



ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ (Ostomy) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ:  
ਕੋਲੋਸਟਮੀ (Colostomy), ਇਲੀਓਸਟਮੀ  
(Ileostomy) ਜਾਂ ਯੂਰੋਸਟਮੀ (Urostomy)





# ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ

“ ਓਸਟਮੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਰੋਈ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਾਂਗਾ?”

ਇਹ ਉਹ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਏ ਜਦ ਮੈਂ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਸੀ! ਮੈਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਟੇਮਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਬਣਾਵਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇ-ਫੁੱਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲਓ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ, ਮਾਪੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਜਾ ਸਟੇਮਾ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਓਸਟਮੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

— ਬਰੈਕ ਐੱਮ., 2000 ਤੋਂ ਓਸਟਮੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ”

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾ ਫੇਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।





## ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

### 4 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

- ਸਟੂਲ ਲਈ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਓਸਟਮੀਜ਼(5): ਕੋਲੋਸਟਮੀ (6) ਅਤੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ (7)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਓਸਟਮੀਜ਼(8): ਯੂਰੋਸਟਮੀ (9)
- ਸਟੋਮਾ (10)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ (13)

### 14 ਓਸਟਮੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ

- ਓਸਟਮੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (15)
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (16)
- ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਅਤੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (19)
- ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (20)

### 23 ਆਮ ਓਸਟਮੀ ਉਪਸਾਧਨ

#### 26 ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

- ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ (26)
- ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ (27)
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ (28)
- ਗੰਧ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ (30)
- ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ (31)
- ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ (32)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ (32)
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (33)
- ਆਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (34)

#### 35 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ

- ਕੱਪੜੇ (35)
- ਗਤੀਵਿਧੀ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ (36)
- ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ (36)
- ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ (38)
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (38)

#### 39 ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

- ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ (40)
- ਆਪਣੀ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ (42)

#### 44 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜੋ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ — ਜਾਂ ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਓਸਟਮੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹਰ ਸਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਸੋਈ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

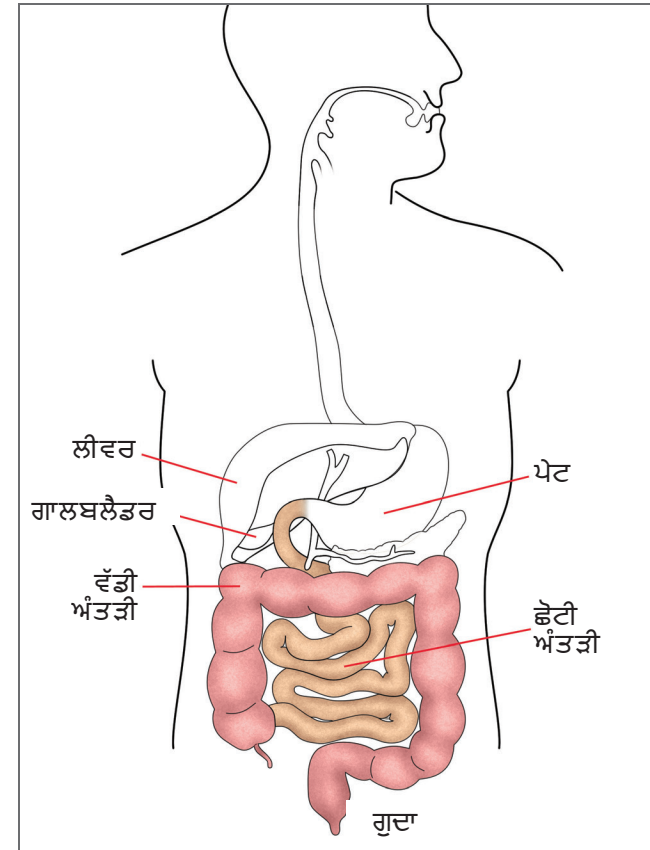




**ਆਪਣੇ  
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ**

"ਓਸਟਮੀ" ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਟੋਮਾ (ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਓਪਨਿੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਉਟਪੁੱਟ (ਸਟੂਲ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ) ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਓਸਟਮੀ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ: ਕੋਲੋਸਟਮੀ (ਟੱਟੀ ਲਈ), ਇਲੀਓਸਟਮੀ (ਟੱਟੀ ਲਈ), ਅਤੇ ਯੂਰੋਸਟਮੀ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ)।

## ਸਟੂਲ ਲਈ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਓਸਟਮੀਜ਼: ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਅਤੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ



ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

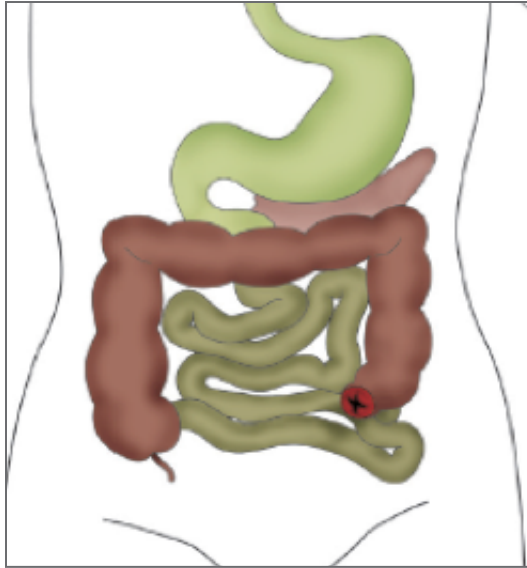
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਚਬਾ ਕੇ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸੋਫੇਗਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਨਾਮਕ ਰਸਾਇਣ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੋੜਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤਰਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੋਂ, ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਚਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜੋ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਰਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਨਲ ਸਪਿੰਕਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਕਦੋਂ ਹੋਣੀ ਹੈ।



## ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਸਟਮੀ ਹੈ।



ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਨਾਲ, ਗੁਦਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਸਟਮੀ ਰਾਹੀਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਪਿੰਕਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸ ਯੋਗ ਓਸਟਮੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਸਟੂਲ ਲਈ ਓਸਟਮੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 19 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

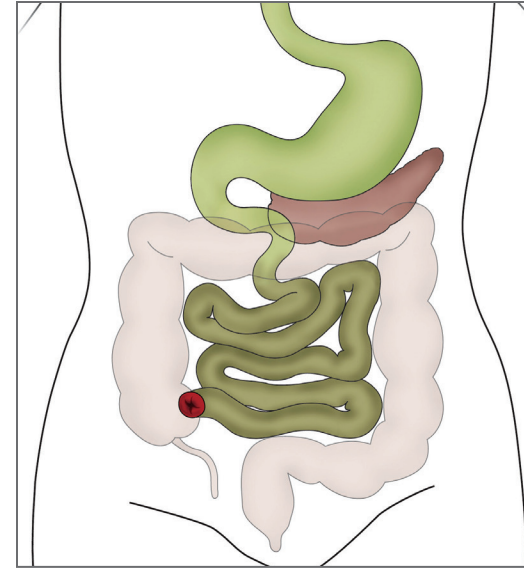
ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪੇਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਵੀਂ ਓਪਨਿੰਗ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ (ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਗੁਦਾ ਸਪਿੰਕਟਰ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਓਸਟਮੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਰਧ-ਠੋਸ ਜਾਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਟੱਟੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਗੈਸ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਓਸਟਮੀ ਤੋਂ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਸਟਮੀ ਹੈ।



ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਨਾਲ, ਗੁਦਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਸਟਮੀ ਰਾਹੀਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਪਿੰਕਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸ ਯੋਗ ਓਸਟਮੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਸਟੂਲ ਲਈ ਓਸਟਮੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 19 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪੇਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਵੀਂ ਓਪਨਿੰਗ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ (ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

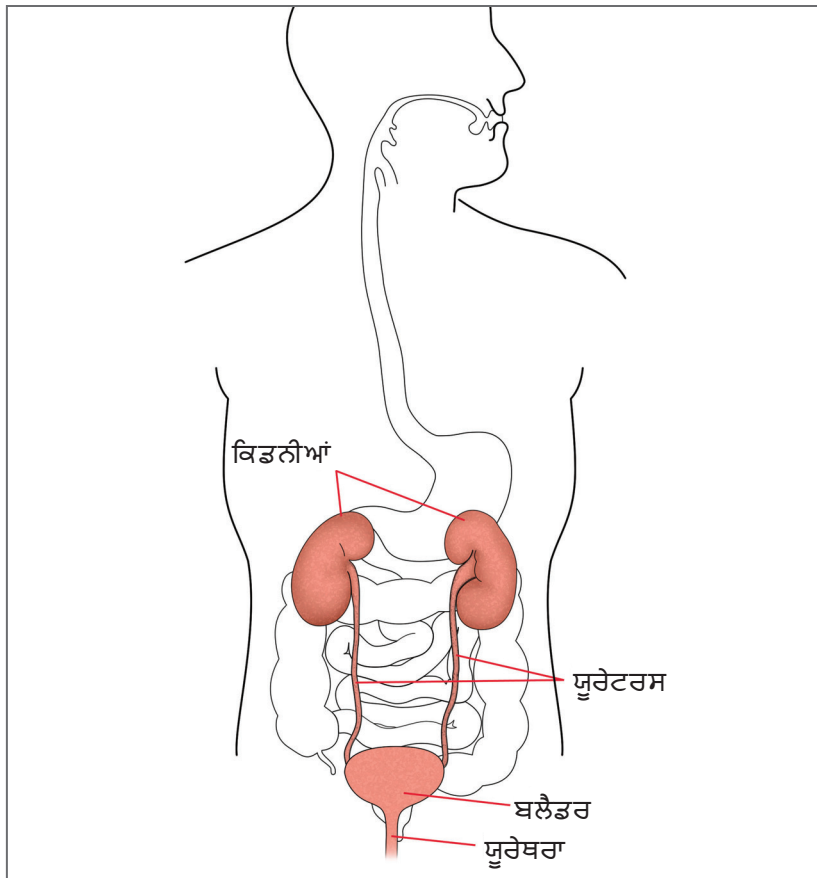
ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਗੁਦਾ ਸਪਿੰਕਟਰ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਓਸਟਮੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਤਰਲ ਤੋਂ ਗੈਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੱਕੜ ਵਾਲੀ ਟੱਟੀ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



# ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਓਸਟਮੀਜ਼: ਯੂਰੇਸਟਮੀ

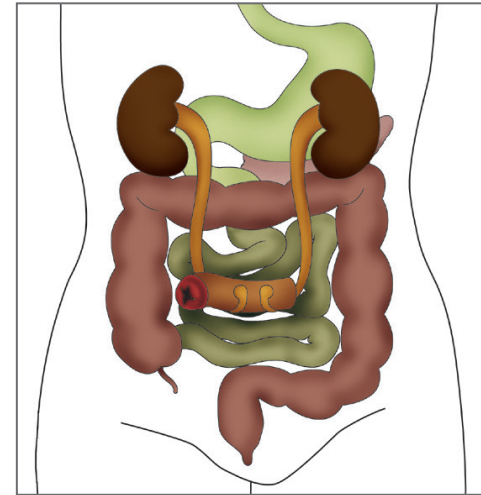
ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਕਿਡਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਤਰਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਿਡਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇ ਤੰਗ ਟਿਊਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੂਰੇਟਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਹਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਪਿੰਕਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪਿੰਕਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਗ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਯੂਰੇਥਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਯੂਰੇਸਟਮੀ - ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਯੂਰੀਨਰੀ ਡਾਇਵਰਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਪਨਿੰਗ (ਓਸਟਮੀ) ਹੈ।



ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਯੂਰੇਥਰਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਸਟਮੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਪਿੰਕਟਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਡਰੇਨ ਟੈਪ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 20 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਿਣ ਲਈ ਪਾਈਪਲਾਈਨ — ਜਾਂ ਨਲੀ — ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇੰਚ ਜੇ ਸਰਜਨ ਨਲੀ ਲਈ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅੰਤੜੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ। ਸਰਜਨ ਫਿਰ ਨਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰੇਟਰਸ ਦਾਖਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕੰਧ ਰਾਹੀਂ ਨਲੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਵੀਂ ਓਪਨਿੰਗ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ (ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਨਿਕਾਸ ਕਰੇਗੀ।

### ਤੱਥ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਾਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਡਾਇਵਰਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਲੀਅਲ (ileal) ਨਲੀ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ, ਸਰਜਨ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ (ileum) ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।



# ਸਟੋਮਾ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਟੋਮਾ ਕਈ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਟੋਮਾ:



ਸਟੋਮਾ ਦਾ ਅੰਤ

- ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਟਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਧੋਣ ਵੇਲੇ), ਪਰ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੋਟਾ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਟੋਮਾ (ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ) ਤੋਂ ਨਿਕਾਸ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੰਨਾ 15-18 'ਤੇ ਵੇਖੋ।**

ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਸਟੋਮਾ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਟੋਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਧੁੰਨੀ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੋਮਾ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਟਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ। ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਓਸਟਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ, ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ। ਇਹ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਇੱਕ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ; ਅੰਤਿਮ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ...

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੋਮਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁੱਜ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਓਸਟਮੀ ਤੋਂ ਟੱਟੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਖੁਰਾਕ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੋਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਾਚਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੁੱਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਥਾਈ ਸਟੋਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੂਪ ਸਟੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੂਪ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡੰਡਾ, ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ — ਕਈ ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ।



ਬ੍ਰਿਜ ਦੇ ਨਾਲ ਲੂਪ ਸਟੋਮਾ



## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਰੇਸਟਮੀ...

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੋਮਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁੱਜ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਥਾਈ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਸੁੰਗੜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਟੈਂਟ ਨਾਮਕ ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਜਨ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਟੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਟਾਓ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਲੇਸ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੇਸ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।



ਸਟੈਂਟਸ ਨਾਲ ਸਟੋਮਾ ਦਾ ਅੰਤ

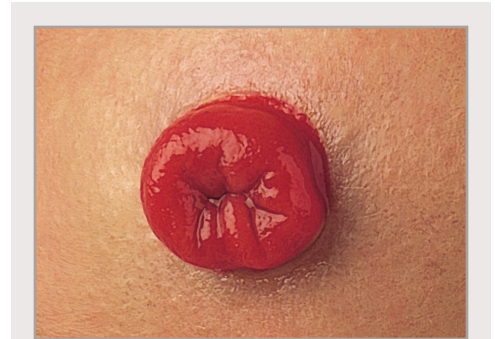
## ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਲਣ, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿੱਖ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਜਲੀ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗਤ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲ, ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੀਕੇਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਮ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 23 ਦੇਖੋ।**



ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ।





**ਓਸਟਮੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ**

ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਓਸਟਮੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

