sometimes diarrhea is a sign that you have trouble digesting certain foods. Foods that may cause diarrhea include: fresh fruits (except bananas), hot spices, fried foods, broccoli, cabbage, peas, green beans, spinach, prunes, artificial sweeteners, beer, and other alcoholic beverages.
- If you have diarrhea, increase the amount of fluids you're drinking in order to replace the fluids you lost.
- Try eating foods that make stool thicker, like bananas, cheese, pasta, white rice, white bread, and potatoes.
- If diarrhea lasts for more than 24 hours, you might get dehydrated. In this case, contact your doctor or nurse.

# Do I have to change my clothing style after I have a colostomy? Will the pouch be visible under my clothes?

- After you have a colostomy, you should be able to continue wearing the same type of clothes you used to wear before the surgery.
- In most cases, the stoma is done below the waist line, so you can continue tucking your clothes under the belt.
- The pouch appliance is designed to be very thin and close to the body, and as such, no one will be able to know that you are wearing a pouch under your clothes.

# Can I shower with the pouch on?

- You can take a shower with or without the pouch.
- If you want to keep the pouch on while you shower, there is no need to cover it. Make sure to dry it well after the shower using a hair dryer (on cold setting).
- You can use a water-proof tape around the skin barrier if it makes you feel more secure.
- If you want to remove the pouch before you shower, be aware that the stoma might function while the pouch is off.
- Don't worry about water and soap. Water and soap will not harm or get inside your stoma.

# When can I go back to work and resume my usual activities?

- In general, it takes between six to eight weeks to recover from the colostomy surgery, after which you can resume your usual daily activities as before the surgery.
- You can be physically active and play sports. Avoid heavy lifting and very rough contact sports like boxing and wrestling to avoid injury to your stoma.

- You can play many sports like jogging, tennis, volleyball, golf, swimming, skiing, hiking, sailing, and other athletic sports. You can wear close-fitting underpants that help support your pouch close to your body and keep it secure while you engage in sports activities.
- Keep in mind that too much sweating and heat may affect your adhesive skin barrier. In such cases, you might need to change the skin barrier more often.
- You can go on a plane and travel anywhere you want. Just make sure to take with you all the things you need to care for your colostomy.

### Tips for traveling with a colostomy:

1. Always bring your own colostomy supplies. Bring more than you think you will need.
2. Keep your colostomy supplies with you in your carry-on bag, not in your checked luggage (sometimes luggage is lost in airports).
3. Pre-cut your skin barrier ahead of time since scissors are not allowed on the plane in your carry-on bag.
4. When in your seat, fasten the seat belt above or below your stoma.
5. The change of air pressure in the plane should not affect the functioning of your pouch or stoma.
6. If you are traveling to an area with a hot climate, be aware that the increased heat or moisture might affect the wear-time of your skin barrier (you might need to change it more frequently).
7. Try not to store your colostomy supplies in hot places because the adhesive can melt.
8. Because of the changes in water, food, or climate, you might get what is known as "traveler's diarrhea." Drink either bottled or boiled water. Avoid eating unpeeled fruits and raw vegetables. Before you travel, talk to your doctor and get a prescription for medication that can help control diarrhea.
9. If you are traveling for a long time, plan ahead. Know where you can buy colostomy supplies and where to seek medical help if you need it.

# Will my colostomy affect my personal and sexual relationships?

- Having a colostomy should not affect your relationship with people. People will not know that you have a stoma unless you decide to tell them.
- You can go back to having normal sexual relationships with your partner just like before the surgery. Having a colostomy does not affect your sexual function except in specific cases.
- It is normal for both partners to worry and have some concerns about having sex at the beginning. As you start getting used to the presence of a pouch, your partner will also start getting used to it. Communication between partners is very important.
- Your partner should know that sexual activity will not hurt you or your stoma.
- Empty the pouch and make sure it is secure before starting sexual activity.
- It is important to know that the stoma itself should not be used for sexual activity.
- Whether you are a man or a woman, you can still have children after colostomy surgery. If you are a woman, you can get pregnant and have normal vaginal delivery. If you need more information about pregnancy with a colostomy, talk to your doctor.

