



فهم الفغر لديك:

فغر القولون أو فغر اللفائفي أو فغر الجهاز البولي



لا تدرج المعلومات المقدمة في هذا الدليل ضمن النصائح الطبية وليس الغرض منها أن تحل محل توصيات طبيبك الشخصي أو متخصص آخر في مجال الرعاية الصحية. وينبغي ألا يُستخدم هذا الدليل لالتماس المساعدة في حالة طارئة طبية. إذا مررت بحالة طارئة طبية، فالتمس العلاج الطبي شخصيًا على الفور.

الحياة بعد جراحة الفغر

من واقع حياتي في وجود فُغر، أدرك أهمية الدعم والتشجيع في تلك الأيام والأسابيع بل الشهور بعد الخضوع لجراحة الفغر. وأعرف أيضاً ثراء الحياة وما يعنيه أن أواصل حياتي كشخص سعيد ومنتج. هل يمكنني الاستحمام؟ هل يمكنني السباحة؟ أما زال بإمكانني ممارسة التمارين؟ هل سأظل أنعم بحياة عاطفية سليمة؟



هذه هي الأسئلة التي جالت بخاطري بينما أستلقي على فراشي في أثناء التعافي من جراحة الفُغر. ولكن سرعان ما اكتشفتُ في الأسابيع التالية أن الإجابة عن كل هذه الأسئلة بالنسبة لي كانت نعم! كنتُ الشخص الذي مكّن نفسه من اتخاذ الخطوات اللازمة والمضي قدماً بعد الفغرة. وحضر من يكثرث لأمرى ويحبني لمؤازرتي وأنا أقدم وأتعافى.

سيمضي كل شخص في رحلة مختلفة. وسنشهد لحظات نجاح ولحظات قصور. ورغم الاختلاف الذي ستكون عليه تجاربنا، فإنني أشجّعك على اغتنام الفرصة لتنعم ببداية جديدة وألا تخشى شيئاً في ذلك.

تذكّر أن الموارد والدعم متوفران لك، فأنت لست وحدك. ترسم تجاربنا ملامح شخصيتنا ونتيح لنا أن ننمو ككل الأشخاص. لذا جرّب وانم من هذه التجربة واحتضن العالم من حولك.

صيّغَ هذا الدليل بعناية من أجلك - الفرد، أحد الزوجين، أحد الوالدين، أحد الأجداد، مقدّم الرعاية، الشخص الذي لديه فغرة. نأمل أن يساعدك ذلك في الحصول على ما تحتاج إليه من المعرفة والمهارات لتجاوز الفغر، والعودة إلى حياتك.



BROCK M. — التعايش مع فغرة منذ عام 2000



إذا كنتَ على وشك الخضوع لجراحة فغر أو خضعتَ لها مؤخرًا، فمن الممكن أن يساعدك هذا الدليل على فهم طبيعتها وطريقة إدارتها. وكلما ثقّلت معرفتك، أزحتَ عنك بعض المخاوف التي قد تراودك بخصوص العيش في وجود فغر. ومن المهم أن تتذكر أنك لست بمفردك. فكل عام يخضع آلاف الأشخاص لجراحة الفغر. وتُعدّ للبعض حدثًا منقِذًا للحياة. ويمكن إجراؤها لإصلاح إصابة أو إزالة ورم. أيًا كان السبب، فوجود أسئلة ومخاوف جزء طبيعي من العملية.

جدول المحتويات

4 فهم جسمك

- الجهاز الهضمي والفغرات
- للبراز (5): فغر القولون (6) وفغر اللفائفي (7)
- الجهاز البولي والفغرات
- للبول (8): فغر الجهاز البولي (9)
- الفغرة (10)
- الجلد حول الفغرة الخاصة بك (13)

14 شرح منتجات الفغر

- أجهزة الجيبة الفغرية (15)
- دور حائل الجلد (16)
- خيارات وميزات
- حبيب فغر القولون وحبيب فغر اللفائفي (19)
- خيارات وميزات
- حبيب فغر الجهاز البولي (20)

23 الملحق العامة للفغر

26 ممارسة الرعاية الذاتية

- الحفاظ على سلامة الجلد (26)
- الاغتسال أو الاستحمام (27)
- الحفاظ على النظام الغذائي والسوائل (28)
- تدبّر أمر الروائح والغازات (30)
- تناول الأدوية (31)
- الإرواء (32)
- تمييز التهابات المسالك البولية (32)
- التعامل مع العواطف (33)
- المبادئ التوجيهية العامة للرعاية (34)

35 عيش الحياة اليومية

- الملابس (35)
- النشاط والتمارين والرياضات (36)
- العودة إلى العمل والسفر (36)
- الجنس والعلاقة الحميمة (38)
- الأبوة/الأمومة (38)

39 العلاقات

- وإيجاد الدعم
- التحدث مع الآخرين (40)
- الحالات التي يجب فيها الاتصال
- بمرضة رعاية الفغر (42)

44 مسرد المصطلحات



يتمثل الغرض من هذا الدليل في استكمال المعلومات التي يقدمها لك متخصص الرعاية الصحية، مثل ممرضة متخصصة في رعاية الفغر.

تم تضمين مسرد للمصطلحات في الجزء الخلفي من هذا الدليل لتعريفك ببعض المصطلحات التي قد لا تكون على دراية بها.



فهم

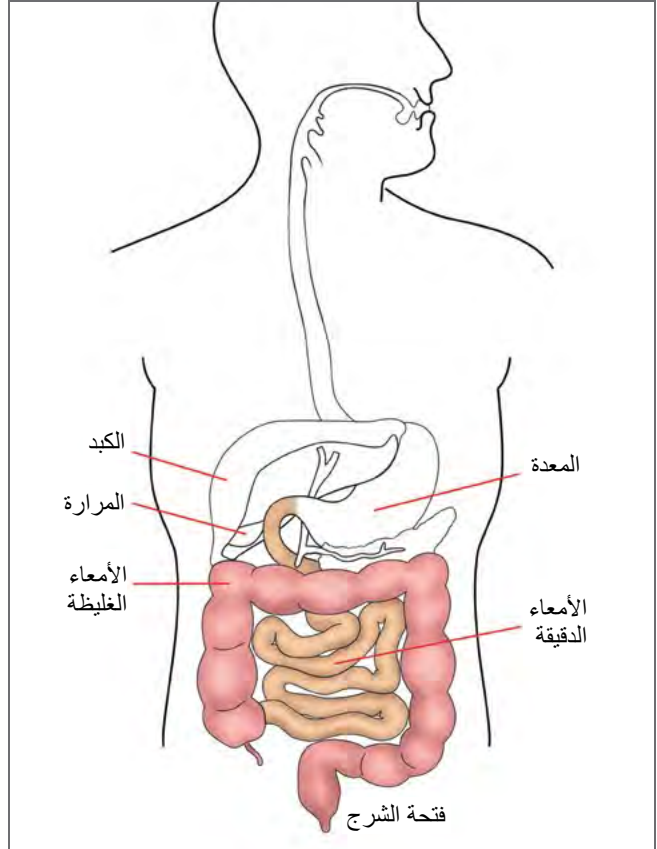
جسمك

"الفغر" هو مصطلح عام يصف إجراءً جراحياً يتم فيه عمل فتحة تسمى فغرة (أو فغر) للسماح بتصريف المخرجات (البراز أو البول) خارج الجسم. وستناقش أنواع الفغر الأساسية الثلاثة في هذا الدليل: فغر القولون (للبراز) وفغر اللفائفي (للبراز أيضاً) وفغر الجهاز البولي (للبول).

الجهاز الهضمي والفغرات للبراز: فغر القولون وفغر اللفائفي

ليزداد فهمك لفغر القولون أو فغر اللفائفي، من المفيد أن تفهم المزيد أولاً عن الجهاز الهضمي للإنسان.

عندما تمضغ طعامك وتبتلعه، ينزل الطعام من المريء إلى داخل المعدة. وهنا تعمل أحماض المعدة والمواد الكيميائية بها، والتي تسمى الإنزيمات على تكسير الطعام إلى أن يصبح خليطاً سائلاً.



يدخل خليط الطعام السائل من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة وهنا تحدث أغلب عملية الهضم. حيث تُمتص الفيتامينات والمعادن والبروتينات والدهون والكربوهيدرات جميعها في جسمك من خلال أمعائك الدقيقة. وينتقل أي طعام لم يُمتص في الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة (القولون) على هيئة فضلات سائلة أو براز. ثم تمتص أمعاؤك الغليظة الماء من البراز وبهذا يتخذ شكلاً أكثر تماسكاً وهو يتحرك للخروج. يخزن المستقيم البراز إلى أن تتغوط. وعندما تتغوط، ينتقل البراز والغازات من القولون إلى المستقيم ثم إلى خارج جسمك عبر فتحة الشرج. وتسمح لك عضلة في فتحة الشرج تسمى العضلة العاصرة الشرجية بالتحكم في توقيت التغوط.

كيفية إنشاء فغر القولون

فغر القولون عبارة عن فتحة يتم إنشاؤها بالتدخل الجراحي (الفغر) للتخلص من الفضلات خارج الجسم بعد إزالة جزء من الأمعاء الغليظة (القولون) أو تحويل مساره.

بفضل فغر القولون، يتم التخلص من الفضلات من خلال الفغر بدلاً من فتحة الشرج. ونظرًا لعدم وجود عضلة عاصرة للتحكم طوعية في التخلص من الفضلات، يتم التجميع في جهاز الجيبة الفغرية القابل للتصريف. ويرد شرح تفصيلي

لأجهزة الجيبة الفغرية للبراز في الصفحة 19.



لإنشاء فغر قولون، يأخذ الجراح جزءًا من الأمعاء الغليظة (القولون) عبر جدار البطن. وتسمى الفتحة الجديدة الموجودة في جدار البطن بالفغرة (أو الفغر). وغالبًا ما يقع فغر القولون على الجانب الأيسر من البطن.

