



患者及照护者教育

湿性结肠造口的术后护理

本信息将帮助您进行湿性结肠造口护理。

关于湿性结肠造口

手术后，您的尿液（小便）和粪便（大便）将通过湿性结肠造口排出体外。您的造口包括两个部分（见图 1）：

- 尿流改道。您的尿液将从肾脏流经输尿管，再通过尿流改道排出体外。
- 粪便改道。您的粪便将通过大肠（结肠）和粪便改道排出体外。

图 1. 湿性结肠造口



图 1. 湿性结肠造口

您的造口应始终为深粉色或红色。当造口通过收缩和扩张将粪便排出体外时，其颜色可能会略微变淡（从红色变为粉红色）。这种情况只会持续几秒钟到几分钟。如果您的造口呈深栗色、灰色、棕色或黑色，请立即致电您的医生。

随着伤口愈合，您的造口会慢慢变小。该部位通常在术后约 6 到 8 周完全愈合。

了解湿性结肠造口

在您住院期间，从事伤口、造口、失禁 (WOC) 护理的护士和护理人员会教您如何护理湿性结肠造口。当您出院后，您的病例管理员将安排一位家庭护理护士对您进行访视。他们还将确保您在出院时携带的用品足够您在出院后的第一个月内在家护理湿性结肠造口。

出院后，家庭护理护士将帮助您进行湿性结肠造口的术后护理。在您的术后首次随访时，WOC 护士会教您更多有关湿性结肠造口术后护理的知识。他们会告诉您如何：

- 清空造口袋
- 更换造口袋系统
- 护理造口周围的皮肤
- 订购用品

回家后如有任何疑问，请致电您的医生办公室。

关于造口袋系统

手术后，您将在湿性结肠造口处佩戴一个防臭造口袋系统。造口袋系统可能为两件式系统，由底盘和高排量造口袋组成。

- 底盘粘在皮肤上，大小贴合造口周围。底盘可以避免尿液和粪便刺激皮肤。
- 高排量造口袋连接底盘，收集您的尿液和粪便。您需要每天多次清空造口袋。

术后 6 到 8 周内，随着造口变小，您可能需要改变造口袋系统的大小。WOC 护士和家庭护理护士会帮助您测量造口，并找到最合适的造口袋系统。

当您逐渐适应湿性结肠造口和造口袋系统时，您会发现购买一个防水床垫套很有帮助。如果造口袋系统渗漏，床垫套可以保护您的床上用品和床垫。

清空造口袋

住院期间，护士和 WOC 护理人员会教您如何清空造口袋。出院后，家庭护理护士将帮助您更自如地更换造口袋。

当造口袋中的内容物达到容量的 $\frac{1}{3}$ 至 $\frac{1}{2}$ 时，将其清空。不要让造口袋装得太满。

您还需要在每晚睡前清空造口袋。您可以使用夜间引流袋，这样就不需要在夜间清空造

口袋。夜间引流袋与您的造口袋系统相连，并放在地板上。

更换造口袋系统

您的 WOC 护士将教您如何更换造口袋系统。您应每 3 到 5 天更换一次造口袋系统。如果造口袋系统渗漏，应立即更换。这样做是为了防止尿液或粪便刺激造口周围的皮肤。

如果出现渗漏或刺激，请致电您医生的办公室与 WOC 护士预约。您可能需要使用另一种更适合您的造口的造口袋系统。

关于佩戴手套

您可以决定在更换造口袋系统时是否要佩戴手套。就像您在进行湿性结肠造口术之前上厕所时不需要佩戴手套一样，您现在也不需要佩戴手套。如果您感觉佩戴手套更舒适，则可以佩戴，但不佩戴手套不会有感染的风险。

护理造口袋系统前后，请洗手。

发现造口上有血迹时应采取的措施

造口有很多血管，容易出血。清洁造口时，纱布上出现少量血迹是正常现象。

如果造口开始出血，请按压出血部位。出血应在几分钟内自行停止。如果您服用血液稀释剂或阿司匹林，您可能会更容易出血且止血时间更长。如果出血较多或 5 到 10 分钟后仍未止血，请联系您的医生。