# Can I still perform my religious duties if I have a colostomy?

Having a colostomy should not affect your religious duties. Check with your religious authorities for more details.

For any questions or concerns, do not hesitate to call the stoma nurse on 01-350000, extension 5292, 4711 or 5841 from 8am till 5pm, or your doctor at

-----

We are ready to answer all your questions.

**This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.**

# هل سيؤثر فغر القولون على علاقتي الشخصية والجنسية؟

- يجب ألا يؤثر فغر القولون على علاقتك بالناس. لن يعرف أحد بوجود الفغرة إلا إذا قررت إخباره بذلك.
- يمكنك معاودة علاقاتك الجنسية مع الشريك بشكل طبيعي كما قبل الجراحة. لا يؤثر فغر القولون على نشاطك الجنسي إلا في حالات معينة.
- من الطبيعي أن يساور القلقَ الشريكين وأن يخشياً إقامة العلاقة الجنسية في البداية. ولكن فور اعتيادك على وجود الكيس، سيبدأ الشريك بالإعتياد على وجوده أيضاً. في هذه الحالة إن تواصل الشريكين هو في غاية الأهمية.
- يجب أن يعلم الشريك أن النشاط الجنسي لن يلحق أي ضرر بك أو بمكان الجراحة.
- قم بإفراغ الكيس واحرص على إغلقه بإحكام قبل بدء أي نشاط جنسي.
- من المهم ألا يتم استخدام الفغرة بحد ذاتها لأي نشاط جنسي.
- في حالتَي الرجل والمرأة، بإمكان أي منهما إنجاب الأطفال بعد الخضوع لجراحة فغر القولون. في حالة المرأة، بإمكانك الحمل والإنجاب بشكل طبيعي. إذا كنتِ تحتاجين إلى أي معلومات إضافية عن الحمل المرافق لجراحة فغر القولون، تحدّثي إلى طبيبك واطرحي عليه الأسئلة.

## هل بإمكانني مواصلة واجباتي الدينية بعد الخضوع لجراحة فغر القولون؟

يجب ألا يؤثر فغر القولون على واجباتك الدينية. للمزيد من التفاصيل، إستشر مرجعك الديني.

لمشاركة الأسئلة أو المخاوف، الرجاء عدم التردد بالإتصال بالمرض (ة) على الرقم 01-350000 رقم داخلي 5292، 4711 أو 5841 من الثامنة صباحاً حتى الخامسة مساءً، أو بطبيبك على الرقم

نحن حاضرون للإجابة على كافة أسئلتكم.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤؤل عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

- بإمكانك ممارسة أنواع كثيرة من الرياضة، كالجري، وكرة المضرب، وكرة الطائرة، والغولف، والسباحة، والتزلج، والمشي لمسافات طويلة، والإبحار، وغيرها من الأنشطة الرياضية. يمكنك ارتداء سراويل ضيقة تساعد على تثبيت الكيس بشكل قريب إلى جسمك أثناء الحركة.
- تذكر أن التعرق الشديد والحرارة قد يؤثران على التصاق القاعدة. وفي حالات مماثلة، قد تحتاج إلى تغييرها بشكل متكرر.
- بإمكانك ركوب الطائرة والسفر أينما أردت. إحرص على أخذ جميع الأدوات والمستلزمات التي تحتاجها للعناية بفغر القولون.