قد يكون فغر القولون مؤقتًا أو دائمًا، ويتوقف ذلك على السبب الطبي لإجراء الجراحة. يتم إنشاء فغر مؤقت في بعض الحالات التي تكون فيها العضلة العاصرة الشرجية سليمة تمامًا ولكن هناك جزءًا من الأمعاء بحاجة إلى الراحة والتعافي.

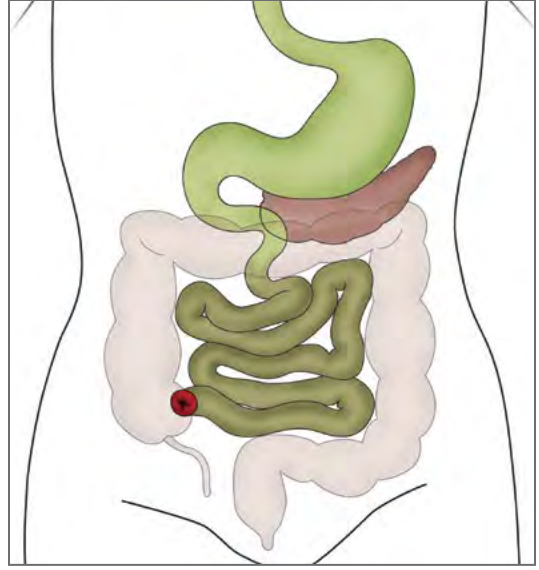
ستكون المخرجات من فغر القولون شبه صلبة أو برازًا له شكل. وسيستمر إنتاج الغازات في الأمعاء وستخرج من الفغر إلى داخل الجيب. وعادة ما ستكون هناك حاجة لتفريغ الجيب أو تغييره مرة واحدة فقط أو مرتين في اليوم.

كيفية إنشاء فغر اللفائفي

فغر اللفائفي عبارة عن فتحة يتم إنشاؤها بالتدخل الجراحي (الفغر) للتخلص من الفضلات خارج الجسم بعد إزالة جزء من الأمعاء الدقيقة أو كامل الأمعاء الغليظة (القولون) أو تحويل مسارهما.

بفضل فغر اللفائفي، يتم التخلص من الفضلات من خلال الفغر بدلاً من فتحة الشرج. ونظراً لعدم وجود عضلة عاصرة للتحكم طوعية في التخلص من الفضلات، يتم التجميع في جهاز الجيبة الفغرية القابل للتصريف. ويرد شرح تفصيلي

لأجهزة الجيبة الفغرية للبراز في الصفحة 19.



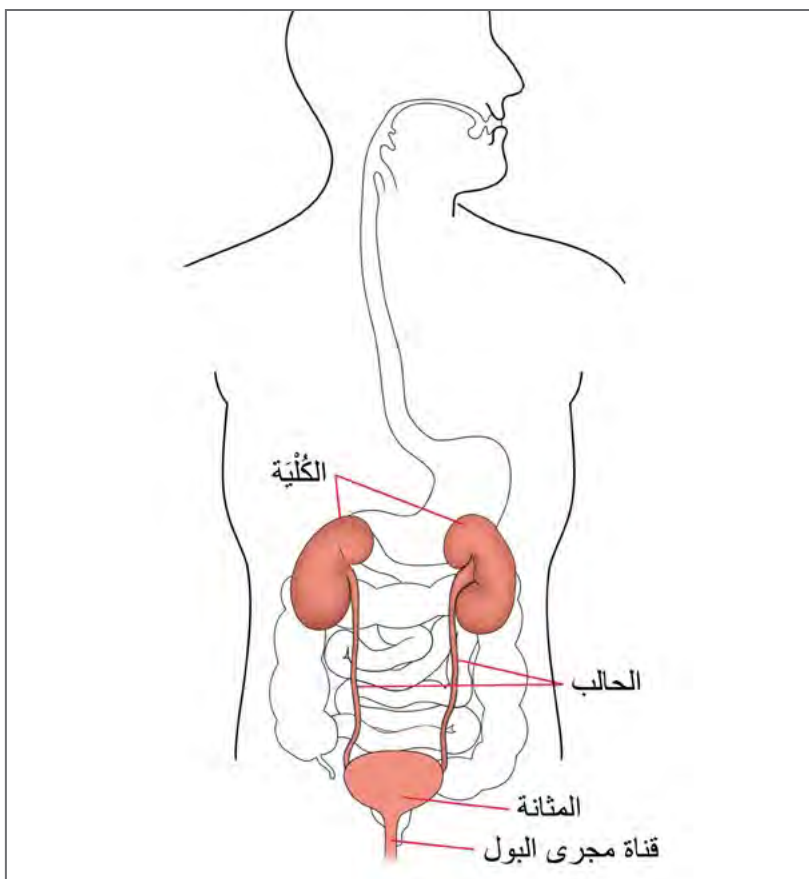
لإنشاء فغر اللفائفي، يأخذ الجراح جزءاً من الأمعاء الدقيقة (اللفائفي) عبر جدار البطن. وتسمى الفتحة الجديدة الموجودة في جدار البطن بالفغرة (أو الفغر). وغالباً ما يقع فغر اللفائفي على الجانب الأيمن من البطن.

قد يكون فغر اللفائفي مؤقتاً أو دائماً، ويتوقف ذلك على السبب الطبي لإجراء الجراحة. يتم إنشاء فغر مؤقت في بعض الحالات التي تكون فيها العضلة العاصرة الشرجية سليمة تماماً ولكن هناك جزءاً من الأمعاء بحاجة إلى الراحة والتعافي.

ستكون المخرجات من فغر اللفائفي عبارة عن سائل باللون الأخضر الغامق أو براز لزج مصحوب بغازات. وعادة ما تكون هناك حاجة لتفريغ الجيب عدة مرات في اليوم.

الجهاز البولي والفغرات للبول: فغر الجهاز البولي

ليزداد فهمك لفغر الجهاز البولي، من المفيد أن تفهم أولاً المزيد عن الجهاز البولي للإنسان.



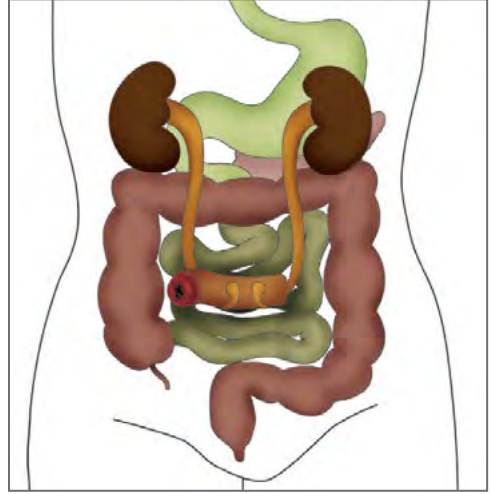
يبدأ الجهاز بالكليتين. يتدفق البول أو الفضلات السائلة من الكليتين عبر أنبوبين ضيقين اسمهما الحالبان ويتجمع في المثانة. ويكون تدفق البول ثابتاً إلى حد ما. وتتيح العضلة العاصرة للمثانة تخزين البول إلى أن يحين الوقت المناسب لتفريغ المثانة أو التبول. وعندما يتبول شخص ما، تنبسط العضلة العاصرة، الأمر الذي يسمح بتدفق البول خارج الجسم عبر أنبوب ضيق يسمى مجرى البول.

كيفية إنشاء فغر الجهاز البولي

فغر الجهاز البولي -ويطلق عليه أحياناً تحويل مجرى البول- عبارة عن فتحة يتم إنشاؤها بالتدخل الجراحي (الفغر) لتصريف البول خارج الجسم بعد إزالة المثانة أو تحويل مسارها.

بفضل فغر الجهاز البولي، يتم التخلص من البول من خلال الفغر بدلاً من مجرى البول. ونظرًا لعدم وجود عضلة عاصرة للتحكم طوعية في توقيت التبول، فإن البول يتجمع في جهاز جيبية فغرية مزوّد بصنبور للتصريف في الأسفل. ويرد شرح تفصيلي

لأجهزة الجيبية الفغرية للبول في الصفحة 20.



قد يحدّد الجراح أسلوبًا من عدة أساليب لإنشاء فغر الجهاز البولي. يزيل الجراح قطاعًا قصيرًا من الأمعاء ليستخدمه كأنبوب -أو قناة- ليتدفق البول من خلالها إلى خارج الجسم. لن تؤثر البوصات القليلة التي يزيلها الجراح لعمل القناة في الآلية التي تعمل بها الأمعاء. وسيعمل الجراح على إعادة ربط الأمعاء وستواصل أداء وظيفتها كما كانت في السابق تمامًا. ثم يغلق الجراح طرفًا واحدًا من القناة، ويدخل الحالبين في القناة، ويجلب الطرف المفتوح للقناة عبر جدار البطن. وتسمى الفتحة الجديدة الموجودة في جدار البطن بالفغرة (أو الفغر). وغالبًا ما يقع فغر الجهاز البولي على الجانب الأيمن من البطن، وسيقوم بتصريف البول والمخاط.

حقيقة

يعتمد الاسم السريري لنوع فغر الجهاز البولي على جزء الأمعاء المستخدم في عمل تحويل المجرى. لإنشاء قناة لفائفية، وهذا هو النوع الأكثر شيوعًا، يستخدم الجراح جزءًا قصيرًا من الأمعاء الدقيقة (اللفائفي).