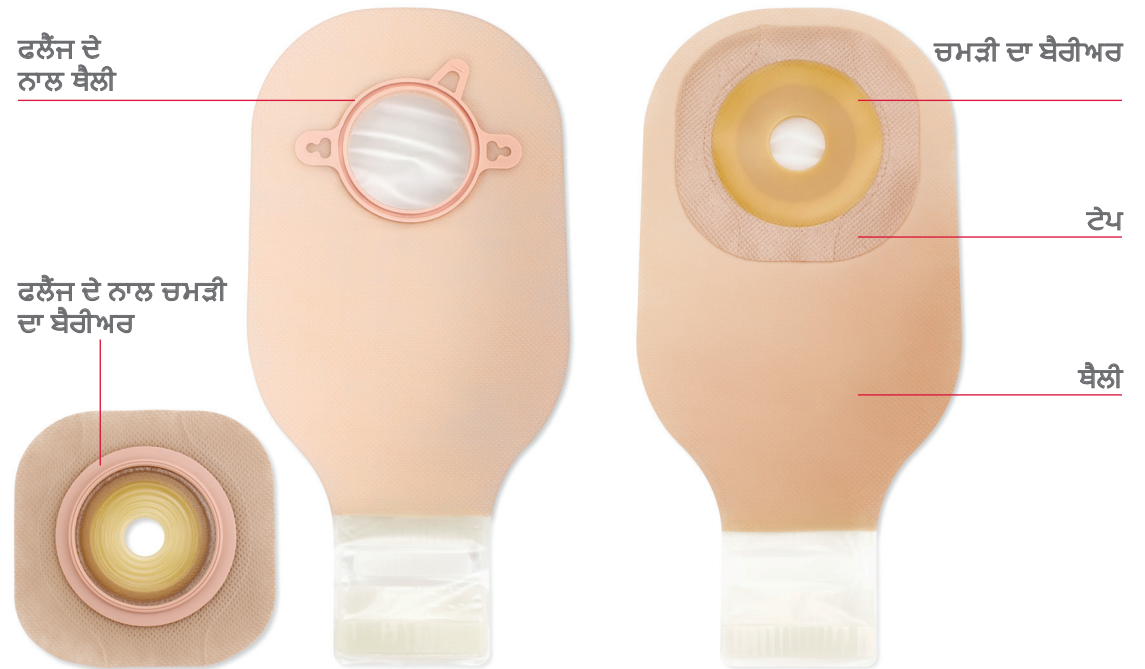
- **ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ (ਜਾਂ ਵੈਫਰ)** ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਰੰਤ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- **ਥੈਲੀ ਸਟੋਮਾ** ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫੈਕਲ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਓਸਟਮੀ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

### ਟੂ-ਪੀਸ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਟੁਕੜੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੈਂਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹਟਾਇਆ ਅਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਵਨ-ਪੀਸ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਇੱਕ ਏਕਲ ਯੂਨਿਟ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹਟਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।





# ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੀਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

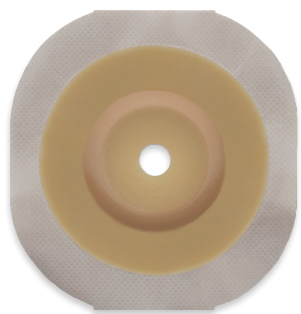
## ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੀਕੇਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੀਲ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਸਮਤਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜਿਸਦਾ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਸਤਹ ਖੇਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਤਲ ਹੈ।



### ਵਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜੋ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਕਰਵਿੰਗ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੀਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਟੋਮਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਫਲੱਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਵਕਰਾਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਨਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਠੋਰ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਰਮ ਵਕਰਾਕਾਰੀ ਕਠੋਰ ਵਕਰਾਕਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਰਮ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਠੋਰ ਵਕਰਾਕਾਰੀ ਨਰਮ ਵਕਰਾਕਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਟੇਪ ਅਤੇ ਟੇਪ ਰਹਿਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਟੇਪ-ਬਾਰਡਰਡ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਟੇਪ ਰਹਿਤ ਉਤਪਾਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਵੀ ਓਪਨਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਆਕਾਰ ਦੇ, ਕੱਟ-ਟੂ-ਫਿੱਟ ਜਾਂ ਸ਼ੇਪ-ਟੂ-ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਓਪਨਿੰਗ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

## ਸੁਝਾਅ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਲ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਓਪਨਿੰਗ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁਸੇੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾੜੇ, ਕ੍ਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਫੇਲਡ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਬੈਰੀਅਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਾਪੋ ਕਿ ਸਟੋਮਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਭਾਰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਘਟਣ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੱਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. **ਚਿਪਕਣ** — ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਚਿਪਕਣ (ਜਾਂ ਜੁੜਣ) ਲਈ।
2. **ਸਮਾਈ** — ਸਟੋਮਾ ਤੋਂ ਨਮੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ।
3. **ਖੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ** — ਤਰਲ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
4. **ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ** — ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



## ਸਟੈਂਡਰਡ ਵੀਅਰ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਚਿਪਕੂ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਵੀਅਰ ਬੈਰੀਅਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੰਢਣਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਵੀਅਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਵੀਅਰ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਡਿਟਿਵ (additive) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇੰਫਿਊਜ਼ਡ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਵਿਕਲਪ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਮੇਇਸ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ\* ਦੇ ਨਾਲ CeraPlus™ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਇੱਕ ਓਸਟਮੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਹੈ ਜੋ ਸੇਰਾਮਾਈਡ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੇਰਾਮਾਈਡ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