### إرشادات السفر بعد الخضوع لجراحة فغر القولون:

1. تذكر أخذ جميع مستلزمات العناية بفغر القولون، وأحضِر كمية إضافية منها تفوق حاجتك.
2. أبقِ مستلزمات العناية بفغر القولون معك في حقيبة اليد التي ترافقك على متن الطائرة، وليس في تلك التي تدخل في الشحن (أحياناً قد تضيع الحقائب في المطارات).
3. قم بقص فتحة القاعدة مسبقاً، إذ لا يسمح بحيازة مقص على متن الطائرة في حقيبة اليد.
4. عندما تجلس في مقعدك، إربط حزام الأمان فوق موقع الفغرة أو تحتها.
5. يجب ألا يؤثر تغير الضغط الجوي في الطائرة على وظيفة الكيس أو الفغرة.
6. إذا كنت متجهاً إلى منطقة حارة المناخ، خذ في عين الاعتبار أن إرتفاع درجات الحرارة والرطوبة قد يؤثران على التصاق القاعدة (وبالتالي قد تحتاج إلى تغييرها بوتيرة متكررة).
7. حاول ألا تحفظ مستلزمات فغر القولون في أمكنة حارة فقد تذيب المادة اللاصقة.
8. قد تصاب بما يُعرف بـ "إسهال المسافر" بسبب التغيرات في المياه والطعام أو المناخ. إشرب المياه المعبأة أو المغلية. وتفادى تناول الفاكهة غير المقشرة والخضار غير المطبوخة. قبل السفر، تحدث إلى الطبيب وخذ منه وصفة دواء يساعد على التحكم بالإسهال.
9. إذا كانت فترة سفرك طويلة، خطط لها مسبقاً. واعرف من أين يمكنك التزود بمستلزمات فغر القولون، والأمكنة التي تلجأ إليها للحصول على المساعدة الطبية في حال احتجتها.



# هل عليّ تبديل طريقة لبسي بعد خضوعي لجراحة فغر القولون؟ وهل سيكون الكيس ظاهراً تحت ملابسي؟

- بعد الخضوع إلى جراحة فغر القولون، من المفترض أن تتمكن من ارتداء أنواع الثياب ذاتها التي اعتدت عليها في السابق.
- في معظم الحالات، تكون الفغرة تحت خط الخصر، وبالتالي بإمكانك الإستمرار في وضع القميص تحت البنطال.
- صممت تجهيزات الكيس لتكون رقيقة جداً وقريبة من الجسم، وبالتالي، لن يتمكن أحد من رؤية الكيس تحت الملابس.

## هل أستطيع الإستحمام وأنا أضع الكيس؟

- بإمكانك الإستحمام سواء كنت تضع الكيس أم لا.
- إذا أردت إبقاء الكيس أثناء الإستحمام، لا حاجة لتغطيته، إحرص على تجفيفه جيداً بعد الحمام بواسطة مجفف الشعر (شرط إصداره الهواء البارد).
- يمكنك وضع شريط لاصق مضاد للماء حول القاعدة اذا كان ذلك يشعرك بالأمان أكثر.
- إذا أردت إزالة الكيس والقاعدة قبل الإستحمام، خذ بعين الإعتبار أن الفغرة قد تُخرج البراز بعد إزالة الكيس أثناء الإستحمام.
- لا تقلق من الماء والصابون، فهما لن يتسببا بأي ضرر ولن يدخلوا إلى الفغرة.

## متى يمكنني العودة إلى العمل ومزاولة أنشطتي الإعتيادية؟

- بشكل عام، تحتاج من ستة إلى ثمانية أسابيع للتعافي من جراحة فغر القولون، وبعد ذلك يمكنك إستعادة أنشطتك اليومية الإعتيادية التي كنت تمارسها قبل الجراحة.
- بإمكانك ممارسة الأنشطة الرياضية. تفادي حمل الأشياء الثقيلة، وأنواع الرياضة التي تتطلب إحتكاكاً جسدياً عنيفاً، كالملاكمة، والمصارعة، تجنباً لإصابة الفغرة.