الفغرة

رغم أن الفغرات تتوفر بمجموعة متنوعة من الأحجام والأشكال، فإن الفغرة السليمة تتصف بما يلي:

- تكون وردية اللون أو حمراء ورطبة بعض الشيء
- غير مؤلمة
- تنزف بسهولة عند حكّها أو اصطدامها (على سبيل المثال عند الغسل)، ولكن من المفترض أن يزول ذلك بسرعة



الفغرة الطرفية

سواء أكانت الفغرة كبيرة الحجم أو صغيرة، أو تبرز فوق مستوى الجلد، أو محاذية للجلد، فمن المفترض أن يتم تفريغ الصرف من الفغرة (البراز أو البول) في الجيب دون حدوث تسرب تحت حائل الجلد. **انظر المزيد حول أجهزة الجيبة الفغرية في الصفحات من 15-18.**

قد يكون من المهم تحديد المكان الذي ستوضع الفغرة فيه على بطنك في إطار الإعداد للجراحة. وبوجه عام، توضع الفغرة في منطقة أسفل خصرك بين السرة والورك.

قبل الخضوع للجراحة، قد تقيّم ممرضة رعاية الفغر وجراحك المكان الذي يمكن أن توضع فيه الفغرة. ولفعل ذلك، يمكن أن تفحص ممرضة رعاية الفغر بطنك في وضعيات متعددة كالاستلقاء والجلوس والانحناء والوقوف. وقد تتضمن الاعتبارات الأخرى للموضع نوع الفغر وسطح الجلد وقدرتك على رؤية المنطقة ونمط حياتك. ما هذا الموضع إلا توصية، ولكن الموضع النهائي سيحدده الجراح أثناء إجراء الجراحة.

فغر القولون أو فغر اللفائفي بعد الجراحة مباشرة...

- من المحتمل أن الفغرة لديك ستتورم. وقد يستغرق زوال التورم في الفغرة لديك عدة أسابيع أو أشهر.
- من الممكن أن يتباين البراز من الفغر. فهو عادة يبدأ على هيئة سائل إلى حد ما وبعد ذلك يمكن أن يصبح أكثر سماكة مع استئنافك لنظام غذائي منتظم.
- تجعل الإنزيمات الهاضمة مخرجات الفغرة لديك مسببة للتآكل جدًا، لذا من المهم للغاية حماية الجلد المحيط بالفغرة. ومن المهم الحفاظ على سلامة الجلد من البداية.

فغر الجهاز البولي بعد الجراحة مباشرة...

- من المحتمل أن الفغرة لديك ستتورم. قد يستغرق انكماش الفغرة لديك إلى حجمها الدائم عدة أسابيع أو أشهر.
- قد يكون لديك أنابيب صغيرة تسمى الدعامات يتم إدخالها أثناء الجراحة وهي تمتد خارج الفغرة وتضمن تدفق البول إلى داخل الجيب. وتُترك الدعامات عادة على حالها ما يتراوح بين 5 أيام إلى أسبوعين بناءً على ما يفضلهُ الجراح. لا تقم بقطع هذه الدعامات أو إزالتها بنفسك.
- سيبدأ البول في التدفق من الفغرة الخاصة بك بعد الجراحة مباشرة. وفي البداية، قد يتضمن البول لونًا ضاربًا إلى الحمرة بعض الشيء. ولكن بعد بضعة أيام، من المفترض أن يعود البول إلى لونه الطبيعي.
- قد ترى مخاطًا في البول بينما يتجمع البول في الجيب. ينتج هذا المخاط من قطاع الأمعاء الذي استُخدم لتكوين قناتك.



الفغرة الطرفية بدعامات

الجلد حول الفغرة الخاصة بك

من المفترض أن يكون الجلد حول الفغرة (يسمى أيضًا بالجلد المحيط بالمفاغرة) سليمًا تمامًا دون تهيج أو طفح جلدي أو احمرار. ومن المفترض أن يبدو مشابهًا للجلد السليم الموجود على أي مكان آخر بجسمك. وقد تشير الحكة في جلد سليم المظهر أيضًا إلى وجود مشكلة.



الشكل الذي من المفترض أن يكون عليه الجلد السليم المحيط بالمفاغرة.



ليس بهذا الشكل.

يمكن أن تتسبب المشكلات في الجلد حول الفغرة في صعوبة في الاحتفاظ بجهاز الجيبة في موضعه، ما قد يؤدي إلى استخدام أعلى للمنتج وتكاليف أعلى. وقد يعني أيضًا قضاء وقت أقل في عمل الأشياء التي تستمتع بها مع الأشخاص المهمين لك.

إذا اكتشفت وجود جلد أحمر أو مشقوق أو رطب حول الفغرة، فاطلب مساعدة أحد متخصصي الرعاية الصحية. افحص الجلد حول الفغرة بانتظام لضمان سلامة جلدك وللمساعدة في معالجة أي مشكلات في الوقت المناسب. ومن المفترض ألا تقبل أبدًا بحدوث تسرب ووجود جلد غير سليم على أنهما جزء عادي من التعايش مع فغرة.

للاطلاع على مزيد من المعلومات عن الحفاظ على جلد سليم حول الفغرة الخاصة بك، انظر الصفحة 23.



شرح

منتجات الفغر

هناك عدة أنواع مختلفة لأجهزة الجيبة الفغرية. وسيكون جهاز الجيبة المستخدم من قبل فريق الرعاية الصحية في المستشفى الخيار الأنسب لمساعدتك على التعافي من جراحة الفغر.

بعد أن تعود إلى المنزل بعد الجراحة، ربما عليك تجربة بعض أجهزة الجيبة المختلفة المناسبة لك مع تغيير الفغرة الخاصة بك، أو مع بدء ممارستك لمختلف الأنشطة. كما أن هناك أيضًا منتجات فغر مختلفة قد تُستخدم مقرونة بجهاز جيبة للمساعدة في إطالة فترة الارتداء أو الحفاظ على سلامة الجلد المحيط بالمفاغرة أو تيسير رعاية الفغر.

أجهزة الجيبة الفغرية

تتكون أجهزة الجيبة الفغرية من جزأين رئيسيين هما:

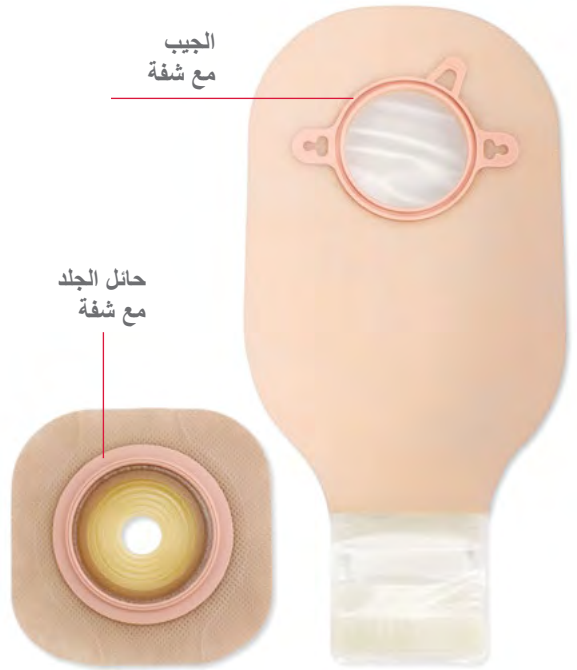
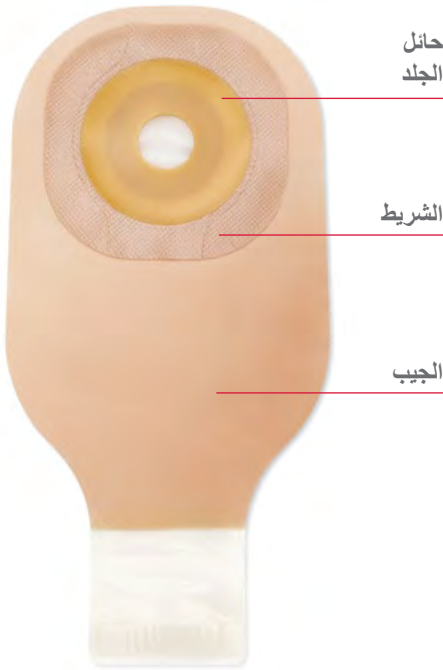
- من المفترض أن يُنْبَت حائل الجلد (أو الرقاقة) حول الفغرة مباشرة. فهو يساعد على حماية جلدك ويحافظ على جهاز الجيبة في مكانه.
- يجمع الجراب المخرجات من الفغرة. تتوفر الجيوب بمجموعة متنوعة من الخيارات تتوافق مع الاحتياجات المختلفة وأنواع الفغر.

جهاز الجيبة من قطعتين

حائل الجلد والجيوب هما قطعتان منفصلتان متصلتان بحلقة بلاستيكية تسمى شفة. ويمكن إزالة الجيوب وتغييره دون إزالة حائل الجلد من جسمك.

جهاز الجيبة من قطعة واحدة

حائل الجلد والجيوب عبارة عن وحدة واحدة ويجب إزالتها معًا عند تغييرهما.



دور حائل الجلد

حائل الجلد هو أهم قطعة بجهاز الجيبة نظرًا للدور الذي يضطلع به في المساعدة في الحفاظ على سلامة الجلد حول الفغرة. ومن المهم أن يكون لديك حائل للجلد يوفر الأمان باستخدام مانع تسرُّب جيد ويحافظ على سلامة الجلد من البداية على السواء وإلا فمن الممكن أن يتعرض الجلد حول الفغرة إلى خطر حدوث مضاعفات.

الأمان مع حائل الجلد للفغر

يضمن جهاز الجيبة الآمن توفُّر مانع تسرُّب جيد حول الفغرة مع حائل الجلد للفغر للمساعدة على منع التسرب تحت حائل الجلد، والذي قد يؤثر في سلامة الجلد.

حائل الجلد المستوي

عبارة عن حائل للجلد لديه مستوى أو مساحة سطح مستوي تتصل بالجلد. ويمكن استخدام نوع الحائل هذا إذا كانت الفغرة تبرز للخارج أعلى مستوى الجلد والمنطقة المحيطة بالفغرة مستوية في كل الوضعيات.