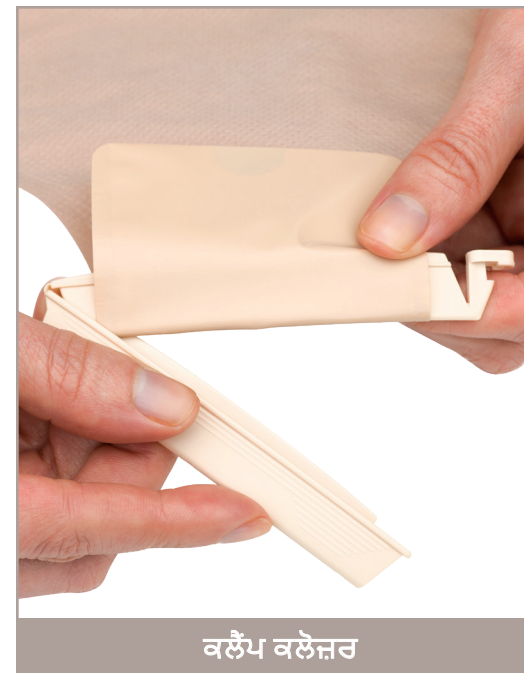
## ਸੁਝਾਅ

ਸੇਰਾਮਾਈਡ ਕੋਸਮੈਟਿਕ, ਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੇਰਾਮਾਈਡ-ਇੰਫਿਊਜ਼ਡ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਸੇਰਾਮਾਈਡ ਬੈਰੀਅਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਿਪਕਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

## ਕੋਲੇਸਟਮੀ ਅਤੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਕੋਲੇਸਟਮੀ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਿਕਾਸੀਯੋਗ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਕਾਸੀਯੋਗ ਥੈਲੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਕਾਸੀਯੋਗ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਟੱਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਖਾਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ 1/3-1/2 ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਦੀ ਪੂਛ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਲੈੱਪ ਕਲੋਜ਼ਰ ਜਾਂ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਬੰਦ (ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੰਦ ਥੈਲੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਥੈਲੀ 1/3-1/2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੋਲੇਸਟਮੀ ਅਤੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ।



ਕਲੈੱਪ ਕਲੋਜ਼ਰ



ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਲੋਜ਼ਰ

## ਫਿਲਟਰਜ਼

ਕੁਝ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਲਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਥੈਲੀ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਂਗ ਫੁੱਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਲਟਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।



ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਫਰੰਟ ਪੈਨਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਥੈਲੀ



ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਲੇਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਕਾਸੀਯੋਗ ਥੈਲੀ

## ਵਿਜ਼ਿਬਿਲਿਟੀ ਵਿਕਲਪ

- **ਥੈਲੀ ਪੈਨਲ (ਜਾਂ ਫਿਲਮ)** ਵਿਕਲਪ ਅਲਟ੍ਰਾ-ਕਲੀਅਰ ਅਤੇ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਵੇਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਰਮ ਕਵਰ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਦੇਖਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ** (ਵਨ-ਪੀਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ) ਇੱਕ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪੈਨਲ ਦੀ ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਥੈਲੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਫਲੈਪ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਆਉਟਪੁੱਟ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਯੂਰੀਨਰੀ ਡਰੇਨੇਜ ਜਾਂ ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੂਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਟੂਟੀਆਂ, ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਕੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੈਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਵਿਜ਼ਿਬਿਲਿਟੀ ਵਿਕਲਪ

- **ਥੈਲੀ ਪੈਨਲ (ਜਾਂ ਫਿਲਮ)** ਵਿਕਲਪ ਅਲਟ੍ਰਾ-ਕਲੀਅਰ ਅਤੇ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਵੇਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਰਮ ਕਵਰ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਦੇਖਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ** (ਵਨ-ਪੀਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ) ਇੱਕ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪੈਨਲ ਦੀ ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਥੈਲੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਫਲੈਪ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਆਉਟਪੁੱਟ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪੈਨਲ

## ਮਲਟੀ-ਚੈਂਬਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਮਲਟੀ-ਚੈਂਬਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਭਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।





ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਫਰੰਟ ਪੈਨਲ, ਮਲਟੀ-ਚੈਂਬਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਰਿਫਲਕਸ ਵਾਲਵ ਦੇ ਨਾਲ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ

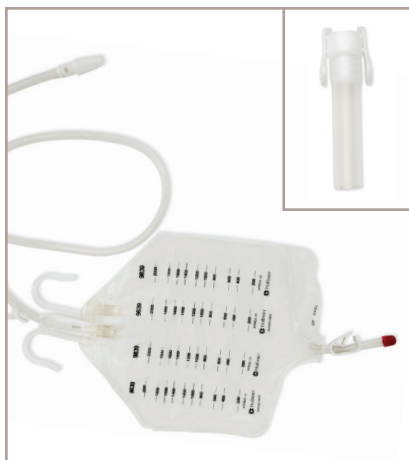
### ਐਂਟੀ-ਰਿਫਲਕਸ ਵਾਲਵ

ਇਹ ਇੱਕ ਵਕਰ ਰੇਖਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੈਲੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਰਿਫਲਕਸ ਵਾਲਵ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਬੈਕਫਲੋ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

### ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਉਚਿੰਗ

ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਰਾਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਡਰੇਨੇਜ ਕੁਲੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਕੁਲੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਡਰੇਨ ਟਿਊਬ ਅਡਾਪਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਡਰੇਨੇਜ ਕੁਲੈਕਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਡਰੇਨ ਟਿਊਬ ਅਡਾਪਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਝਾਅ:



ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਡਰੇਨੇਜ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਡਰੇਨ ਟਿਊਬ ਅਡਾਪਟਰ

- ਸੌਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਕੁਲੈਕਟਰ ਜਾਂ ਲੈਂਗ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਥੈਲੀ ਦਾ ਤਲ ਮੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਡਾਪਟਰ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘੜੀ ਦੀ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਥੈਲੀ ਸਮਤਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਅਡਾਪਟਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



## ਆਮ ਓਸਟਮੀ


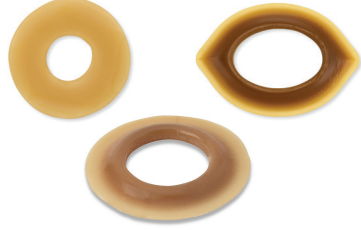





## ਉਪਸਾਧਨ

ਓਸਟਮੀ ਉਪਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਇੱਕ ਖਾਸ ਫੰਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਸਟਮੀ ਉਪਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਉਪਸਾਧਨ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਲੀਕੇਜ਼ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਗੰਧ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੈਸਟਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚਾਰਟ ਕੁਝ ਆਮ ਓਸਟਮੀ ਉਪਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ	ਤਾਂ ਵਰਤੇ	ਉਦਾਹਰਨ	ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ**
ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਓਪਨਿੰਗ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੀਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ	ਕੋਲਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸਟ ਕਰੋ।		ਇਹ ਉਪਸਾਧਨ ਇੱਕ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਗੁੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਸਟ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਸੀਲ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਓਪਨਿੰਗ ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਿੱਥੇ ਸਟੋਮਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਸਮਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਓਪਨਿੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਾੜਾ ਹੈ	ਬੈਰੀਅਰ ਰਿੰਗ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ, ਅਸਮਾਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ, ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।		ਸਮਤਲ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਾੜੇ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਫੇਲਡਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਲ ਜਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਵਕਰ ਰਿੰਗ ਕਸਟਮਾਈਜ਼ਡ ਫਿੱਟ ਲਈ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇਕਸਾਰ ਦਬਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਥੋੜੀ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ (irritated)* ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹੈ	ਸਟੋਮਾ ਪਾਊਡਰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।		ਉੱਤੇ ਛਿੜਕੋ। ਵਾਧੂ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਝਾੜੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੁਣ ਰੋਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਟੋਮਾ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਲਾਲ ਹੈ ਪਰ ਗਿੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੱਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਓਸਟਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ	ਗੰਧ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੁਬਰੀਕੇਟਿੰਗ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ।		ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਥੈਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਲਟਰ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਾਧੂ ਭਾਵਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ	ਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਓਸਟਮੀ ਬੈਲਟ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਕਰਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੈਲਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।		ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਟੈਬਾਂ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ	ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਕਸਟਮ ਫਰੇਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੈਰੀਅਰ ਐਕਸਟੈਂਡਰ।		ਪਤਲੀਆਂ, ਲਚਕਦਾਰ ਪੱਟੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੈਰੀਅਰ ਐਜ ਲਿਫਟਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਓਸਟਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਡਰੇਨੇਜ ਕੁਲੈਕਟਰ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ	ਡਰੇਨ ਟਿਊਬ ਅਡਾਪਟਰ।		ਸੋਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਕੁਲੈਕਟਰ ਜਾਂ ਲੈਂਗ ਬੈਗ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਓਸਟਮੀ ਉਪਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਓਸਟਮੀ ਉਤਪਾਦ ਨਿਰਮਾਤਾ ਜਾਂ ਸਪਲਾਇਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਕੈਟਾਲੋਗ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\*ਜੇਕਰ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ  
 \*\*ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ





**ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ**

**ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ**

ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਸਾਫ਼, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਊਚਿੰਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਧੱਫੜ, ਲਾਲੀ, ਜਾਂ ਜਲਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲ, ਟੁੱਟੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲੱਭਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਜੋ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

ਲੀਕੇਜ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਟੋਮਾ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨਾਲ ਮਾਪੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਓਪਨਿੰਗ ਸਟੋਮਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਸਟਮੀ ਉਪਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ, ਕ੍ਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਫੋਲਡ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

### ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ

ਓਸਟਮੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ — ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਾਰੇ ਨਮੀਦਾਰ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੂ-ਪੀਸ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਥੈਲੀ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਥੈਲੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁੱਕੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਮੇਂ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਡਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਚੁਕੰਦਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ - ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਐਸਪਾਰਗਸ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਗੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਵੇਤਮ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋਏ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਟਪੁੱਟ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਪੰਨਾ 30 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।**

### ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

### ਸਟੋਮਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ

**!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ  
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧਾਉਣਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

**!** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਸਤ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰੇਨੇਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲ ਆਉਟਪੁੱਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇਨੇਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ, ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦਸਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ  
ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਆਉਟਪੁੱਟ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਅਵਰੋਧ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਵਰੋਧ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:**

- |               |                                      |                     |              |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|--------------|
| • ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਨੀ | • ਕ੍ਰੀਮੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਮੱਖਣ<br>(ਚੰਕੀ ਨਹੀਂ) | • ਨੂਡਲਜ਼ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ) | • ਸਫ਼ੇਦ ਟੇਸਟ |
| • ਕੋਲੇ        | • ਮਾਰਸਮੈਲੋਜ਼                         | • ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੌਡੀ      | • ਦਰੀ        |
| • ਪਨੀਰ        |                                      | • ਸਫ਼ੇਦ ਚਾਵਲ        |              |



## ਗੰਧ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਅੱਜ ਦੇ ਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਗੰਧ-ਬੈਰੀਅਰ ਫਿਲਮ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਥੈਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਟਪੁੱਟ ਤੋਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਖਾਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਗੰਧ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਪਾਉਚ ਸੀਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੀਕੇਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਗੰਧ। ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ 1/3 ਤੋਂ 1/2 ਭਰੀ ਹੋਵੇ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਵਾਰ)। ਆਪਣੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਗੈਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਚਿਊਇੰਗਮ ਚਬਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਚਬਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪੈਰਗਸ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਗੰਧ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਸਪੈਰਾਗਸ
- ਫਲੀਆਂ
- ਬੀਅਰ
- ਗੋਭੀ ਪਰਿਵਾਰ
- ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਆਂਡੇ (ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ)
- ਮੱਛੀ
- ਤਰਬੂਜ
- ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ
- ਪਿਆਜ਼
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ

### ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਲਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਥੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਲਟਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੈਸ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਥੈਲੀ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਂਗ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ। ਫਿਲਟਰ ਵਧੇਰੇ ਬਣੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਆਉਟਪੁੱਟ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਗੰਧ, ਜਾਂ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੈਰ-ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਐਸਿਡ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜਬ ਨਾ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਲਨ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਟਰਿਕ-ਕੋਟੇਡ
- ਟਾਈਮਡ-ਰਿਲੀਜ਼
- ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਜਾਂ ਸਸਟੇਂਡ ਰੀਲੀਜ਼

## ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ

ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਘਟਦੀ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਗਮੋਇਡ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਗਤੀ ਕਦੋਂ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੋਲਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਐਨੀਮਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਰੁਟੀਨ ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਰੀਗੋਸ਼ਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਹਿਰਾ, ਬੱਦਲਵਾਈ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਬੁਖਾਰ
- ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਕਮਰ ਦਰਦ (ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਡਨੀਆਂ ਸਥਿਤ ਹਨ)
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਟੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਕੈਥੀਟਰਾਈਜ਼ਡ ਨਮੂਨੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਕਦੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਥੈਗ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

## ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਓਸਟਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।





## ਆਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ 1/3 ਤੋਂ 1/2 ਟੱਟੀ, ਗੈਸ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਡਰੇਨੇਜ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਠੋ)
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੋਗੇ
- ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹ, ਸਟੋਮਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ
- ਤਸਦੀਕ ਕਰੋ ਕਿ ਲੀਕੇਜ਼ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਓਪਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਚਮੜੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੂ-ਪੀਸ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਫਿੱਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਹੀਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਿਪਕਣ ਲਈ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੋਮਲ ਦਬਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੂ-ਪੀਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਥੈਲੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲ, ਟੁੱਟੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।

## ਕੱਪੜੇ

ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਥੈਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ "ਆਮ" ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਣਗੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ।



ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਅੱਜ ਦੀ ਥੈਲੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੰਨੇ ਨੇੜੇ ਫਿੱਟ ਹਨ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੈਲੀਆਂ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ। ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਹੋਈ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਓਸਟਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ।

ਓਸਟਮੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੈਰਾਕੀ, ਵਾਟਰ ਸਕੀ ਜਾਂ ਸਨੋ ਸਕੀ, ਗੋਲਫ, ਟੈਨਿਸ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਸਾਫਟਬਾਲ, ਹਾਈਕ, ਸੇਲ, ਜਾਂ ਜੌਗ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਰੀਅਰ ਐਕਸਟੈਂਡਰ ਜੋੜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਖਾਲੀ ਕਰੋ
- ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਰੀਅਰ ਐਕਸਟੈਂਡਰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਕਿਤੇ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਓਸਟਮੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਪਲਾਈ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਓਸਟਮੀ ਉਤਪਾਦ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਚੋਣਵੇਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਉੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਕੈਰੀ-ਆਨ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਓਸਟਮੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਤਰਲ, ਜੈੱਲ, ਕੈਂਚੀ, ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ — ਇਹ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਟੇਮਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਬੰਨ੍ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਓਸਟਮੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਥਾਨਕ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਯੂਰੋਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੇ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਥੈਲੇ ਨੂੰ 1/3 ਤੋਂ 1/2 ਭਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।





## ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਓਸਟਮੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਕ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਮਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਸਟੇਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

- ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ
- ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਮਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ
- ਇੱਕ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਥੈਲੀ ਕਵਰ ਥੈਲੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲਿਬਾਸ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੇਮਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਓਸਟਮੀ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਅੱਜ ਦੀ ਓਸਟਮੀ ਪਾਉਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੋਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਲੈਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



## ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬੇਸ਼ਕ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਓਸਟਮੀ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੇਂਡੇ-ਪੇਂਡੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਓਸਟਮੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਓਸਟਮੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਟੋਮਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੈਲੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਨਵੇਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।







# ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

## ਬੰਦ ਥੈਲੀ

ਬਿਨਾਂ ਨਲੀ ਜਾਂ ਕਲੈਪ ਦੇ ਥੈਲੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕੋਲੋਸਟਮੀ

ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਜਾਂ ਕੋਲਨ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਪਨਿੰਗ।

## ਵਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜੋ ਸਮਤਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਕਰਾਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਜਾਂ ਕਠੋਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੱਟ-ਟੂ-ਫਿੱਟ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਨਿਕਾਸੀਯੋਗ ਥੈਲੀ

ਇੱਕ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਜਿਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਓਪਨਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਲੋਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕਲੈਪ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

## ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਡਿਟਿਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵਧੇਰੇ ਰੋਧਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਫਿਲਟਰ

ਗੈਸ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਲੋਸਟਮੀ ਜਾਂ ਇਲੀਓਸਟਮੀ ਥੈਲੀ ਤੋਂ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

## ਫਲੈਜ

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਰਿੰਗ ਜੋ ਟੂ-ਪੀਸ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸਮਤਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਿਪਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਲੀਓਸਟਮੀ

ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ (ਜਾਂ ਕੋਲਨ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਪਨਿੰਗ।

## ਇੰਫਯੂਜ਼ਡ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਵਿਕਲਪ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਰਾਮਾਈਡ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਨ-ਪੀਸ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਯੂਨਿਟ ਹਨ।

## ਓਸਟਮੀ

ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਪਨਿੰਗ। ਸਟੋਮਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪੈਰੀਸਟੋਮਲ ਚਮੜੀ

ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ/ਸਟੋਮਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

## ਥੈਲੀ

ਥੈਲੀ ਜੋ ਕਿ ਸਟੋਮਾ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਓਪਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਕਲਪ ਵਨ-ਪੀਸ ਜਾਂ ਟੂ-ਪੀਸ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਨ।

## ਪ੍ਰੀ-ਸਾਈਜ਼ਡ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਓਪਨਿੰਗ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਰੰਤ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਵੈਫਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਟੈਂਡਰਡ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਚਿਪਕਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰੀਅਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਟਿਕਾਊ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਵੀਅਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਟੋਮਾ

ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਓਪਨਿੰਗ। ਓਸਟਮੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਟੂ-ਪੀਸ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਥੈਲੀ ਜੋ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਟੁਕੜੇ ਹਨ।

## ਯੂਰੇਸਟਮੀ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਓਸਟਮੀ ਬਣਾਈ ਗਈ।

## ਯੂਰੇਸਟਮੀ ਥੈਲੀ

ਤਲ 'ਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਨਲੀ ਨਾਲ ਥੈਲੀ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਇੱਕ ਪਾਊਚਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ। ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।


## WOC (ਵਾਊਡ ਓਸਟਮੀ ਕੰਟੀਨੈਂਸ) ਨਰਸ

ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜੋ ਓਸਟਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।



ਹੋਲੀਸਟਰ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ  
2000 ਹੋਲੀਸਟਰ ਡਰਾਇਵ  
ਲਿਬਰਟੀਵਿਲੇ, ਇਲੀਨੋਇਸ 60048  
1.800.323.4060

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

\*ਰੋਮੋਇਸ ਅਲਕੋਅਰ ਕੰ. ਲਿ. ਦੀ  
ਇੱਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੈ।  Remois

**CE** ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਨਿਰੋਧ, ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ  
ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ CE ਮਾਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੋਲੀਸਟਰ, ਹੋਲੀਸਟਰ ਲੋਗੋ, ਅਡਾਪਟ, ਕਨਫਾਰਮ 2 (EU), ਮੋਡਰਮਾ (EU), ਨਵਾ ਚਿੱਤਰ (US), ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ  
(US), ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ।" ਹੋਲੀਸਟਰ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ  
ਦੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਹਨ। © 2012 ਹੋਲੀਸਟਰ  
ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ।

 Hollister®