# هل سأعاني الإمساك بعد جراحة فغر القولون؟

- إذا كنت تعاني الإمساك قبل الجراحة، قد يستمر ذلك بعد الجراحة.
- تعرف أنك تعاني الإمساك عندما لا يخرج من الفجوة أي براز لأكثر من 24 ساعة.
- قد تشعر أيضاً ببعض المغص، وقد ينتفخ بطنك أيضاً.
- بعد الجراحة، قد تتسبب بعض الأدوية بالإمساك، ومنها مسكنات الألم أو مضادات الحموضة.
- ومن أسباب الإمساك الأخرى: عدم شرب الكمية الكافية من السوائل، أو نظام غذائي فقير بالألياف. في هذه الحالة، يمكن التخفيف من مشكلة الإمساك عبر شرب السوائل، وتناول المأكولات الغنية بالألياف، وممارسة التمارين الرياضية.
- في حال إستمرار حالة الإمساك، إتصل بالطبيب أو الممرض.

# هل سأعاني الإسهال بعد جراحة فغر القولون؟

- قد تصاب بالإسهال حتى بعد إجراء جراحة فغر القولون. قد ينتج الإسهال من أسباب كثيرة كالميكروبات وبعض الأدوية على غرار المضادات الحيوية.
- في بعض الأحيان، قد يشير الإسهال إلى وجود مشكلة في هضم بعض أنواع الطعام.
- ومن المأكولات التي تسبب الإسهال: الفاكهة الطازجة (باستثناء الموز)، والتوابل الحارة، والمقالي، والبروكولي، والملفوف، والبازلاء، والفاصوليا الخضراء، والسبانخ، والخوخ، والمحليات الإصطناعية، والبيرة وغيرها من المشروبات الكحولية.
- إذا كنت تعاني الإسهال، يجب زيادة كمية السوائل التي تشربها للتعويض عن السوائل التي تخسرها.
- حاول تناول الأطعمة التي تساهم في تسميك البراز، كالموز، والأجبان، والباستا، والأرز الأبيض، والخبز الأبيض، والبطاطا.
- في حال استمرار الإسهال لما يزيد عن 24 ساعة، قد تصاب بالجفاف. في هذه الحالة إتصل بطبيبك أو الممرض.

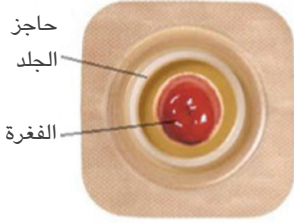
# هل ستشكل الغازات مشكلة؟

- تخرج الغازات من الأمعاء عبر الفجوة تمامًا كما البراز.
- إن إخراج الغازات هو وظيفة جسدية طبيعية، غير أن بعض العادات من شأنها زيادة إنتاج الجسم للغازات، كشرب المشروبات الغازية، أو مضغ العلكة، أو التدخين، أو استخدام القشة في الشرب.
- إذا كنت تخرج الكثير من الغازات، لا بد من تنفيس الكيس عدّة مرات في اليوم، أي أنك تفتح الكيس جزئيًا وتقلقه لتخرج الغازات.
- تأتي بعض الأكياس مرفقة بفلتر (مصفاة) يسمح بتسريب الغازات إلى خارج الكيس بدون التسبب بالروائح.
- من الأطعمة التي تزيد في إنتاج الغازات: الفاصوليا، والبروكولي، والملفوف، والقرنبيط، والذرة، والخيار، والفطر، والبازلاء، والسبانخ، والكرفس، والجزر، والفجل، والفاكهة المجففة، والمشروبات الغازية، والبيرة.

## هل عليّ اتباع حمية غذائية معيّنة؟

- لا يلزمك إجراء فغر القولون باتباع حمية غذائية محددة. لكن لا بد من توخّي الحذر وأخذ بعض الإعتبارات لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع بعد الجراحة.
- بعد الجراحة مباشرة، سيتألف نظامك الغذائي من السوائل (أو وجبات ليّنة)؛ لكن بعد التعافي، بإمكانك إستعادة نظامك الغذائي الإعتيادي.
- في البداية تناول وجبات صغيرة بوتيرة متكررة، حتى خمس إلى ستّ مرات في اليوم.
- تناول الأطعمة اللينة والمطهية جيدًا. لا بد من الأكل ببطء ومضغ الطعام جيدًا.
- إشرب الكثير من السوائل، من ستّة إلى ثمانية أكواب من الماء أو عصائر الفواكه يوميًا.