حائل الجلد المحدب

حائل الجلد الذي ينحني للخارج باتجاه الجلد المحيط بالمفاغرة. صُمم هذا الانحناء للخارج ليتلامس مع الجلد مباشرة حول الفغرة، وهذا قد يساعد في دعم مانع تسرُّب جيد بين جهاز الجيبة والجلد. ويمكن استخدام نوع حائل الجلد هذا إذا كانت الفغرة محاذية للجلد أو مترابطة عن مستوى الجلد، أو من أجل تسطيف الجلد حول الفغرة. ويمكن تصنيف التحدب بأنه صلب أو لين. في حالة المنطقة المحيطة بالمفاغرة الصلبة، من الممكن أن يكون التحدب اللين خيارًا أفضل من التحدب الصلب. أما في حالة المنطقة المحيطة بالمفاغرة اللينة، فمن الممكن أن يكون التحدب الصلب خيارًا أفضل من التحدب اللين.



تتوفر حوائل الجلد للفغر بخيارات مزودة بشريط وغير مزودة بشريط على السواء. تمنح أجهزة الجيبة التي يحدّها شريط بعض الأشخاص إحساساً عاليّاً بالأمان، في حين تبقى المنتجات غير المزودة بشريط خياراً لمن يعاني حساسية في الجلد أو حساسية تجاه المنتجات اللاصقة. كما تتوفر حوائل الجلد للفغر أيضاً بفتحات ذات حجم محدّد مسبقاً، أو يتم قصه للملاءمة، أو تشكيله للملاءمة. ومن المهم أيّاً كان حائل الجلد الذي وقع عليه الاختيار أن تُثَبَّت فتحة حائل الجلد في مكان التقاء الجلد بالفغرة.

نصيحة

يتوفر مانع التسرّب الآمن عندما تكون فتحة حائل الجلد محكمة حول الفغرة في المكان الذي يلتقي فيه الجلد بالفغرة، وعندما تكون قد ملأت أي فراغات أو تجاعيد أو ثنيات. عليك بقياس حجم الفغرة قبل كل مرة تضع فيها الحائل في أثناء الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى بعد الجراحة للتأكد من حجم الفغرة بينما يقل التورم. وبعد ذلك، قس بصفة دورية للتأكد من أن حجم الفغرة لم يتغير بسبب عوامل أخرى مثل زيادة الوزن أو فقدانه.

سلامة الجلد مع حائل الجلد الخاص بالفغر

إن حائل الجلد الخاص بالفغر مصنوع من مجموعة من المكونات ذات خصائص لاصقة وخصائص معالجة للسوائل مختلفة تم مزجها معاً لمنح حائل الجلد توقعات الأداء الخاصة به. وتعمل المكونات داخل حائل الجلد معاً لتوفير ما يلي:

1. الالتصاق — لصق (أو إلصاق) الحائل بالجلد.
2. الامتصاص — امتصاص الرطوبة من الفغرة أو العرق على الجلد.
3. مقاومة التآكل — إبقاء حائل الجلد متماسكاً في وجود السوائل وتوفير فترة الارتداء المناسبة.
4. سلامة الجلد — الحفاظ على سلامة الجلد المحيط بالمفاغرة وتوفير الحماية حيثما لزم أكثر.

الارتداء العادي

هو حائل للجلد يلتصق التصاقاً معتدلاً بالجلد ولكنه قد يكون أقل متانة من حائل يُستخدم للارتداء الممتد. ويسمى أحياناً بالارتداء المنتظم.

الارتداء الممتد

عبارة عن حائل للجلد يحتوي على مواد مضافة خاصة قد تحقق التصاقاً أقوى بالجلد وقد تكون أكثر مقاومة للتفكك.

الحائل المنقوع

هو خيار لحائل الجلد يُنفع في مكون إضافي لإفادة الجلد. حائل الجلد CeraPlus™ بتقنية Remois* هو حائل للجلد الخاص بالفغر منقوع في السيراميد. السيراميد هو أحد مكونات الجلد ويساعد على منع نقص الماء بشكل زائد ويقدم الدعم كحائل يمنع دخول الكائنات الحية المجهرية.

نصيحة

توجد السيراميدات في مستحضرات التجميل والغسولات والكريمات. كما تعلم، لا يُوصى باستخدام أي غسولات أو كريمات على الجلد المحيط بالمفاغرة، لأنها قد تعيق قدرة الحائل على الالتصاق بالجلد. ولكن الوضع مختلف بالنسبة لحائل الجلد المنقوع في السيراميد، حيث يكون السيراميد جزءاً من الحائل، ومن ثم لا يعيق قدرة حائل الجلد على الالتصاق بالجلد.

خيارات وميزات جيب فغر القولون وجيب فغر اللفائفي

إن نوع الجيب الأكثر استخدامًا مع فغر القولون هو الجيب القابل للتصريف أو الجيب ذو الطرف المغلق، في حين أن الجيب القابل للتصريف هو الأكثر استخدامًا في حالة فغر اللفائفي. يمكن النظر في استخدام الجيب القابل للتصريف بواسطة شخص يُخرج برازًا يتطلب إفراغ الجيب أكثر من مرتين في اليوم. ويتم إفراغ الجيب عند امتلائه بمقدار الثلث أو النصف. ويظل الجيب مغلقًا بأداة إغلاق عند مؤخرة الجيب والتي يمكن أن تكون أداة إغلاق بمشبك أو أداة إغلاق مدمجة (كما هو معروض). لا يمكن تصريف المخرجات من الجيب المغلق ولكن تتم إزالته والتخلص منه عندما يمتلئ لأكثر من الثلث أو النصف.

تتوفر جيوب الفغر بمختلف الأحجام وبمزايا مختلفة تلائم احتياجاتك. وإليك بعض المزايا الأكثر شيوعًا لجيوب فغر القولون وفغر اللفائفي.



الفلاتر

تتضمن بعض الجيوب فلاتر تساعد على تقليل تراكم الغازات إلى الحد الأدنى، وبهذا لا ينتفخ الجيب كالبالون. وتسمح الفلاتر بخروج الغازات ببطء وليست الروائح.



جيب قابل للتصريف مع خيار عرض
وأداة إغلاق مدمجة



جيب مغلق مزود بفلتر ولوحة أمامية شفافة

خيارات الرؤية

- تتوفر خيارات لوحة الجيب (أو الغشاء) باللون الشفاف بدرجة فائقة واللون المعتم. ويمكنك أيضاً اختيار الجيوب التي لها غطاء لّين للمساعدة على زيادة راحتك وتوفير مزيد من التّكتم.
- يقدم خيار العرض (متوفر في الجهاز ذي القطعة الواحدة) التّكتم الذي توفره اللوحة المعتمة والثقة التي يمنحها الجيب الشفاف دفعة واحدة. فعند رفع الغطاء القلاب المعتم، يمكن ملاحظة الفجرة والمخرجات بوضوح وسريّة.

خيارات وميزات جيب فغر الجهاز البولي

يُطلق على نوع الجيب المستخدم في فغر الجهاز البولي اسم صرف بولي أو جيب فغر الجهاز البولي. تتضمن جيوب فغر الجهاز البولي صنوبراً ملتويّاً لفتح الجيب وإغلاقه والسماح بالإفراغ. وتتضمن بعض الصنابير، على الجزء السفلي من جيب فغر الجهاز البولي، غطاءً يمكن نزعه، وتصريف الجيب، وإرجاع الغطاء إلى مكانه.



خيارات الرؤية

- تتوفر خيارات لوحة الجيب (أو الغشاء) باللون الشفاف بدرجة فائقة واللون المعتم. ويمكنك أيضاً اختيار الجيوب التي لها غطاء لئلا للمساعدة على زيادة راحتك وتوفير مزيد من التكتّم.
- يقدم خيار العرض (متوفر في الجهاز ذي القطعة الواحدة) التكتّم الذي توفره اللوحة المعتمة والثقة التي يمنحها الجيب الشفاف دفعة واحدة. فعند رفع الغطاء القلاب المعتم، يمكن ملاحظة الفغرة والمخرجات بوضوح وسريّة.



تصميم مكون من عدة حجرات

صُمّمت الحجرات المتعددة لتوزيع البول بصورة أكثر توازناً داخل الجيب، ما يساعد على حماية الجيب من الانتفاخ بين عمليات التصريف.

الصمام المضاد للارتداد

يظهر هذا الصمام على هيئة خط منحني يمر عبر منتصف الجيب. ويساعد الصمام المضاد للارتداد في الجيب على تقليل ارتجاع البول إلى أدنى حد. وهذا يحول أيضاً دون ارتجاع البول إلى أعلى الجيب وتآكل حائل الجلد، وهو مكوّن بالغ الأهمية يربط الجيب بالجلد حول الفغرة الخاصة بك.



جيب فغر الجهاز البولي مزود بلوحة أمامية شفافة، وتصميم مكون من عدة حجرات، وصمام مضاد للارتداد

الجيوب الليلية مع فغر الجهاز البولي

نظراً إلى أن معدل تدفق البول ثابت إلى حد ما، قد يكون من المستغرب كيف يمكن أن يمتلئ جيب فغر الجهاز البولي خلال الليل - عدة مرات أحياناً. يختار العديد من الأشخاص استخدام مجمّع تصريف بجانب السرير، والذي يسمح بتدفق البول إلى داخل مجمّع بجانب السرير في أثناء نومهم بدلاً من القيام برحلات إلى الحمام لإفراغ الجيب. ويمكنك توصيل جيب فغر الجهاز البولي بمجمّع تصريف بجانب السرير باستخدام محول أنبوب تصريف فغر الجهاز البولي.