如果您的粪便带血或血液从造口内流出，请立即致电您的医生。

气味控制

造口袋系统具有防臭功能。在使用造口袋系统时，不应闻到任何气味。如果您发现有异味，意味着底盘下方有尿液或粪便渗漏，或者造口袋系统外部变脏。

在清空造口袋或更换造口袋系统时会有一些异味。您可以将除臭剂放入造口袋中，帮助减少异味。除臭剂有滴剂、活性炭片或润滑凝胶等形式。您可能需要尝试几种不同的类型，才能找到最适合您的除臭剂。在造口袋中使用任何除臭剂之前，请咨询您的医生或护士。您还可以购买除臭喷雾，在清空造口袋后帮助清新空气。

订购造口用品

与您的 WOC 护士就订购造口用品进行讨论。您的 WOC 护士熟悉市面上的最新产品。您也可以致电相关公司索要产品样品。您可能想要等到能够自如地护理造口后再订购。选择太多可能会让您不知所措。

邮购医疗用品公司

邮购用品公司会在每个月将造口用品邮寄给您。选择一家接受您的保险的公司。您可以直接致电公司了解情况。如果不接受，请致电您的保险公司以获取接受您保险的供应商名单。

您订购用品的公司会联系您的医生办公室，为您的用品开具处方。您必须向医生办公室提供一份清晰完整的所需用品清单，包括产品编号，以便他们向用品公司发送正确的处方。

以下是一些邮购医疗用品公司的名单。这些公司提供许多不同的产品。您可以致电他们索取产品目录，也可以在网上查看。

Byram Healthcare

877-902-9726

www.byramhealthcare.com

Liberator Medical

877-649-7359

www.liberatormedical.com

CCS Medical

800-722-2604

www.ccsmed.com

McKesson Medical-Surgical

800-453-5180

www.mckesson.com

Edgepark Medical Supplies

888-394-5375

www.edgepark.com

180 Medical

(仅限 ConvaTec 用品)

877-688-2729

www.180medical.com

您还可以在当地药店或医疗用品商店购买造口用品。但是，其价格可能会更高，他们也可能不接受您的保险。此外，他们可能无法提供您所需的确切产品。

造口产品制造商

如果您对用品有任何疑问，可以致电造口产品制造商。其中许多公司会安排一名 WOC 护士来回答您的问题。您也可以致电索要产品样品。

以下是一些制造造口产品的公司名单，所述造口产品包括底盘、造口袋和其他造口配件

（例如隔离条、护肤粉和防漏贴环）。

Coloplast

888-726-7872

www.coloplast.us

ConvaTec

800-422-8811

www.convatec.com

Cymed

800-582-0707

www.cymed-ostomy.com

Hollister

888-740-8999

www.hollister.com

Marlen

216-292-7060

www.marlenmfg.com

Nu-Hope Laboratories, Inc.

800-899-5017

www.nu-hope.com

生活方式问题

保持充足的水分

每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体非常重要。这将帮助您保持水分，保持肾脏健康并保持尿液流动。限制咖啡因和酒精的摄入量，因为会让您脱水。

如果出现腹泻（稀便或水样便），请致电您的医生办公室。确保多喝水，以免脱水。如果您感觉恶心（感觉想吐）或虚弱，也应致电医生办公室。

营养

您的食欲可能会比手术前更小。您在手术前可以吃的食物，在手术后可能也可以吃。手术前就会让您胃部不适的食物在手术后食用可能同样会让您感到不适。如果您在食用某种食物后会感到腹胀和疼痛，请将其从您的饮食中去除。几周后再尝试食用。如果几周后食用这种食物仍然会感到不适和腹胀，请避免食用。