# كيف أهتم بالجلد المحيط بالفغرة؟



- يجب أن يبقى الجلد المحيط بالفغرة صحي وسليم طوال الوقت. ويجب ألا يظهر عليه أي طفح جلدي أو إتهاب.
- يمكن للبراز الخارج من فغر القولون أن يؤذي الجلد المحيط بالفغرة، لأنه يحتوي على العصائر الهضمية. في حال تضرر الجلد، سيصعب إلتصاق القاعدة عليه.
- يجب إلتصاق القاعدة جيدًا على الجلد، منعًا لأي تسرب، ولا بد من ثباتها في موضعها.
- يجب أن يكون قياس فتحة القاعدة مطابق تمامًا لقياس الفغرة بدون المساس بها.
- عند تبديل القاعدة، يجب تنظيف الجلد المحيط بالفغرة بالمياه الدافئة والฟوطة وثم تحفيفه بالتربيت.
- لست بحاجة إلى استخدام الصابون. إذا كنت تفضل استخدامه، لا بد من إختيار نوع خالٍ من الزيوت أو العطور.
- عندما يحين وقت تغيير القاعدة، أنظر إلى الجلد وتأكد من عدم وجود أي إحمرار أو طفح جلدي أو إتهاب. في حال وجود أي من تلك الأعراض، فهذا يدل على تهيج الجلد والذي قد يتسبب بالألم أحيانًا. في هذه الحالة، إتصل بالطبيب أو الممرض.
- في حال وجود الكثير من الشعر في المنطقة المحيطة بالفغرة، يمكن حلقه بواسطة ماكينة قص الشعر. أحلق الشعر دومًا باتجاه نموه. تفادي استخدام الشفرة، إذ قد تحدث شقوقًا رفيعة في الجلد ما يعرضه للإتهاب.

## هل سأواجه مشكلة الرائحة؟

- يجب ألا تواجه مشكلة في الرائحة، لأن كيس فغر القولون مصمم خصيصًا بطريقة تجعله مضاد للروائح. في حال وضعت القاعدة والكيس بشكل صحيح، يجب ألا تشتم أي رائحة، إلا عند تغيير الكيس أو إفراغه.
- في حال لاحظت وجود رائحة في أي وقت آخر، قد يكون هناك تسرب. تأكد من إلتصاق القاعدة والكيس جيدًا.
- إذا كنت تستخدم الكيس القابل للإفراغ، إحرص على تنظيف فتحة الكيس السفلى كلما تم إفراغه.
- إذا كنت تخشى تصاعد أي رائحة، يمكنك تفادي الأطعمة المعروفة بالتسبب بالرائحة كالبروكلي، والقرنبيط، والملفوف، والهليون، والبيض، والسّمك، والبصل، والثوم، وبعض التوابل.

## كيفية تغيير كيس وقاعدة فغر القولون:

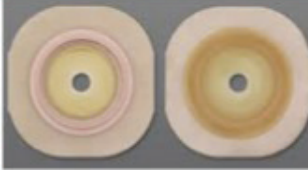
1. حَضِّر جميع الأدوات اللازمة كميّاه دافئة، وفوط، وقفازات، وكيس قمامة، وقاعدة جديدة، وكيس جديد، ومقص، ودليل القياس، وغيرها من الأدوات.
2. أزل القاعدة والكيس القديمين عبر الضغط على الجلد برفق وإزالة القاعدة بهدوء.
3. إرم القاعدة والكيس الوسخين في كيس القمامة.
4. نظف الجلد حول الفغرة بالمياه الدافئة بواسطة الفوطة، وقم بتفويج الجلد ثم تجفيفه جيداً بالتربيت عليه بلطف بواسطة فوطة جافة.
5. قم بقياس الفغرة بواسطة دليل القياس الموجود في علبة الأكياس.
6. قص فتحة القاعدة أكثر بميلتر أو ميلترين من حجم الفغرة، وقم بتلميس أطراف القاعدة بالإصبع.
7. قم بلصق القاعدة حول الفغرة. بإمكانك الإستلقاء أو الجلوس أو الوقوف أثناء وضعها. كما يمكنك إستخدام مرآة لمساعدتك على رؤية الفغرة إذا كانت متمركزة في أسفل البطن.
8. قم بوصل الكيس بالقاعدة عبر الضغط الخفيف بواسطة الأصابع على الدائرة البلاستيكية.
9. إضغط باليد بشكل مباشر ومستمر على القاعدة لمدة 30 إلى 60 ثانية. إن ضغط اليد وحرارتها سيّتيحان للقاعدة أخذ شكل سطح الجلد والإلتصاق به جيداً.
10. إذا كنت تستخدم كيساً قابلاً للإفراغ، إحرص على إقفاله جيداً من الأسفل.
11. إغسل اليدين جيداً.