نصائح عند استخدام محولات أنابيب تصريف فغر الجهاز البولي:

- اترك كمية صغيرة من البول في جيب فغر الجهاز البولي قبل التوصيل بمجمّع بجانب السرير أو كيس ساق للمساعدة في تقليل تأثير الامتصاص إلى الحد الأدنى والسماح بتصريف البول بطريقة أفضل في نظام التجميع.
- إذا بدأ الجزء السفلي من الجيب في الالتواء، فأدير المحول باتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة إلى أن يصبح الجيب في وضع مستوي.
- المحولات غير قابلة للتبديل بين مختلف منتجات الشركة المصنّعة لجيوب الفغر.



نظام تجميع صرف بجانب السرير ومحول أنبوب التصريف



الملحقات العامة

للفغر

تُستخدم ملحقات الفغر أحياناً بالاقتران مع جهاز الجيبة. ويؤدي كل منها وظيفة معينة ولا يُستخدم إلا عند اللزوم. ويمكنك استخدام منتج أو أكثر من هذه المنتجات.

إليك بعض الأسباب التي قد تجعلك تستخدم أحد ملحقات الفغر:

- قد يساعد في تحسين أداء جهاز الجيبة الخاص بك. فمثلاً قد يساعد ملحق ما على زيادة فترة الارتداء أو حماية جلدك
- قد يساعد على حل مشكلة، مثل التسرب أو تهيج الجلد
- قد يساعد على تحسين جودة حياتك عن طريق التخلص من الرائحة أو تفادي القيام برحلات ليلية إلى المرحاض

يشرح هذا الجدول عددًا قليلاً من ملحقات الفغر العامة.

فحينئذٍ استخدم

إذا

المعجون كعازل.	كنت تريد أن تساعد في التأكد من توفر مانع تسرب جيد حول الفغرة وفتحة حائل الجلد
حلقات الحائل للمساعدة على حماية الجلد، أو ملء مناطق الجلد غير المستوية، أو كبديل للمعجون.	كنت تريد ملء سطح جلد غير مستوي أو كان هناك فراغ بين الفغرة وفتحة حائل الجلد
المسحوق الخاص بالفغرة للمساعدة على امتصاص الرطوبة الموجودة على الجلد.	كان جلدك متهيجًا* ورطبًا بعض الشيء
مزيل الروائح وعامل التزليق للمساعدة على تقليل الرائحة وتيسير التفريغ.	كان لديك فغر للبراز وتريد تقليل الرائحة عند تفريغ الجيب أو تغييره، أو تريد تفريغ محتويات الجيب بسهولة أكبر
حزامًا للفغر للمساعدة على تأمين جيب الفغر. ومن الممكن أن يوصي متخصص الرعاية الصحية بحزام لزيادة التحجب.	كنت تريد الشعور بإحساس أكبر بالأمان
ممدّات الحائل لإنشاء إطار مخصّص حول حائل الجلد.	كنت تريد طبقة إضافية من أمان الالتصاق لحائل الجلد الذي يتحرك مع تحركك
محوّل أنبوب التصريف.	كان لديك فغر للبول وتريد توصيله بمجمّع تصريف بجانب السرير أو كيس ساق

لمعرفة المزيد عن هذه الملحقات وغيرها من ملحقات الفغر، يمكنك زيارة موقع الويب أو كتالوج الشركة المصنّعة أو متعهد منتجات الفغر.

هذا الملحق ليس مادة لاصقة أو صمغ. من الممكن أن يتسبب وضع كميات كبيرة جدًا من المعجون في إعاقة مانع التسرب الجيد لحائل الجلد. ضع المعجون على الحافة الداخلية لحائل الجلد بجوار الفتحة التي ستكون فيها الفغرة.



يمكن تمديد الحلقة المستوية وتشكيلها أو استخدامها في أجزاء لملء الفراغات أو التجاعيد أو الثنيات. تساعد الحلقة المحدبة المستديرة أو البيضاوية على توفير ضغط موحّد حول الفغرة للحصول على ملائمة مخصصة. ضعها على جلد نظيف وجاف أو على الجانب اللاصق بحائل الجلد على جهاز الجيبة.



انثر المسحوق على الموضع. نظّف المسحوق الزائد بالفرشاة. وتوقّف عن الاستخدام عندما يتوقف الجلد عن إفراز السوائل. ولا تستخدم مسحوق الفغرة لمنع تهيج الجلد أو على جلد أحمر اللون ولكن من دون رطوبة.



أضيف حوالي ملعقة صغيرة واحدة أو عبوة واحدة إلى الجيب الجديد، ثم قم بالفرك لتغطية الجزء الداخلي من الجيب. وابتعد عن الفلتر. أضيف المسحوق بعد كل مرة تُفرغ فيها الجيب. ولا تستخدم هذا المسحوق مع جيب فغر الجهاز البولي.



من المفترض أن يتم ارتداؤه حول الجسم في نفس مستوى الفغرة. ويقتصر استخدامه على جهاز جيبية يتّضمن عروات حزام.



تساعد الشرائط الرقيقة المرنة على التوافق مع ثنايا الجسم غير المستوية. وقد تساعد في زيادة فترة الارتداء بتقليل رفع حافة الحائل.



Not available in New Zealand

اترك كمية صغيرة من البول في جيب فغر الجهاز البولي قبل التوصيل بمجمّع بجانب السرير أو كيس ساق للمساعدة في تقليل تأثير الاتصال إلى الحد الأدنى والسماح بتصريف البول بطريقة أفضل في نظام التجميع.



*استشير متخصص الرعاية الصحية إذا كنت تعاني مشكلات في منطقة الجلد المحيط بالمفاغرة
**انظر إرشادات الاستخدام الخاصة بالمنتج



ممارسة

الرعاية الذاتية

من المهم أن تكثر بجسمك وذهنك بعد جراحة الفغر.

الحفاظ على سلامة الجلد

من الضروري أن تكتسب عادات صحية لتنظيف الجلد للمساعدة على الحفاظ على سلامة الجلد في المنطقة المحيطة بالفغرة؛ فحوائل الجلد تحقق أفضل التصاق على الجلد النظيف والجاف، لذا اكتسب عادة تنظيف الجلد المحيط بالمفاغرة وتقييم حالته في كل مرة تغيّر فيها الحائل. كما يُستحسن تقليل كم المنتجات المستخدمة عند العناية بالجلد المحيط بالفغرة على النحو التالي: يكفي استخدام الماء لتنظيف الجلد بالنسبة لأغلب الأشخاص. ولا يُوصى على العموم باستخدام أنواع الصابون والمنظفات؛ إذ إنها من الممكن أن تخلف بقايا على الجلد قد تعوق التصاق حائل الجلد.

للاهتمام إلى حالة الجلد أيضًا أهمية بالغة، ومن ثمّ عليك تقييمها بانتظام أثناء عمليات تغيير الجيوب بالبحث عن علامات الإصابة بالطفح الجلدي أو الاحمرار أو التهيج. تذكر أن تهيج الجلد ليس أمرًا طبيعيًا، فإذا اكتشفت وجود جلد أحمر أو مشقوق أو رطب حول الفغرة، فاطلب المساعدة من ممرضة متخصصة في رعاية الفغر.

يُعد التسرُّب أحد المسببات الرئيسية لتهيج الجلد، ومن الطرق المساعدة على منع ذلك ضمان تثبيت حائل الجلد لجهاز الجيبة بأمان حول الفغرة. قس الفغرة باستخدام دليل قياس الفغرة لضمان أن الفتحة في حائل الجلد لها الحجم والشكل نفسه الذي للفغرة. واحرص على ملء أي فراغات أو تجاعيد أو ثنيات باستخدام ملحقات الفغر إذا لزم الأمر.

الاغتسال أو الاستحمام

يمكنك في وجود الفغر أن تستحم أو تغتسل كما كنتَ تفعل تمامًا في السابق؛ فلن يتدفق الصابون والماء إلى داخل الفغرة أو يضرها على الإطلاق. يمكنك الاستحمام أو الاغتسال في وجود جهاز الجيبة أو في عدم وجوده — الاختيار متروك لك. ومن الممكن أحياناً أن تؤثر بقايا الصابون على جودة التصاق حائل الجلد أو المادة اللاصقة بالجلد، لذا اختر صابونة أو منظفًا خاليًا من جميع المرطبات والزيوت والبقايا.

إذا استخدمتَ جهاز جيبة مكوناً من قطعتين، فربما تجد أنه من المناسب التبديل إلى جيب آخر مخصص من أجل الاستحمام حتى يبقى الجيب الذي ترتديه جافاً. وإذا اخترتَ أن تزيل الجيب أثناء الاستحمام أو الاغتسال، فمن المقترح أيضاً أن تزيل حائل الجلد لمنع تعريضه لרטوبة أكثر من اللازم.

الحفاظ على النظام الغذائي والسوائل

إذا كان لديك فغر الجهاز البولي، فاعلم أن له تأثيرًا ضئيلًا جدًا على النظام الغذائي بالنسبة لمعظم الأشخاص. وللحفاظ على تأدية الكليتين لوظيفتهما تأدية سليمة وللمساعدة على منع الإصابة بالتهابات المسالك البولية، ينبغي لك شرب الماء بوفرة كل يوم. واعلم أن تناول البنجر سيُكسب البول اللون الأحمر ولكن هذا مؤقت ولا داعي للذعر. وكن مستعدًا إلى أن تناول نبات الهليون والمأكولات البحرية والمكملات الغذائية وبعض الأدوية قد يؤثر على رائحة البول. إذا كانت لديك أي استفسارات عن النظام الغذائي أو السوائل، فاستشير متخصص الرعاية الصحية، أو ممرضة رعاية الفغر، أو أخصائي تغذية.

إذا كان لديك فغر القولون أو فغر اللفائفي، فقد تتبع نظامًا غذائيًا صارمًا بعد الجراحة فورًا. ولتعزيز التعافي الأمثل ومساعدتك على استعادة الوزن الذي ربما تكون قد فقدته قبل العملية أو بعدها، من الضروري إعادة وضع نظام غذائي صحي. وبعد أن تتعافى من الجراحة، من المفترض أن تتمكن من العودة إلى نظامك الغذائي المعتاد إلا إذا صدرت تعليمات بخلاف ذلك. ولكن من المهم معرفة أن بعض الأطعمة قد تؤثر في رائحة المخرجات أو درجة صلابتها. **تعرف على المزيد في الصفحة 30.**

المبادئ التوجيهية العامة للنظام الغذائي

- اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا
- تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا
- اشرب الماء بوفرة كل يوم
- أضف الأطعمة المختلفة إلى نظامك الغذائي بالتدريج لتكتشف مدى توافق تلك الأطعمة مع نظامك

اعتبارات خاصة بحسب نوع الفغرة

إذا كان لديك فغر قولون، فانتبه إلى الإمساك



قد تصاب بالإمساك عندما يكون لديك فغر قولون. ومن بين أسباب الإصابة بالإمساك افتقار النظام الغذائي إلى الألياف وعدم شرب الماء بكميات كافية. وأحياناً يتم إصلاح المشكلة ببساطة عن طريق زيادة كمية السوائل أو الألياف. ولكن إذا استمر الإمساك، فاستشر متخصصاً في الرعاية الصحية.

إذا كان لديك فغر القولون أو فغر اللفائفي، فانتبه إلى الإسهال



لا تزال هناك أسباب متنوعة لإصابتك بالإسهال. إذا تغيّر الصرف إلى مخرجات سائلة على الأغلب وشهدت زيادة ملحوظة في حجم الصرف، فقد تكون مصاباً بالإسهال. في هذه الأثناء، ابتعد عن تناول الأطعمة والمشروبات التي تسبب لين البراز. إذا كنت تعاني إسهالاً، فإنك بحاجة إلى شرب سوائل أكثر لمنع الإصابة بالجفاف. ومن بين علامات الإصابة بالجفاف جفاف الفم والبول الغامق ونقص كمية البول والضعف وتشنجات العضلات والشعور بالإغماء. وإذا استمر الإسهال، فاتصل بمختص في الرعاية الصحية.

إذا كان لديك فغر اللفائفي، فانتبه إلى إعاقة الطعام



في حالة فغر اللفائفي، قد يحدث التورم في الأمعاء، ما قد يتسبب في تضيقها. ويحدث هذا عادة في الأسابيع الأربعة إلى الستة الأولى بعد الجراحة، ويمكن أن يتسبب في عسر الهضم لبعض الأطعمة. قد تشير التقلصات وآلام البطن إلى جانب الإسهال المائي أو عدم خروج البراز إلى حدوث إعاقة للطعام أو عرقلة. إذا كنت تشبه بأنك مصاب بإعاقة الطعام أو عرقلة، فاتصل بموفر الرعاية الصحية الخاص بك فوراً.

الأطعمة التي قد تتسبب في زيادة سماكة البراز:

- | | | | |
|----------------|----------------------------------|--------------------------|---------------|
| • الأرز الأبيض | • الشعيرية سريعة التحضير (مطهية) | • الفول السوداني الكريمي | • عصير التفاح |
| • الخبز الأبيض | • البسكويت المملح | • الزبدة (ليست مكثفة) | • الموز |
| • الزبادي | | • المارشملو | • الجبن |

تدبّر أمر الروائح والغازات

تُزوّد جيوب الفغر المصنوعة اليوم بغشاء مانع للرائحة صُمّم لاحتواء الرائحة المنبعثة من المخرجات داخل الجيب. ومن المفترض ألا تشم أي روائح إلا عند إفراغ الجيب أو تغييره. ولكن إذا كنت تشم رائحة في أي وقت آخر، فتفقّد مانع التسرب بالجيب بحثاً عن التسرب.

يمكن أن يساعد إفراغ الجيب بانتظام على تقليل خطر التسرّب ومن ثمّ الرائحة. عليك بإفراغ الجراب عندما يمتلئ ثلثه أو نصفه (عادة من أربع إلى ست مرات في اليوم). مع العلم بأن أفضل توقيت لتغيير جهاز الجيبة هو الصباح قبل أن تكون قد تناولت أي طعام أو شراب.

إذا كان لديك فغر القولون أو فغر اللفانفي، فقد تلاحظ وجود غازات في الجيب مع بدء الأمعاء في أداء وظائفها بعد إجراء الجراحة. تتباين كمية الغازات، فإذا كنت تعاني غازات زائدة عن الحد قبل إجراء الجراحة، فمن المحتمل أنك ستمر بتجارب مشابهة بعد الجراحة. من الطبيعي أن يكون لديك غازات ولكن شرب بعض المشروبات وتناول بعض الأطعمة يمكن بالتأكيد أن يؤدي إلى إنتاج غازات أكثر. كما يمكن أن تكون نتيجة ابتلاع الهواء. إن احتساء المشروبات الغازية والتدخين ومضغ العلكة والمضغ بينما يكون الفم مفتوحاً يمكن أن تؤدي جميعها إلى زيادة كمية الهواء الذي تبتلعه. ويمكن أن يتسبب تناول بعض الأطعمة مثل نبات الهليون والمأكولات البحرية والمكملات الغذائية وبعض الأدوية في إكساب البول رائحة نفاذة.

الأطعمة والمشروبات التي قد تزيد من انبعاث الروائح والغازات هي:

- | | | |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| • البطيخ | • المشروبات الغازية | • نبات الهليون |
| • منتجات الألبان | • البيض (المسلوق) | • الفول |
| • البصل | • السمك | • الجعة |
| • الأطعمة المُنَبّلة | | • الفصيلة الملفوفية |

إذا كان لديك فغر القولون أو فغر اللفائفي وتشعر بالقلق بخصوص الغازات، يمكنك استخدام جيب مزوّد بفلتر. فمن الممكن أن يسمح الفلتر بخروج الغازات ببطء خارج الجيب لا الرائحة. كما أنه يمنع أيضاً تراكم الغازات، وبهذا لا ينتفخ الجيب كالبالون. تقدم الفلاتر أفضل نتيجة مع التفريغ الذي يتخذ شكلاً أكثر، ولكن يمكن استخدامها مع درجات الصلابة الأخرى للمخرجات.

تناول الأدوية

قد يؤدي تناول بعض الأدوية أو المكملات الغذائية إلى تغيير لون البراز أو رائحته أو درجة صلابتها. بل إن من الممكن أن تتسبب الأدوية المصروفة بدون وصفة طبية مثل المضادات الحيوية في حدوث تغييرات مثل الإمساك أو الإسهال.

إنها لفكرة سديدة أن تسأل متخصص الرعاية الصحية أو الصيدلي قبل تناول أي دواء.

إذا كان لديك فغر اللفائفي، فاعلم أن بعض الأدوية قد لا تُمتص امتصاصاً تاماً عندما تكون قد أزلت القولون. ومن بين هذه الأنواع ما يلي:

- المعوية المغلفة
- الموقوتة
- مديدة أو مستمرة الإطلاق

الإرواء

قد يكون الإرواء خيارًا مطروحًا لشخص لديه فغر قولون نازل أو فغر قولون سيني. ويتمثل الغرض من إرواء فغر القولون في السماح لك بالتحكم في توقيت التغوط. ويعمل الإرواء على تدريب القولون على الإفراغ في وقت منتظم كل يوم.

يشبه الإرواء الحقنة الشرجية مع وضع الماء في الفغرة. ويُجرى الإرواء الاعتيادي بناءً على أوامر الطبيب ولا يناسب الأشخاص ممن لديهم فغر الجهاز البولي أو فغر الفانفي. وإذا كنت مهتمًا بتعلم تقنية الإرواء، فمن المهم جدًا أن تتحدث مع متخصص الرعاية الصحية للحصول على مزيد من المعلومات.

تمييز التهابات المسالك البولية

يمكن أن يُصاب الأشخاص الذين أجروا عمليات تحويل مجرى البول بالتهابات المسالك البولية. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشكلات بالكليتين. وإذا لاحظتَ ظهور أي من هذه الأعراض، فاتصل بمختص الرعاية الصحية أو ممرضة رعاية الفغر.

تتضمن بعض العلامات التحذيرية للإصابة بالتهاب المسالك البولية ما يلي:

- بول غامق، عكر
- بول برائحة نفاذة
- ألم بالظهر (في مكان الكليتين)
- حمى
- فقدان الشهية
- الغثيان
- التقيؤ

يمكن أن يأخذ متخصص الرعاية الصحية عينة من البول للمساعدة في تحديد احتمال الإصابة بالتهاب المسالك البولية. وينبغي الحصول على عينات البول لإجراء الاختبارات المعملية من جيب جديد أو عينة قسطرة؛ وليس أبدًا من جيب موجود أو كيس بجانب السرير.

التعامل مع العواطف

يتفاعل الأشخاص الذين خضعوا لجراحة الفغر بعواطف واستجابات مختلفة. يعبر بعض الأشخاص عن مشاعرهم بالتحدث مع الأصدقاء أو العائلة أو الآخرين ممن مروا بتجارب مشابهة. في حين يجد البعض الحل الأفضل لهم في القراءة والتعرف على حالتهم.

ينبغي ألا تُبقي العواطف القوية والجياشة بداخلك. فأخرجها للعلن والتحدث عنها ومناقشتها مع أحبائك قد يساعدك في أن تتجح في التعامل مع مشاعرك. إذا كنت تشعر بأن للعواطف تأثيرًا على جودة حياتك، فإننا ننصحك بالتحدث مع متخصص الرعاية الصحية أو مجموعة دعم. يمكن أن تكون مجموعات الدعم الخاصة بالفغر بشكل شخصي أو عبر الإنترنت. وقد تتمكن ممرضة رعاية الفغر من المساعدة بتزويدك بالمعلومات عن إيجاد الدعم.



المبادئ التوجيهية العامة للرعاية

- عليك بإفراغ الجيب عندما يمتلئ ثلثه أو نصفه بالبراز أو الغازات أو البول
- إذا كان لديك فغر الجهاز البولي، فاستخدم نظام تجميع الصرف بجانب السرير ليلاً (أو استيقظ بانتظام في أثناء الليل لإفراغ الجيب)
- غير حائل الجلد بانتظام. وستشعر براحة أكبر لهذا الأمر بعد أن تعرف أكثر ما يناسبك
- تعتمد فترة الارتداء على التفضيل الشخصي وخصائص الفغرة ونوع حائل الجلد
- إذا استخدمت الصابون، فتأكد من خلوه من الكريمات أو الغسولات أو الزيوت التي قد تخلف بقايا. فمن الممكن أن يعيق هذا التصاق حائل الجلد
- احرص على نظافة الجلد المحيط بالمفاغرة وجفافه قبل وضع حائل الجلد
- احرص على عدم كشف الجلد بين فتحة حائل الجلد والفغرة للمساعدة على منع التسرب وتهيج الجلد
- إذا كنت ترتدي جهاز جيبية مكوناً من قطعتين، فحاول أن تضع حائل الجلد على جسمك على شكل ماسة لتثبيت أكثر سلاسة
- بعد أن تضع حائل الجلد، اضغط برفق لما يقرب من دقيقة لتحقيق أفضل التصاق
- يمكنك الاستحمام أو الاغتسال في وجود حائل الجلد والجيب، أو بإمكانك إزالتها قبل الاغتسال، فلن تضر المياه بالفغرة أو تتدفق إلى داخلها
- قد تؤثر إزالة جيب من جهاز مكون من قطعتين قبل الاستحمام في التصاق حائل الجلد؛ لذا من الأفضل ترك الجيب في مكانه أو إزالة كل من الجيب وحائل الجلد
- احرص على تقييم حالة الجلد المحيط بالمفاغرة بانتظام للتأكد من سلامة الجلد ولمساعدتك في معالجة أي مشكلات في حينه
- إذا اكتشفت وجود جلد أحمر أو مشقوق أو رطب حول الفغرة، أو إذا تحرك جهاز الجيبية من مكانه، فاحرص على الرجوع إلى متخصص الرعاية الصحية أو ممرضة رعاية الفغر



عيش

الحياة اليومية

عندما يبلغك متخصص الرعاية الصحية أن بإمكانك استئناف ممارسة أنشطتك المعتادة، فافعل ذلك. ستعتاد على جهاز الجيبة وستضع جدولاً يلائم نمط حياتك.

الملابس

يقلق العديد من الأشخاص بعد الخضوع لجراحة الفغر من ظهور الجيب أسفل ملابسهم. ويعتقد البعض أنهم لن يتمكنوا من ارتداء الملابس "المعتادة" أو أنهم سيضطرون إلى ارتداء ملابس فضاضة جداً. ولكن من المفترض أن ترتدى نوع الملابس نفسه الذي كنت ترتديه قبل الخضوع للجراحة.

في الواقع، تتميز الجيوب اليوم بأنها متخفية وتُثَبَّت على مقربة شديدة من الجسم، ومن ثم لا توجد أي احتمالات بمعرفة أي شخص بأنك ترتدي جيّباً ما لم تخبره ذلك. ومن الممكن أن يساهم أيضاً الانتظام في تفريغ الجيب في تفادي انتفاخه الذي يرجع إلى شدة امتلائه.

يمكن ارتداء الجيب داخل الملابس الداخلية أو خارجها. حدّد أكثر خيار يلائمك.

النشاط والتمرين والرياضات

عندما يبلغك متخصص الرعاية الصحية أن بإمكانك استئناف ممارسة أنشطتك المعتادة، فافعل ذلك. ومن المفترض ألا يمنعك الفغر من ممارسة الرياضات أو البقاء نشيطاً جسدياً. ومن المفترض أن تتمكن من الاستمتاع بنوع الأنشطة الجسدية نفسه الذي استمتعت به قبل الخضوع لجراحتك، بخلاف الرياضات التي تستلزم الاتصال الجسدي العنيف للغاية أو رفع الأحمال الثقيلة جداً.

بإمكان الأشخاص الذين لديهم فغرات السباحة أو التزلج على الماء أو التزلج على الجليد أو لعب الجولف أو التنس أو كرة الطائرة أو البيسبول أو الخروج للتنزه أو الإبحار أو الجري ببطء مثلاً فعلوا تماماً قبل الخضوع للجراحة. ويُرجى العلم بأن الحرارة والرطوبة يمكن أن يقللان من فترة ارتداء جهاز الجيبة. ومن المفترض أن تشاهد في الشهور الدافئة وبعد ممارسة النشاط كيف سيكون أداء حائل الجلد. وللشعور بمزيد من الأمان، ضَع في اعتبارك إضافة ممدّات الحائل إلى حواف حائل الجلد قبل السباحة.

• أفرغ الجيب قبل السباحة

• يمكنك إضافة ممدّات الحائل إلى حواف حائل الجلد قبل السباحة

• قد تحتاج إلى تغيير الجيب بوتيرة أكبر إذا كنت ترتديه وأنت في حوض حمام ساخن أو حمام بخاري

العودة إلى العمل والسفر

ستحتاج إلى بعض الوقت للتعافي كما هو الحال في أي جراحة. احرص على الرجوع إلى متخصص الرعاية الصحية قبل العودة إلى العمل أو البدء في ممارسة أي نشاط شاق. وبمجرد أن تتعافى من الجراحة، من المفترض ألا يكون الفغر عائقاً أمامك. فمن المفترض أن تكون قادراً على العودة إلى العمل أو السفر إلى أي مكان تقريباً. وسيرشدك متخصص الرعاية الصحية ويوجهك تبعاً لذلك.

عندما تسافر، خذ لوازم الفغر معك. إنها لفكرة سديدة أن تحزم أغراضًا أكثر مما تظن أنك ستحتاج إليه. وإذا احتجتَ إلى شراء لوازم أثناء السفر، فستجد أن منتجات الفغر متوفرة لدى نخبة من تجار التجزئة للوازم الطبية أو الجراحية في جميع أنحاء العالم.

- عند الطيران، احزم لوازم الفغر في حقيبتك اليدوية
- راجع مع شركة الطيران القيود المفروضة على السفر وبحوزتك سوائل ومراهم ومقصات وبخاخات
- ادرُس حمل بطاقة سفر تحتوي على معلومات عن الفغر الخاص بك، فمن الممكن أن يفيد ذلك عند التواصل مع موظفي الأمن في المطار
- اربط حزام الأمان فوق الفجرة أو تحتها
- خزن منتجات الفغر في مكان بارد وجاف
- تعرّف على طريقة للتواصل مع ممرضة رعاية للفغر من بلدك عند السفر
- في حالة استخدام جيب فغر الجهاز البولي، فكّر في استخدام كيس ساق إذا كنت ستعجز عن إفراغ الجيب عند امتلائه للثلث أو للنصف



الجنس والعلاقة الحميمة

يقلق العديد من الأشخاص بخصوص مدى التأثير الذي سيحدثه هذا الإجراء على علاقتهم الجسدية والعاطفية مع شريك/شريكة الحياة أو الزوج/الزوجة نظرًا لأن جراحة الفغر عبارة عن إجراء مغيّر للجسم. ويتمثل الشاغل الكبير في أذهان مَنْ يقومون بالمواعدة في كيف ومتى يخبرون شخصًا ما بخصوص الفغر لديهم. ويمكن أن تكون العلاقات الشخصية الداعمة مصادر رئيسية للتعافي بعد أي نوع من أنواع الجراحة.

تؤثر جراحة الفغر في شريكي العلاقة كليهما وهو أمر يجب على كلا الشريكين التكيف معه بطريقتهما الخاصة. أخبر شريكك أن النشاط الجنسي لن يؤذيكَ أنت أو الفغرة، على الرغم من أنك لا ترغب أبدًا في استخدام الفغرة في الجماع. وإذا كانت لديك أي مخاوف بخصوص التكيف العاطفي بعد الجراحة، فاحرص على التحدث مع متخصص الرعاية الصحية، أو ممرضة رعاية الفغر.

- أفرغ الجيب قبل إقامة علاقات جنسية
- النشاط الجنسي لن يؤذيكَ أنت أو الفغرة
- يمكن أن يساعد الجيب معتم اللون أو غطاء الجيب في إخفاء محتويات الجيب
- يمكن أن تخفي الملابس الخاصة الجيب وتبقيه قريبًا من جسمك

الأبوة/الأمومة

إذا كنتِ تفكرين في الإنجاب، فستسعين بمعرفة أنه لا يزال من الممكن عادة بعد التعافي المرضي لشخص ما لديه فغرة أن ينجب الأطفال. أصبح العديد من الأشخاص آباءً بعد الخضوع لجراحة الفغر. وإذا كانت لديكِ استفسارات بخصوص الحمل في وجود فغر، فاحرصي على الاستفسار من متخصص الرعاية الصحية، أو ممرضة رعاية الفغر.



العلاقات

وإيجاد الدعم

تُصمَّم أجهزة الجيبة الفغرية اليوم لتكون مخفية. ولن يعرف أي شخص أنك ترتدي واحدًا.

الأمر متروك لك لتحديد من ستخبره وكيف ستصرف حيال ذلك. ولكن عليك أن تتحلى بالصراحة والأمانة مع أولئك الأشخاص الذين تعتقد أنهم بحاجة إلى المعرفة، ولا تخبر الآخرين بأي شيء ما لم تعتقد أنه مهم. وتذكّر أن المحيطين بك سيتأثرون بما تلمّح به. فإذا كنت تشعر بالراحة والثقة وتلتزم بالصراحة بخصوص صحتك، فإن الأشخاص سيقبلون بوجه عام ولن يتأثروا.

التحدث مع الآخرين

تُعد الفقرة جزءًا من حياتك. وهي جزء أيضًا من حياة عائلتك وشريك حياتك. يجد بعض الأشخاص أن من المفيد أن يعرف شريك حياته أو أحد أفراد عائلته كيفية تغيير الجيب وإفراغه في حالة طارئة. ويمكن أن يعود إطلاع المقربين منك على تفاصيل رعاية الفقرة بنفع كبير على علاقتك وراحة بالك.

قد يساور أصدقاءك وأقاربك وزملاءك في العمل القلق عليك، لا سيّما إذا كنت مريضًا على مدى فترة من الزمن. وعندما يرون تحسّن حالتك، فلن يُسرّوا لذلك فحسب بل قد يرغبون في معرفة نوع العلاج الذي تلقّيته. والأمر يرجع إليك طبعًا في تحديد التفاصيل التي تكشفها للآخرين.

إليك بعض النصائح التي قد تساعدك إذا كنت تفكر في التحدث مع الآخرين بخصوص الفغر لديك.

- إذا كنت بصدد التحدث إلى الأطفال أو الأحفاد عما لديك من فغر أو جراحة الفغر، فهناك كتب ودمى تتناسب مع أعمارهم توفرها الشركات المصنّعة للفغر للمساعدة في الإجابة عن هذه الأسئلة. للشروح الصريحة والبسيطة أهمية؛ فهي تساعد في إرساء الأساس للعلاقات الجيدة مع أفراد العائلة الأصغر عمرًا. ويتوقف مدى كثرة ما تقرر أن تخبرهم به أو قلّته، وما إذا كنت تقرر أن تريهم الفقرة لديك أم لا على طبيعة عائلتك فضلًا عن عمرهم.
- إذا كنت تتحدث إلى أشخاص ليسوا على مقربة منك، فإحدى الطرق التي تشبع غريزة الفضول لديهم هي أن تشرح لهم أنك كنت تعاني مرضًا خطيرًا أصبح يمثّل تهديدًا على حياتك. ولهذا السبب خضعت لجراحة كبيرة وترتدي جيبًا الآن. وبعد هذا الشرح، لن تبقى إلا أسئلة محدودة جدًا أخرى يمكن طرحها إلا إذا كنت ترغب في تقديم معلومات أكثر.

- إذا دخلتَ في علاقة عاطفية جديدة، فمن المفيد أن تناقش حالتك قبل أن تتحول العلاقة إلى علاقة جسدية. خطّط مسبقًا عن طريق التمرين على تقديم شرح مختصر أمام نفسك. وابدأ بحقيقة مفادها أنك أُصبتَ بمرض خطير وجبت معالجته بالتدخل الجراحي. ونتج عن ذلك أنك ترتدي جيبًا. وبمجرد أن تتمرن على كيفية التحدث بخصوص حالتك، سيسهل إيجاد وقت مناسب لتشرح الأمر لشريكك المحتمل الجديد.



الحالات التي يجب فيها الاتصال بممرضة رعاية الفغر

إذا كان لديك فغر القولون أو فغر اللفائفي، فاتصل بممرضة رعاية الفغر إذا لاحظتَ ظهور أي من المشكلات التالية المذكورة أدناه:

- تهيج الجلد
- تسربات متكررة تحت جهاز الجيبة أو حائل الجلد
- نزيف حاد من الفغرة
- ظهور دم في البراز
- انتفاخ الجلد المحيط بالفغرة
- إسهال مستمر
- إسهال مع شعور بالألم والتقيؤ أو أي منهما
- ازدياد طول الفغرة على ما يبدو

إذا كان لديك فغر الجهاز البولي، فاتصل بممرضة رعاية الفغر إذا لاحظتَ ظهور أي من المشكلات التالية المذكورة أدناه:

- أي علامة على التهاب المسالك البولية (انظر الصفحة 32)
- تهيج الجلد
- بلورات بول على الفغرة أو حولها
- تسربات متكررة تحت جهاز الجيبة أو حائل الجلد
- جلد مليء بالبثور ومشوه في المنطقة المحيطة بالفغرة
- نزيف حاد من الفغرة
- ظهور دم في البول
- انتفاخ الجلد المحيط بالفغرة
- ازدياد طول الفغرة على ما يبدو

ملاحظات

مسرد المصطلحات

الجيب المغلق

عبارة عن جيب بدون فوهة أو مشبك. ويجب إزالته لتفريغهِ.

فغر القولون

عبارة عن فتحة يتم عملها عن طريق التدخل الجراحي في الأمعاء الغليظة (أو القولون).

حائل الجلد المحدب

عبارة عن حائل جلد ليس مستويًا ولكنه ينحني للخارج باتجاه الجلد المحيط بالمفاغرة. ويمكن تصنيف التحدب بأنه لين أو صلب.

حائل جلد يتم قصه للملاءمة

عبارة عن حائل جلد يمكن قصه إلى الحجم والشكل المناسبين للفغرة.

الجيب القابل للتصريف

جيب فغر القولون أو جيب فغر اللفائفي مزود بفتحة في الأسفل. وتُستخدم أداة إغلاق مدمجة أو مشبك لإبقاء الجيب مغلقًا إلى أن يحين وقت تفريغهِ.

حائل الجلد للارتداء الممتد

عبارة عن حائل للجلد يحتوي على مواد مضافة خاصة قد تحقق التصاقًا أقوى بالجلد وقد تكون أكثر مقاومة للتفكك.

الفلتر

يعمل على إطلاق الغازات لا الرائحة من جيب فغر القولون أو جيب فغر اللفائفي.

الشفة

هي الحلقة البلاستيكية المستخدمة لربط القطعتين بجهاز جيبية مكون من قطعتين معًا.

حائل الجلد المستوي

عبارة عن حائل جلد لديه مستوى أو مساحة سطح مستوي يلتصق بالجلد.

فغر اللفائفي

عبارة عن فتحة يتم عملها عن طريق التدخل الجراحي في الأمعاء الدقيقة (أو القولون).

حائل الجلد المنقوع

عبارة عن خيار لحائل الجلد يُنقع مع مكون إضافي، مثل السيراميد للحفاظ على سلامة الجلد المحيط بالمفاغرة من البداية.

جهاز الجيبية من قطعة واحدة

حائل جلد وجيب عبارة عن وحدة واحدة.

الفغر

عبارة عن فتحة يتم عملها عن طريق التدخل الجراحي في الجهاز المعدي المعوي أو المسالك البولية. ويُعرف أيضًا باسم الفغرة.

الجلد المحيط بالمفاغرة

عبارة عن المنطقة المحيطة بالفغرة وتبدأ من المكان الذي يلتقي فيه الجلد/الفغرة وتتمدد إلى الخارج إلى المنطقة التي يغطيها حائل الجلد.

الجيب

الكيس الذي يجمع المخرجات من الفغرة.

جهاز الجيبة

يتضمن حائل الجلد والجيب. وتتمثل الخيارات في جهاز جيبة من قطعة واحدة أو قطعتين.

حائل جلد ذو حجم معد مسبقاً

فتحة حائل تم قصها بالفعل إلى الحجم الملائم للفغرة.

حائل الجلد

الجزء بجهاز الجيبة الذي يُثَبَّت حول الفغرة مباشرة. وهو يحمي الجلد حول الفغرة ويُبقي جهاز الجيبة في مكانه. ويُسمى أحياناً بالرقاقة.

حائل الجلد للارتداء العادي

عبارة عن حائل للجلد يلتصق التصاقاً معتدلاً بالجلد ولكنه قد يكون أقل متانة من حائل للارتداء الممتد. ويسمى أحياناً بالارتداء المنتظم.

الفغرة

عبارة عن فتحة يتم عملها عن طريق التدخل الجراحي في الجهاز المعدي المعوي أو المسالك البولية. ويُعرف أيضًا باسم الفغر.

جهاز الجيبة من قطعتين

عبارة عن حائل جلد وجيب وهما قطعتان منفصلتان.

فغر الجهاز البولي

عبارة عن فغر تم عمله لتصريف البول.

جيب فغر الجهاز البولي

عبارة عن جيب مزود بصنبور تصريف في الأسفل وبهذا يمكن تفريغ البول.

فترة الارتداء

طول الفترة التي يمكن ارتداء جهاز الجيبة فيها قبل أن يتوقف عن العمل. يمكن أن تتباين فترات الارتداء ولكن من المفترض أن تكون ثابتة إلى حد ما لكل شخص.

ممرضة WOC (الجروح والفغر والتمريض المستمر)

هي ممرضة اجتازت تعليمًا إضافيًا وتخصص في رعاية الفغر.

Hollister Australia

PO Box 375,
Box Hill, VIC 3128
www.hollister.com.au

Customer Care

1800 880 851
priority@hollister.com.au

Hollister New Zealand

PO Box 107097,
Auckland Airport, Auckland 2150
www.hollister.co.nz

Customer Care

0800 678 669
NZCustomerService@libmed.co.nz



Remois* هي تقنية لشركة
Alcare Co., Ltd المحدودة.

قبل الاستخدام، تأكد من قراءة إرشادات الاستخدام للاطلاع على معلومات تتعلق بدواعي الاستخدام وموانع الاستخدام والتحذيرات والإجراءات الوقائية وإرشادات الاستخدام.



بعض المنتجات لا تحمل علامة CE.

Hollister وشعار Hollister وAdapt وConform 2 (الاتحاد الأوروبي) وModerma (الاتحاد الأوروبي) وSecure Start وPremier (الولايات المتحدة) وNew Image (الولايات المتحدة) وHollister Incorporated هي علامات تجارية لشركة "Healthy skin. Positive outcomes". جميع العلامات التجارية الأخرى هي ملك لأصحابها. حقوق الطبع والنشر © لعام 2022 محفوظة لشركة Hollister Incorporated. ANZ300-Arabic. April 2022