由于您进行了湿性结肠造口，您将无法控制排气的时间。您最好能够避免食用会增加气体的食物，例如：

- 十字花科蔬菜（如卷心菜和西兰花）
- 碳酸饮料
- 通过吸管饮水
- 口香糖

如果您已经尝试避免这些事项，但仍有胀气问题，请咨询您的 WOC 护士或临床营养师。

如果您的造口袋内有气体积聚，请咨询 WOC 护士。他们可能会建议您使用带有活性炭过滤器的造口袋。此类过滤器有助于防止气体积聚，避免造口袋膨胀。您可能还会发现，在乘坐飞机时使用带有过滤器的造口袋也非常实用，因为海拔高度的变化可能会导致造口袋内气压积聚。

如果您出现便秘（排便比平时少）：

- 饮用更多液体。
- 食用高纤维食物，如水果、蔬菜和麸皮。
- 如果可以，尝试进行锻炼。散步是一个极好的锻炼方法。

运动

您可以向医生咨询适合您的运动。对于大多数人来说，术后恢复期间很适合进行步行和轻度伸展运动。术后 2 到 3 个月内，请勿举起或推动重量超过 10 磅（4.5 千克）的物体。包括吸尘或修剪草坪等家务。如果这对您来说存在问题，请咨询您的医生。

手术后 2 到 3 个月内请勿做仰卧起坐、俯卧撑或任何剧烈运动。这将有助于防止造口附近或周围引发疝气（肠道因腹部肌肉减弱而鼓起）。

您的 WOC 护士可以为您测量疝气带的尺寸，以便您在运动时佩戴。您的护士还会告诉您如何订购。

淋浴、泡澡和游泳

您的结肠造口袋系统可以防水。洗澡或游泳时请务必佩戴您的造口袋系统。如果需要，您可以在底盘边缘周围粘贴防水胶带或胶条，帮助保持造口袋系统周围的密封性。对于大多数人，手术前穿的泳衣手术后仍然可以穿。有些公司出售用于遮盖造口袋系统的游泳裹布或泳衣。

无论是否佩戴造口袋系统，您都可以进行淋浴。如果在不佩戴造口袋系统的情况下进行淋浴，您的尿液、粪便或两者都可能从造口渗漏，您需要在淋浴后清洁淋浴区域。

定位造口袋

您可以将造口袋向下或向侧边放置。如果您愿意，也可以将其折叠。

系腰带

尝试将腰带系在造口上方或下方。如果将腰带直接系在造口上，可能会导致刺激、出血或组织增生。一些造口护垫可以保护您的造口不被腰带弄伤。如需订购造口护垫，请向您的 WOC 护士咨询更多信息。

返回工作岗位

当您和您的医生都认为您已经康复并能够工作时，即可重返工作岗位。

重返工作岗位可能会让您感到不舒服。您无需多虑。您的造口袋系统不会被看到。大部分手术前穿的衣服手术后可能仍然能穿。

您可以选择是否要将您的湿性结肠造口告诉同事、朋友或家人。通常情况下，除非您主动告知他人，否则他们不会知道您曾接受过湿性结肠造口术。

旅行

有些人会在前几次旅行时感到紧张。如果您感到焦虑，查找旅行路线上的卫生间位置可能会有所帮助。

随身携带两套额外的用品，即使只是短途旅行或前往医生处赴约。这样可以在发生意外情况时有备无患。请记住带上以下物品：

- 造口袋
- 底盘
- 夹子（如果您的造口袋系统需用夹子封口）
- 纸巾、纱布或湿巾等清洁用品
- 粘胶清除湿巾和皮肤准备湿巾
- 用于装脏物品的垃圾袋

如果您要离家几个小时，考虑您要去的地点，做好心理准备，以防外出时需要清空造口袋。

当您乘飞机旅行时：

- 将您的造口用品装在至少 2 个地方，例如您的随身行李和托运行李中。
- 带上额外的造口用品，以防您被困在没有造口用品的地方。

- 您可能需要在家中预先剪好您的造口袋，然后将它们装入旅行袋中。

您可能需要携带您的医生提供的函件，说明您的身体带有造口，需要使用造口用品。函件中还应告知运输安全管理局 (TSA) 工作人员，如果需要进一步安检，需在私密区域完成。您可能还需要携带展示和说明您设备的产品目录页复印件。