ملاحظة: لست بحاجة إلى تغيير القاعدة كلّما قمت بتغيير الكيس.

- سيحتاج فغر القولون من يومين إلى سبعة أيام ليبدأ بالعمل. في البداية، يبدأ بإخراج الغازات والبراز السائل. ومع الوقت، يصبح البراز أسمك حتى يصبح مشابهاً للمعجون اللين.
- سيقوم الممرض بإعطائك و/أو إعطاء أفراد عائلتك الإرشادات الكافية عن كل ما تحتاج معرفته عن كيفية العناية بالفغرة وتغيير كيس فغر القولون في المنزل.

## ما هو كيس فغر القولون؟

خلال فترة بقائك في المركز الطبي سيعلمك الممرض ويعلم أفراد عائلتك المقربين كيفية إفراغ الكيس وتغييره. ويتألف كيس فغر القولون من الأجزاء التالية:



1. حاجز لاصق لعزل الجلد (أو القاعدة base).  
تلتصق القاعدة على جلدك حول فغر القولون. كما تصل الكيس إلى جسمك وتحمي جلدك من تعرضه للبراز.

### 2. الكيس (pouch).

يأتي الكيس بشكلين مختلفين: الكيس المغلق (closed pouch) والكيس القابل للإفراغ (drainable pouch).



- يتم تغيير الكيس المغلق عند امتلاء ثلثه. وهو مخصص للإستعمال لمرة واحدة فقط. وبذلك، يكفي إنتزاعه والتخلص منه. يُفضل إستخدام الكيس المغلق عند إخراج البراز بوتيرة قليلة، وعند الحاجة إلى تغييره لمرة واحدة أو مرتين في اليوم.

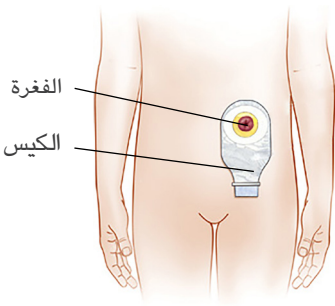


- أما الكيس القابل للإفراغ فيتم تفريغه عند إمتلاء ثلثه أيضاً، لكن يمكن فعل ذلك بمجرد فتح الملقط أسفلها. ويمكن تفويحه والإستمرار في إستخدامه لبضعة أيام. يُفضّل إستخدام الكيس القابل للإفراغ عند خروج البراز بوتيرة أكبر وعندما تكون تركيبة البراز سائلة أو لينة.

# ماذا يحدث قبل جراحة فغر القولون؟

- قد يتم إدخالك إلى المركز الطبي قبل يوم من الجراحة.
- قد تجري بعض الفحوصات الطبية إذا طلبها لك الطبيب، مثل فحص الدم، أو البول، أو فحوصات أخرى.
- سيقوم الأطباء والممرضون بزيارتك لأخذ معلوماتك الطبية وإعطائك الإرشادات اللازمة. إحرص على إخبارهم عن حالتك الصحية، والعمليات الجراحية السابقة التي قد تكون أجريتها، ولائحة بجميع الأدوية التي تتناولها، وما إذا كنت تعاني أي نوع من أنواع الحساسية.
- في الليلة السابقة لجراحتك، قد يُطلب منك شرب محلول الإلكتروليت بهدف إفراغ الأمعاء من البراز. هذا المحلول آمن. سوف يجعلك تدخل إلى المرحاض بشكل متكرر، وقد يتسبب ببعض المغص أو الانتفاخ.
- يجب عدم تناول أي طعام أو شراب بعد منتصف الليل (في الليلة السابقة للجراحة).
- قبل الذهاب إلى غرفة العمليات، قد يعطيك الممرض دواءً يجعلك تشعر بالنعاس والإسترخاء.
- ما أن تدخل إلى غرفة العمليات، سيخدرك الطبيب، وتبدأ الجراحة.

