



పొట్టపై మల సంచితో జీవితం: మామూలు జీవితం సాధ్యమే

Living with a stoma: a normal life is possible

తెలుగు

ENGLISH

పొట్టపై మల సంచి ద్వారం అంటే ఏమిటి?

పేగు చివరను పొట్టపై చిన్న రంధ్రం ద్వారా బయటకు తెచ్చి, మలం ఒక సంచిలో పడేలా చేసే ఏర్పాటు.

చాలామందికి ఇది తాత్కాలికం; సుమారు రెండు మూడు నెలల తర్వాత మళ్ళీ మూసివేస్తారు.

శాశ్వతంగా సంచి ఉన్నవారు కూడా పని, ప్రయాణం, ప్రార్థన, ఉపవాసం, దాంపత్య జీవితం కొనసాగించవచ్చు.

What is a stoma?

The bowel end is brought out through the belly wall so stool collects in a bag.

For many it is temporary and is closed after about 2–3 months.

Even with a permanent stoma you can work, travel, pray, fast and have a married life.

రోజువారీ జాగ్రత్తలు

సంచి మూడో వంతు నిండగానే ఖాళీ చేయండి.

చుట్టూ చర్మాన్ని గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి పొడిగా ఉంచండి; సబ్బు, క్రిమిసంహారక ద్రావణాలు వాడకండి.

రోజూ తగినన్ని నీళ్లు తాగండి; చిన్నపేగుకు సంచి ఉన్నవారు ఉప్పు, ద్రవాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

బరువులు ఎత్తకండి; నర్సు సూచించిన పొట్ట పట్టీ వాడండి.

కొత్త ఆహారాన్ని కొద్దికొద్దిగా ప్రయత్నించండి; బాగా నమిలి తినండి.

Daily care

Empty the bag when it is a third full.

Clean the skin around it with warm water and keep it dry; no soap or antiseptic.

Drink enough every day; people with an ileostomy need extra salt and fluid.

Do not lift heavy weights; wear the support belt your nurse advises.

Try new foods a little at a time and chew well.

వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి

ఎక్కువగా నీళ్ల విరేచనాలు, దాహం, తల తిరగడం, మూత్రం తగ్గడం

సంచి ద్వారం రంగు నల్లగా లేదా ఊదా రంగులోకి మారడం

ఆరు గంటలకు మించి సంచిలో ఏమీ రాకపోవడం, కడుపు నొప్పి, వాంతులు

ద్వారం చుట్టూ చర్మం ఎర్రబడడం, పుండ్లు, సంచి కారడం

ద్వారం చుట్టూ ఉబ్బు రావడం

Call your team at once if

Very watery output, thirst, dizziness or passing little urine

The stoma turns dark or purple

Nothing in the bag for over 6 hours with pain or vomiting

Red or sore skin around the stoma, or leaks

A bulge around the stoma (hernia)

సారాంశం: పొట్టపై సంచి ఉన్నా మామూలు జీవితం గడపవచ్చు. సంచిని సమయానికి ఖాళీ చేయండి, చర్మాన్ని శుభ్రంగా పొడిగా ఉంచండి, బాగా నీళ్లు తాగండి; ద్వారం రంగు మారినా, ఏమీ రాకపోయినా వెంటనే సంప్రదించండి.

In short: A stoma brings the bowel to the skin so stool collects in a bag; many are temporary. Empty the bag when a third full, keep the skin clean and dry, drink plenty, and call the team for very watery output, a dark stoma, no output with pain or vomiting, or sore skin.

డాక్టర్ హరిత చిరమన · Dr. Haritha Chiramana, MD, DM

C.R. Reddy Cancer Center, C.R. Reddy Superspeciality Hospital, Leela Mahal Road, Nellore · 0861 232 5344 ·

WhatsApp +91 79896 42272

ఈ కరపత్రం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; మీ వైద్యుల సలహాకు బదులు కాదు.

For general awareness only; it does not replace your doctor's advice.



drharitha.co.in/handouts/iving-with-a-stoma-telugu