如果您要去国外旅行，最好把重要的造口术信息以目的地国家的语言写下来。国际造口协会 70 个成员中的任一家可能能够帮助翻译，以及在您到访其所在国家/地区时帮您寻找造口用品。如需更多信息，请访问 www.ostomyinternational.org。

美国联合造口协会网站 (www.uoaa.org) 提供可打印与使用的更多信息和旅行建议。

关于造口旁疝

如果您的造口周围似乎鼓起，您可能患有疝气。疝气是指一圈肠管（肠道）穿过肌肉的薄弱部位，从而导致鼓起。靠近造口的疝气称为造口旁疝。如果您发现自己的造口周围有鼓起，请联系您的医生或 WOC 护士。

疝气会让人感觉触痛、不舒服、有压迫感或像有东西悬挂着。有时，疝气会扭曲或堵塞，需要进行治疗。

如果疝气引起疼痛或任何其他症状，请致电您的医生办公室。如果您出现以下症状，也应致电医生办公室：

- 恶心（想要呕吐的感觉）或呕吐
- 腹部（肚子）疼痛
- 腹部肿胀，但造口袋内没有气体或粪便

如果您患有造口旁疝，您的 WOC 护士会建议您使用疝块支撑带。您也可以使用束腰带、特制的氨纶衣服或自行车短裤来支撑疝块。如果您使用自行车短裤，则需要为造口袋剪出一个洞。与您的 WOC 护士讨论哪种选择最能满足您的需求。

使用疝块支撑带、束腰带或自行车短裤不能治愈疝气，但可以防止疝气恶化。它们还能让您感觉更舒适，并能收住鼓起部位，让您的衣服更合身。

关于尿路感染 (UTI)

UTI 的体征和症状包括：

- 尿液浑浊
- 背部疼痛
- 恶心和呕吐
- 食欲不振
- 发热 $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ (38°C)

如果您认为自己患有 UTI，请致电您的医生办公室。

预防 UTI：

- 每天喝 6 到 8 杯（8 盎司）水。最好多喝水。
- 限制酒精和咖啡因的摄入量。
- 如果可能，使用夜间引流系统过夜。这样可以防止尿液留在造口上引起感染。
- 当造口袋中的内容物达到容量的 $\frac{1}{3}$ 至 $\frac{1}{2}$ 时，将其清空。

医学检查前应采取的措施

前往医生处进行检查时，请务必携带一套额外的造口用品。检查时，您可能需要取下您的造口袋系统。

如果从医院到您的住所需要一个小时或更长的时间，请在离开医院前清空您的造口袋。在回家的路上，您可能还需要更换或清空造口袋或使用腿袋。您可能还需要在车上放一个小便池或其他容器，以备不时之需。

造影剂成像扫描

如果您要进行造影剂成像扫描，请携带一个额外的造口袋和底盘，包括一个额外的腿袋或夜间引流袋（如果使用）。为了扫描，您需要饮用比平时更多的液体。这将有助于造影剂排出体外，但也会增加您的尿量。如果尿量增加导致渗漏，您可能需要使用额外的造口袋和底盘。

化疗

如果您要进行化疗，请携带一个额外的造口袋和底盘，包括一个额外的腿袋或夜间引流

袋。化疗可能会使您的身体产生更多尿液。在治疗期间使用腿袋或夜间引流袋有助于防止尿量增加导致的渗漏。

化疗还可能会使您的皮肤更加敏感，或改变底盘粘附在皮肤上的方式。如果您在接受化疗期间发现造口周围的皮肤发生变化或您的造口袋系统出现问题，请与 WOC 护士预约检查。

入院前应采取的措施

如要住院，您可能需要携带 1 或 2 套额外的造口用品。医院提供的产品可能与您使用的产品不同，或者无法提供任何造口用品。

如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 造口看起来呈深栗色、灰色、棕色或黑色。
- 造口出血超过 5 到 10 分钟。
- 血液从造口内流出。
- 大便带血。
- 造口袋系统出现渗漏问题。
- 造口周围的皮肤受到刺激。
- 腹泻。
- 感到恶心或虚弱。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。