# ماذا يحدث بعد جراحة فغر القولون في المركز الطبي؟



- قد تشعر ببعض الألم أو اللعيان أو الانتفاخ، وهذه أعراض متوقّعة بعد الجراحة. سيعطيك الممرض المسؤول عنك الأدوية المسكّنة للألم ويبقيك مرتاحاً خلال فترة بقائك في المركز الطبي.
- في البداية لن تتمكن من تناول أي نوع من أنواع الطعام. سيتم إعطاؤك السوائل من خلال المصل الوريدي (IV). عندما تبدأ بإخراج الغازات والبراز عبر فغر القولون، حينذاك بإمكانك البدء بشرب السوائل، وتدرجياً ستتمكن من تناول الطعام الصلب.

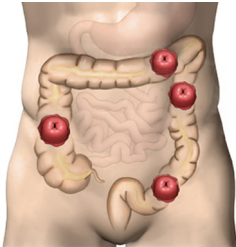
- في حالات أخرى، تتم إزالة جزء صغير من القولون. وفي هذه الحالة، تهدف عملية فغر القولون إلى السماح لباقي القولون بالشفاء تدريجياً ويكون فغر القولون مؤقتاً (لفترة قصيرة). يجري لك الطبيب بعد بضعة شهور جراحة أخرى لإقفال فغر القولون وإعادة وصل القولون.

## ما الذي عليّ معرفته عن فغر القولون؟



- لا يوجد مَصْرَّة (sphincter) في فغر القولون، أي ما من عضلة تساعدك على الشعور أو التحكم بوقت التغوط. لهذا السبب، عليك أن تضع طوال الوقت كيساً خاصاً يمكن التخلص منه، ليتجمّع فيه البراز.
- قد تكون الفغرة مستديرة أو بيضاوية أو غير منتظمة الشكل. ولا تبدو جميع فوهات فغر القولون بنفس الشكل.
- تكون الفغرة لمّاعة، رطبة، وحمراء دوماً.
- لا تتصل الفغرة بأي أطراف عصبية وبالتالي فهي لا تتسبّب بالألم أو بأي إحساس آخر.
- قد تنزف الفغرة قليلاً إذا تم فركها أو في حال إصابتها بالتهيج، وهذا أمر طبيعي.
- ولكن في حال استمرار النزيف لفترة طويلة أو في حال وجود دم في البراز، يجب إبلاغ الطبيب أو الممرض.
- من المرجّح تورّم الفغرة مباشرة بعد الجراحة، غير أن حجمها سرعان ما سيتقلّص إلى الحجم النهائي في غضون ستة إلى ثمانية أسابيع.

## أين سيتم إحداث فغر القولون؟



- يعتمد موقع الفغرة على موقع الجزء المريض من القولون.
- سيفحص الطبيب أو الممرض بطنك لتحديد موقع فتح الفغرة. وغالباً ما يتم شقّها على مساحة منبسطة من البطن، حيث تسهل رؤيتها والوصول إليها، مما يسهّل عليك الإهتمام بالفغرة وتبديل الكيس.



# ما هي جراحة فغر القولون؟



www.aviva.co.uk

تشكل جراحة فغر القولون (colostomy surgery) عملية جراحية تُجرى بهدف إحداث فتحة في جدار البطن تسمى بالفغرة أو فغر القولون (colostomy). سيزيل الطبيب الجزء غير الصالح من الأمعاء الغليظة ويشق الفغرة. بعد جراحة فغر القولون لن تتمكن من إخراج البراز أو الغازات عبر الشرج، بل ستخرج من الفغرة التي يقوم الطبيب بفتحها.

## لماذا أحتاج إلى جراحة فغر القولون؟

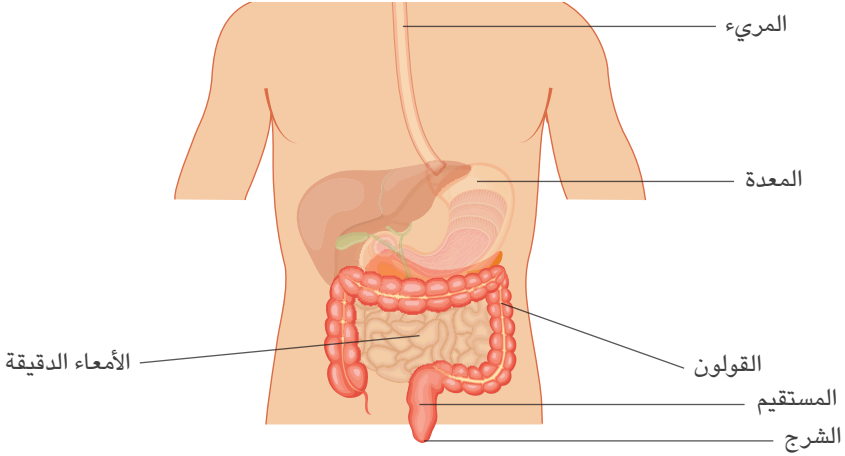
- تُجرى جراحة فغر القولون عندما يكون جزء من القولون مصابًا بمرض أو متضررًا جرّاء إصابة. وهي تُجرى بشكل أساسي في الحالات التالية:
- إلتهاب البطن (كالإتهاب الرتج (diverticulitis)
  - إنسداد الأمعاء
  - سرطان القولون أو سرطان المستقيم
  - مرض إلتهاب الأمعاء (كمرض "كرون" crohn's disease أو إلتهاب القولون التقرّحي (ulcerative colitis)
  - إصابة في القولون أو المستقيم (كالإصابة بطلقة نار)
  - نواسير في العجان (fistulas in the perineum)

## هل سيكون فغر القولون مؤقتًا أو دائمًا؟

- سيفسّر لك الطبيب ما إذا كان فغر القولون في حالتك مؤقتًا أم دائمًا، ويعتمد ذلك على مشكلتك الطبية.
- في بعض الحالات، تتطلب الحالة الصحية إزالة جزء كبير من القولون، وعندها قد يكون فغر القولون دائمًا (أي لمدى الحياة).

# كيف يعمل الجهاز الهضمي؟

عندما تتناول الطعام، يمر من الفم إلى المريء ومن ثم إلى معدتك. في المعدة (stomach) يمتزج الطعام مع العصائر الهضمية التي تفتته وتحوّله إلى مزيج سائل. ثم ينتقل المزيج إلى الأمعاء الدقيقة (small intestine) حيث يمتصّه الجسم. أما باقي الطعام الذي لا يتم امتصاصه في الأمعاء الدقيقة فينتقل إلى الأمعاء الغليظة (large intestine) كسائل وسخ أو كبراز. للأمعاء الغليظة التي تُعرّف أيضاً بالقولون (colon) دوران وهما: إمتصاص الماء من البراز، وتخزين البراز إلى حين تحرك الأمعاء، أي عندما تشعر بالحاجة إلى التبوّط. حينئذٍ، يتحرك البراز من القولون إلى المستقيم (rectum) ومن ثم يخرج من الجسم عبر الشرج (anus). وتتواجد عند الشرج عضلة صغيرة تدعى "المصرة الشرجية" (sphincter). تساعدك هذه الأخيرة على التحكم بوقت التبوّط.







إرشادات  
للمرضى

Disclaimer: people in the picture are models.

# فقر القولون

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org)

[patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم