Thông tin chăm sóc lỗ tiêu tiểu nhân tạo bằng tiếng Việt

Information on caring for a Stoma in Vietnamese

Tiếng Việt
Vietnamese

Topics

What is a stomal therapy nurse? 4
A guide to eating and drinking if you have an ileostomy 8
A guide to eating and drinking if you have a colostomy 14
A guide to managing constipation 18
Caring for my colostomy 22
Caring for my ileostomy 26
Caring for my urostomy 30
Healthy bowel habits 36
Hints for the patient with a stoma 40
Peri-anal skin care 46

© Royal District Nursing Service Limited 2017

chủ đề

Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo là gì?.....5
Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu từ ruột non ra.....9
Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già.....15
Hướng dẫn cách đối phó khi bị táo bón.....19
Chăm sóc lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già 23
Chăm sóc lỗ tiêu nhân tạo từ ruột non.....27
Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo 31
Thói quen đi cầu lành mạnh 37
Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo.....41
Chăm sóc lớp da quanh hậu môn 47

© Royal District Nursing Service Limited 2017

What is a stomal therapy nurse? (1)

A stomal therapy nurse:

- Is a registered nurse
- Specialises in Stomal Therapy Nursing
- Cares for people who are preparing for or have had surgery, resulting in the creation of a stoma
- Educates people in the pre and post operation periods, to manage their stoma and will discuss any issues important to you and your family
- Is located in most major hospitals and community nursing services
- Cares for people requiring wound, drain tubes, breast and continence care.

Information about Stomas

What is a stoma?

- A stoma is an artificial opening created by surgery
- The stoma creates as an opening into the body to allow body waste to come out, for example, urine or faeces
- The most common type of stoma is an opening into the large or small bowel
- A stoma may be permanent or temporary.

Why do people need a stoma?

- Trauma to the bowel
- Cancer
- Congenital abnormalities
- Inflammatory bowel conditions
- Damage caused by radiation
- Protection of an anastamosis (the joining of two pieces of bowel).

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo là gì? (1)

Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo:

- Là y tá đã được đăng ký
- Chuyên môn trong vấn đề chăm sóc lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Chăm sóc người chuẩn bị được giải phẫu để mở lỗ tiêu tiểu nhân tạo hay đã được mở lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Hướng dẫn bệnh nhân trước cũng như sau khi được giải phẫu để họ biết cách trông nom lỗ tiêu tiểu nhân tạo của mình, và sẽ thảo luận bất cứ vấn đề quan trọng nào đối với quý vị cũng như gia đình quý vị
- Có mặt tại hầu hết các bệnh viện và các dịch vụ chăm sóc cộng đồng quan trọng
- Chăm nom người bị thương tích cần được chăm sóc hay người phải mang ống thoát dịch, có vấn đề nơi bộ ngực hay chăm non vấn đề tiêu tiểu.

Tìm hiểu về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo

Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo là gì?

- Lỗ tiêu tiểu nhân tạo là ống thông nhờ phương pháp phẫu thuật
- Lỗ tiêu tiểu nhân tạo được nối với bộ phận bên trong cơ thể để dẫn chất thải như nước tiểu, phân ra ngoài
- Lỗ tiêu nhân tạo dẫn từ ruột già hay ruột non là loại lỗ tiêu thông dụng hơn cả
- Bệnh nhân có thể có lỗ tiêu tiểu nhân tạo tạm thời hay vĩnh viễn.

Tại sao phải cần lỗ tiêu tiểu nhân tạo?

- Vì ruột bị chấn thương
- Ung thư
- Dị tật bẩm sinh
- Viêm ruột
- Thương tích vì phóng xạ
- Để bảo vệ chỗ ruột được nối.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

What is a stomal therapy nurse? (2)

Who has a stoma?

- Anyone from a newborn baby to the very old
- Australia has over 50,000 people with a stoma
- A person with a stoma is not a different person, but they have a different way of going to the toilet
- A stoma should not keep people from enjoying a family life, social activities, or a sport or business life.

Types of Stoma

Colostomy

- An opening into the large bowel (or colon)
- May be temporary or permanent.

Ileostomy

- An opening into the small bowel (or ileum)
- May be permanent or temporary.

Urostomy (Ileal Conduit)

- A stoma made from a piece of small bowel (ileum) to divert urine
- A permanent stoma.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo là gì? (2)

Ai có thể có lỗ tiêu tiểu nhân tạo?

- Bất kỳ ai, từ trẻ sơ sinh đến người già cả
- Trên 25.000 người tại Úc hiện có lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Người có lỗ tiêu tiểu nhân tạo cũng giống như mọi người khác, ngoại trừ cách tiêu tiểu
- Có lỗ tiêu tiểu nhân tạo không có nghĩa là ta không thể tận hưởng cuộc sống gia đình, sinh hoạt xã hội, chơi thể thao hay làm ăn

Những loại lỗ tiêu tiểu nhân tạo

Lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già

- Đây là lỗ tiêu nhân tạo thông với ruột già
- Có thể là tạm thời hay vĩnh viễn

Lỗ tiêu từ ruột non

- Đây là lỗ tiêu nhân tạo thông với ruột non
- Có thể là tạm thời hay vĩnh viễn

Lỗ tiểu nhân tạo

- Đây là lỗ tiểu được làm bằng một miếng ruột non để dẫn nước tiểu ra ngoài qua ngả khác
- Đây là loại lỗ tiểu nhân tạo vĩnh viễn

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (1)

This information about your diet is a 'Guide Only'.

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble with before surgery
- Every person will react, to each food type, differently
- If your faeces remain watery speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse. You may require medication to thicken the faeces
- After your operation the ileostomy will start to work with a fluid output. This will later become a thick paste.

Foods that may cause gas		
Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas
Eat your food slowly
Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
Don't eat too much food at the one time
Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas

Foods that may produce odour		
Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu từ ruột non ra (1)

Đây là thông tin về cách quý vị ăn uống và thông tin này 'Chỉ Có Tính Cách Hướng Dẫn' mà thôi:

- Quý vị không cần phải thay đổi đồ ăn của mình cho dù quý vị có lỗ tiêu chăng nữa
- Quý vị nay có thể ăn những thứ phải kiêng cữ trong thời gian trước khi được giải phẫu
- Mỗi người có phản ứng khác nhau đối với mỗi loại đồ ăn
- Nếu phân vẫn lỏng, quý vị phải nói chuyện với Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân tạo Quý vị có thể cần phải uống thuốc để phân đặc hơn
- Sau khi được giải phẫu, mới đầu, lỗ tiêu (ống thông hồi tràng) chỉ thải ra chất lỏng. Sau đó, chất lỏng này trở nên đặc lại.

Những loại đồ ăn có thể tạo ra hơi		
Dưa chuột	Rau đậu	Đậu
Nước cam	Hành	Trứng
Cải bắp	Men	Nấm
Đỗ sấy	Thịt heo nguội	Kẹo cao su
Nước ngọt có ga	Bông cải xanh	Súp lơ
Bánh kẹo có ít calorie		

Tôi phải làm sao để giảm lượng hơi thải ra?
Ăn thư thả
Ngậm miệng khi nhai và đừng nuốt chửng
Đừng ăn quá nhiều trong một bữa
Ăn đúng bữa, cơ thể thường thải ra nhiều hơi hơn nếu ta ăn thất thường.

Những loại đồ ăn có thể tạo ra mùi		
Pô mai	Đậu	Hành
Cải bắp	Cá	Măng tây
Kẹo cao su	Trứng	Tỏi
Đậu lăng	Thịt heo nguội	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (2)

Foods that may reduce odour		
Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

Foods to help thicken your stomal faeces		
Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

Foods that may cause a blockage
A large amount of highly fibrous food may have difficulty passing through your stoma. This can cause a blockage in the small bowel
It is advisable not to eat these foods or only eat in small quantities.

Mango	Mushrooms	Peas
Pineapple	Rhubarb	Celery
Coconut	Popcorn	Nuts
Corn	Coleslaw	Figs
Some sausage casings	Breads / buns with seeds	Dried fruits

**** Take special care with all these foods**

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu từ ruột non ra (2)

Những loại đồ ăn có thể giảm mùi		
Sữa chua	Nước trái nam việt quất	Bơ sữa
Ngò tây tươi	Táo hầm hay nghiền (bỏ vỏ)	

Những loại đồ ăn giúp phân đặc hơn		
Mì ống	Bí ngô	Bánh bao bánh hấp
Món trứng sữa	Bột sắn hột	Bánh kếp
Bánh qui mặn	Gạo (cơm)	Chuối
Bánh mì nướng	Khoai tây nghiền	Nước xốt táo
Bộ ngô sống	Kẹo dẻo	Kẹo dẻo Jelly
Bơ lạc nhuyễn	Bánh mì trắng (không phải mới làm)	Táo tươi nghiền (bỏ vỏ)

Những loại đồ ăn có thể làm tắc ruột
Một lượng đồ ăn lớn có nhiều chất sợi có thể làm nghẽn lỗ tiêu nhân tạo của quý vị. Hậu quả là ruột non có thể bị tắc
Quý vị không nên ăn những thứ này. Nếu có ăn thì cũng chỉ nên ăn ít thôi.

Xoài	Nấm	Rau đậu
Dứa	Đại hoàng	Cần tây
Dừa	Bắp rang	Hạt
Ngô (bắp)	Xà lách trộn	Quả sung
Một số ống nhồi xúc xích	Bánh mì / bánh bao nhân hạt	Trái cây khô

**** Phải lưu ý đặc biệt đối với những loại đồ ăn này**

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have an ileostomy (3)

What should I do if a blockage occurs?

- Don’t eat food but continue to drink fluids
- Have a warm bath and take an appropriate pain reliever
- Rest with a hot water bottle on your abdomen
- Massage your abdomen in a clockwise motion
- Never take laxatives
- If pain continues, or you vomit or there is no faeces call an ambulance.

Should I drink fluids?

- Drink regularly throughout the day
- Aim to drink 8 glasses (not all water) of fluid per day. Include soups, jellies, ice cream, half strength fruit juice, tea, sports drinks (not suitable for people with diabetes due to sugar content)
- Increase your fluid intake on hot days
- Do not drink a lot of fluid before a meal
- Replace lost salts by drinking sports drinks
- A banana a day will assist to keep your potassium levels normal
- If you have a continuous watery output from your stoma, drink plenty of fluids to prevent dehydration and speak to your Doctor.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Упатство за јадење и пиење ако имате илеостомија (3)

Tôi phải làm gì nếu ruột bị tắc?

- Đừng ăn nữa, nhưng tiếp tục uống nước
- Tắm nước ấm và uống thuốc giảm đau phù hợp
- Nằm nghỉ và chườm một chai nước nóng trên bụng
- Xoa nắn bụng theo chiều kim đồng hồ
- **Đừng Bao Giờ** dùng thuốc nhuận tràng
- Nếu vẫn đau, hay ói mửa hoặc không có phân, quý vị phải gọi xe cứu thương.

Tôi có nên uống nước (chất lỏng) không?

- Phải uống đều đặn cả ngày
- Ngày nào cũng phải cố uống 8 ly nước kể cả những loại chất lỏng khác như súp, jellies, kem, nước trái cây pha loãng, trà, nước thể thao (vì có đường nên thứ nước này không thích hợp cho người bệnh tiểu đường)
- Uống nhiều hơn trong những ngày nóng bức
- Đừng uống quá nhiều trước bữa ăn
- Uống loại nước thể thao để bù lại lượng muối bị mất
- Ngày nào cũng ăn một trái chuối để giúp cơ thể duy trì mức potassium bình thường
- Nếu lỗ tiêu nhân tạo vẫn thải ra phân lỏng, quý vị phải uống thật nhiều nước để cơ thể khỏi mất nước và nói chuyện với Bác Sĩ của mình

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have a colostomy (1)

- You do not have to change what you eat because you have a stoma
- You may now be able to eat foods you had trouble eating before surgery
- Every person will react, to each food type, differently.

Foods that may cause gas		
Cucumber	Peas	Beans
Orange juice	Onions	Eggs
Cabbage	Yeast	Mushrooms
Baked beans	Ham	Chewing gum
Fizzy drinks	Broccoli	Cauliflower
Low calorie sweets and lollies		

How can I reduce gas
Eat your food slowly
Chew with your mouth closed and avoid gulping your food
Don’t eat too much food at the one time
Eat regular meals, skipping meals is more likely to increase gas

Foods that may produce odour		
Cheese	Beans	Onions
Cabbage	Fish	Asparagus
Chewing gum	Eggs	Garlic
Lentils	Ham	

Foods that may reduce odour		
Yoghurt	Cranberry juice	Buttermilk
Fresh parsley	Stewed or grated apple (no skin)	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già (1)

- Quý vị không cần phải thay đổi đồ ăn của mình cho dù quý vị có lỗ tiêu nhân tạo chăng nữa
- Quý vị nay có thể ăn những thứ phải kiêng cữ trong thời gian trước khi được giải phẫu
- Mỗi người có phản ứng khác nhau đối với mỗi loại đồ ăn.

Những loại đồ ăn có thể tạo ra hơi		
Dưa chuột	Rau đậu	Đậu
Nước cam	Hành	Trứng
Cải bắp	Men	Nấm
Đỗ sấy	Thịt heo nguội	Kẹo cao su
Nước ngọt có ga	Bông cải xanh	Súp lơ
Bánh kẹo có ít calorieß		

Tôi phải làm sao để giảm lượng hơi thải ra?
Ăn thư thả
Ngậm miệng khi nhai và đừng nuốt chửng
Đừng ăn quá nhiều trong một bữa
Ăn đúng bữa, cơ thể thường thải ra nhiều hơi hơn nếu ta ăn thất thường.

Những loại đồ ăn có thể tạo ra mùi		
Pô mai	Đậu	Hành
Cải bắp	Cá	Măng tây
Kẹo cao su	Trứng	Tỏi
Đậu lăng	Thịt heo nguội	

Những loại đồ ăn có thể giảm mùi		
Sữa chua	CNước trái nam việt quất	Bơ sữa
Ngò tây tươi	Táo hầm hay nghiền (bỏ vỏ)	

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to eating and drinking if you have a colostomy (2)

Foods to help thicken your stomal faeces		
Pasta	Pumpkin	Dumplings
Custard	Tapioca	Pancakes
Pretzels	Rice	Bananas
Toast	Mashed potato	Apple sauce
Uncooked corn flour	Marshmallows	Jelly babies
Smooth peanut butter	White bread (not fresh)	Fresh grated apple (no skin)

What do I do if I am constipated? If you become constipated, try the following:
Eat prunes, cabbage or fresh fruit
Take a gentle stool softener
Aim to drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
If 2 to 3 days pass with no bowel action, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse.

What should I do if I have diarrhoea?
If diarrhoea (runny or fluid stomal faeces) occurs, treat as you did before you had a colostomy.
Speak to your Doctor if it continues for more than 2 to 3 days.
You may need to change to a drainable pouch while you have diarhhoea. This will prevent frequent pouch changes that can affect your skin. Speak to your Stomal Therapy Nurse.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn vấn đề ăn uống sau khi được giải phẫu để mở lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già (2)

Những loại đồ ăn giúp phân đặc hơn		
Mì ống	Bí ngô	Bánh bao
Món trứng sữa	Bột sắn hột	Bánh kếp
Bánh qui mặn	Gạo (cơm)	Chuối
Bánh mì nướng	Khoai tây nghiền	Nước xốt táo
Bộ ngô sống	Kẹo dẻo	Kẹo dẻo Jelly
Bơ lạc nhuyễn	Bánh mì trắng (không phải mới làm)	Táo tươi nghiền (bỏ vỏ)

Tôi phải làm gì nếu tôi bị bón? Nếu bị bón, quý vị nên:
Ăn mận khô, cải bắp hay trái cây tươi
Dùng loại thuốc nhuận tràng nhẹ
Mỗi ngày phải cố uống 2 lít (6 đến 8 ly) nước kể cả các chất lỏng khác
Nếu 2 đến 3 ngày mà vẫn không đi cầu, quý vị phải nói chuyện với Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của quý vị.

Tôi phải làm gì nếu tôi bị tiêu chảy?
Nếu bị tiêu chảy (phân qua lỗ tiêu có dạng lỏng), quý vị cứ làm như những gì quý vị đã làm trước khi được giải phẫu để có lỗ tiêu nhân tạo(mở thông ruột kết).
Nói chuyện với Bác Sĩ của mình nếu tình trạng này không thay đổi sau 2 hoặc 3 ngày.
Quý vị có thể phải sử dụng loại túi dùng nhiều lần trong thời gian quý vị bị tiêu chảy để khỏi phải thay túi thường xuyên. Bởi vì thay túi thường xuyên có thể khiến da quý vị bị ảnh hưởng. Quý vị nên nói chuyện với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to managing constipation (1)

Constipation is when your faeces is harder, drier and more difficult to pass than usual.

What causes constipation?

- Lack of fibre in your diet
- Not drinking enough fluids
- Lack of exercise
- Change in lifestyle eg. travel
- If you ignore the need to go to the toilet
- Some medications and medical conditions.

How can I regulate bowel actions?

- Eat regular meals. Chew your food thoroughly and slowly
- Increase the amount of fibre in your diet
- Drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Exercise daily, when possible.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn cách đối phó khi bị táo bón (1)

Quý vị bị táo bón nếu phân trở nên rắn hơn, khô hơn và quý vị đi cầu khó hơn bình thường.

Nguyên nhân gây ra táo bón?

- Ăn không đủ chất sợi
- Uống không đủ
- Không tập thể dục đầy đủ
- Nếp sống thay đổi chẳng hạn như đi đây đó
- Buồn đi cầu mà không chịu đi
- Một số chứng bệnh và thuốc men.

Tôi phải làm sao để có thể đi cầu đều đặn?

- Ăn đúng bữa. Nhai thật kỹ và thư thả
- Đồ ăn cần có nhiều sợi hơn
- Uống 2 lít nước (6 đến 8 ly nước) một ngày
- Nếu có thể, nên tập thể dục hàng ngày.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

A guide to managing constipation (2)

How much fibre should I eat?

- Eat between 30 to 40 grams of fibre each day
- Fibre is found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- A hot drink, first thing in the morning, may help to open your bowel
- You should drink 2 litres (6 to 8 glasses) of fluid per day
- Vary your fluid intake with water, milk, soups, fruit and vegetable juices.

Should I take laxatives?

- Laxatives (stool softeners) are sometimes needed if the other suggestions do not work
- Some laxatives can increase constipation if not used correctly. Speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse for more information.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn cách đối phó khi bị táo bón (2)

Tôi phải ăn bao nhiêu chất sợi?

- Phải ăn 30 đến 40 gram chất sợi mỗi ngày
- Rau quả tươi và hạt đều có chất sợi.

Tôi phải uống bao nhiêu nước?

- Uống nước nóng đầu tiên vào buổi sáng có thể giúp quý vị buồn đi cầu
- Quý vị cần phải uống 2 lít nước (6 đến 8 ly) một ngày
- Thay vì chỉ uống nước, quý vị có thể uống cả sữa, nước trái cây, nước cốt rau hay súp.

Tôi có nên dùng thuốc nhuận tràng?

- Đôi khi quý vị cũng cần dùng thuốc nhuận tràng (thuốc làm phân mềm) nếu những phương cách khác không có kết quả.
- Nếu không sử dụng đúng cách, một vài loại thuốc nhuận tràng có thể khiến quý vị bị bón hơn. Muốn biết thêm chi tiết, quý vị nên nói chuyện với Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my colostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già (1)

Tôi cần phải thay túi của tôi như thế nào?

Vật dụng

Để thay túi, quý vị cần những thứ sau đây:

- Một bát nước ấm
- Một khăn rửa hay một miếng vải tương tự
- Một cái túi đã cắt lỗ nếu cần
- Một cái túi mới
- Một bao nhựa để đựng rác
- Quý vị có thể cần một số thứ khác như màng chắn hay miếng chùi keo (Đây là những sản phẩm đặc biệt dùng để chùi).

1. Tốt hơn cả là quý vị nên thay túi vào buổi sáng trước khi ăn điểm tâm. Bởi vì lúc đó lỗ tiêu vẫn chưa hoạt động nhiều
2. Gỡ cái túi dơ bằng cách bóc túi khỏi lớp da
3. Nếu muốn, quý vị có thể tắm khi gỡ túi dơ
4. Rửa vùng da ấy bằng khăn và nước ấm rồi lau cho da thật khô
5. Gắn túi sạch vào da của mình như đã được chỉ dẫn

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my colostomy (2)

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiêu nhân tạo từ ruột già (2)

Những điều cần ghi nhớ

- Quý vị có thể cứ để nguyên miếng băng keo giữ miệng túi (hai miếng) cho đến 3 hay 4 ngày nếu như nó không rỉ
- Túi của quý vị có thể được thay mỗi ngày
- Khi ra khỏi nhà, quý vị nên luôn đem thêm một cái túi sạch. Ngoài ra, quý vị cũng nên đem theo những thứ cần dùng khác kể cả bao nhựa để đựng rác.

Tôi phải làm thế nào để dục bỏ túi dơ (túi đã dùng rồi)?

- Bỏ túi dơ vào trong bao nhựa rồi cột bao lại
- Quý vị có thể dùng bao giữ đồ đông lạnh hay bao đựng tã dơ. Đây là hai loại bao rẻ tiền
- Bỏ nó vào thùng rác đi
- Đừng bao giờ đốt túi đã dùng rồi.

Lỗ tiêu nhân tạo cần được kiểm tra khi nào?

Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo nên kiểm tra lỗ tiêu của quý vị trong vòng 2 đến 6 tuần lễ sau khi quý vị xuất viện. Tuy nhiên, nếu có vấn đề thì cần phải kiểm tra sớm hơn.

Tôi có thể xin thêm túi và những vật dụng đi kèm như thế nào?

- Phải luôn dự trữ túi và những vật dụng đi kèm đủ cho hai tuần
- Quý vị sẽ được Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo gửi cho một đơn xin thêm hàng dự trữ mỗi khi họ giao hàng cho quý vị. Quý vị có thể xin thêm hàng mỗi tháng hay xin thêm mỗi khi cần.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my ileostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiêu nhân tạo từ ruột non (1)

Tôi cần phải thay túi của tôi như thế nào?
Vật dụng

Để thay túi, quý vị cần những thứ sau đây:

- Một bát nước ấm
- Một khăn rửa hay một miếng vải tương tự
- Một cái túi đã cắt lỗ nếu cần
- Một cái túi mới
- Một bao nhựa để đựng rác
- Quý vị có thể cần một số thứ khác như màng chắn hay hay miếng chùi keo (Đây là những sản phẩm đặc biệt dùng để chùi).

1. Tốt hơn cả là quý vị nên thay túi vào buổi sáng trước khi ăn điểm tâm. Bởi vì lúc đó lỗ tiêu vẫn chưa hoạt động nhiều
2. Gỡ cái túi dơ bằng cách bóc túi khỏi lớp da
3. Nếu muốn, quý vị có thể tắm khi gỡ túi dơ
4. Rửa vùng da ấy bằng khăn và nước ấm rồi lau cho da thật khô
5. Gắn túi sạch vào da của mình như đã được chỉ dẫn.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my ileostomy (2)

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

When should my stoma be checked?

Your Stomal Therapy Nurse should check your stoma within 2 to 6 weeks after discharge from hospital or earlier if problems occur.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiêu nhân tạo từ ruột non (2)

Những điều cần ghi nhớ

- Quý vị có thể cứ để nguyên miếng băng keo giữ miệng túi (hai miếng) cho đến 3 hay 4 ngày nếu như nó không rỉ
- Túi của quý vị có thể được thay mỗi ngày
- Khi ra khỏi nhà, quý vị nên luôn đem thêm một cái túi sạch. Ngoài ra, quý vị cũng nên đem theo những thứ cần dùng khác kể cả bao nhựa để đựng rác.

Tôi phải làm thế nào để dục bỏ túi dơ (túi đã dùng rồi)?

- Bỏ túi dơ vào trong bao nhựa rồi cột bao lại
- Quý vị có thể dùng bao bao đựng đồ đông lạnh hay bao đựng tã dơ. Đây là hai loại bao rẻ tiền
- Bỏ nó vào thùng rác đi
- Đừng bao giờ đốt túi đã dùng rồi.

Lỗ tiêu nhân tạo cần được kiểm tra khi nào?

Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo nên kiểm tra lỗ tiêu của quý vị trong vòng 2 đến 6 tuần lễ sau khi quý vị xuất viện. Tuy nhiên, nếu có vấn đề thì cần phải kiểm tra sớm hơn.

Tôi có thể yêu cầu xin thêm túi và những vật dụng đi kèm như thế nào?

- Phải luôn dự trữ túi và những vật dụng đi kèm đủ cho hai tuần
- Quý vị sẽ được Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo gửi cho một đơn xin thêm hàng dự trữ mỗi khi họ giao hàng cho quý vị. Quý vị có thể xin thêm hàng mỗi tháng hay xin thêm mỗi khi cần.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (1)

How should I change my pouch?

Equipment

To change your pouch you will need the following things:

- A bowl of warm water
- A washcloth or something similar
- A pouch with a hole cut out, if needed
- New pouch
- A plastic bag for the rubbish
- Anything else you may need such as barrier wipes or adhesive remover wipes (These are special types of wipes).

1. It may be best to change the pouch first thing in the morning, before breakfast, as it is less active then
2. Take off the dirty pouch, by peeling it way from the skin
3. If you wish, you may shower when you take the pouch off
4. Clean the skin with a wash cloth and warm water. Dry the skin well
5. Apply the clean pouch to the skin, as you have been taught.

Hints

- Your base plate (two piece) can remain in place for up to 3 to 4 days, providing it does not leak
- Your pouch can be changed daily
- When you go out, always take a spare pouch with you. Also take a plastic bag for the rubbish and anything else you may need.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo (1)

Tôi cần phải thay túi của tôi như thế nào?
Vật dụng

Để thay túi, quý vị cần những thứ sau đây:

- Một bát nước ấm
- Một khăn rửa hay một miếng vải tương tự
- Một cái túi đã cắt lỗ nếu cần
- Một cái túi mới
- Một bao nhựa để đựng rác
- Quý vị có thể cần một số thứ khác như màng chắn hay miếng chùi keo (Đây là những sản phẩm đặc biệt dùng để chùi).

1. Tốt hơn cả là quý vị nên thay túi vào buổi sáng trước khi ăn điểm tâm. Bởi vì lúc đó lỗ tiểu nhân tạo vẫn chưa hoạt động nhiều
2. Gỡ cái túi dơ bằng cách bóc túi khỏi lớp da
3. Nếu muốn, quý vị có thể tắm (bằng vòi hoa sen) khi gỡ túi dơ
4. Rửa vùng da ấy bằng khăn và nước ấm rồi lau cho da thật khô
5. Gắn túi sạch vào da của mình như đã được chỉ dẫn.

Những điểm gần ghi nhớ

- Quý vị có thể để nguyên miếng băng keo giữ miệng túi (hai miếng) cho đến 3 hay 4 ngày nếu như nó không rỉ
- Túi của quý vị có thể được thay mỗi ngày
- Khi ra khỏi nhà, quý vị nên luôn đem thêm một cái túi sạch. Ngoài ra, quý vị cũng nên đem theo những thứ cần dùng khác kể cả bao nhựa để đựng rác.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (2)

How should I dispose of the dirty pouch?

- Put the dirty pouch into a plastic bag and tie it off
- You can use freezer bags and nappy bags. They are cheap
- Place it in the rubbish bin
- Do not burn this rubbish.

How do I manage overnight?

- You can connect an overnight drainage bag to your pouch. This will ensure less disruption to your sleep
- When the overnight drainage bag is connected, make sure the pouch tap is open and the overnight drainage bag tap is closed
- Ensure the drainage bag does not pull on the pouch
- Place the drainage bag over the side of the bed, in a bucket on the floor
- A strap to hold the tube to your leg is available. This is used to help stop the tube from twisting while you sleep. The strap is free from the Ostomy Association.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo (2)

Tôi phải làm thế nào để dục bỏ túi dơ (túi đã dùng rồi)?

- Bỏ túi dơ vào trong bao nhựa rồi cột bao lại
- Quý vị có thể dùng bao giữ đồ đông lạnh hay bao đựng tã dơ. Đây là hai loại bao rẻ tiền
- Bỏ nó vào thùng rác đi
- Đừng bao giờ đốt túi đã dùng rồi.

Tôi phải làm thế nào vào ban đêm?

- Vào ban đêm, để giấc ngủ khỏi bị xáo trộn, quý vị có thể nối cái túi của mình với một túi đựng nước tiểu ban đêm
- Khi nối túi của mình với túi tiểu ban đêm, quý vị phải nhớ mở khóa trên chiếc túi, và phải đóng khóa trên túi tiểu ban đêm
- Phải làm sao để túi tiểu ban đêm không kéo ghì túi xuống
- Đặt túi tiểu ban đêm trong một cái sô đặt trên sàn nhà bên cạnh giường
- Quý vị có thể dùng giây đai ràng ống vào chân quý vị để cố giữ cho ống khỏi bị xoắn trong khi quý vị ngủ. Quý vị có thể xin Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo cấp cho quý vị loại giây đai này mà không phải trả tiền.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Caring for my urostomy (3)

How can I clean my overnight drainage bag?

- In the morning, disconnect your overnight drainage bag from the urinary pouch and empty it into the toilet
- Wash your overnight drainage bag as you have been taught by your Stomal Therapy Nurse
- Replace the overnight drainage bag with a new one each week.

How can I order supplies?

- Always keep two weeks of supplies
- You will receive a new order form from the Ostomy Association with each delivery. You may order your supplies monthly or as required.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lỗ tiểu nhân tạo (3)

Tôi phải chùi rửa túi tiểu ban đêm như thế nào?

- Vào ban sáng, quý vị nên gỡ túi tiểu ban đêm khỏi túi kia và trút nước tiểu vào nhà vệ sinh
- Rửa túi tiểu ban đêm theo như lời chỉ dẫn của Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo
- Quý vị phải thay túi tiểu ban đêm mỗi tuần một lần.

Tôi có thể xin thêm túi và những vật dụng đi kèm như thế nào?

- Phải luôn dự trữ túi và những vật dụng đi kèm đủ cho hai tuần.
- Quý vị sẽ được Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo gửi cho một đơn xin thêm hàng dự trữ mỗi khi họ giao hàng cho quý vị. Quý vị có thể xin thêm hàng mỗi tháng hay xin thêm mỗi khi cần.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Healthy bowel habits (1)

The aim of maintaining health bowel function is to support regular defaecation (opening bowels). There are a number of important things you need to consider for healthy bowel function and the following suggestions can help:

How much fibre should I eat?

Between 30 to 40 grams of fibre every day and it can be found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- Drink fluid for your stool to be soft and easy to pass.
- Drink 2 litres or 6 to 8 glasses of fluid a day, unless your Doctor has advised you otherwise
- Caffeine is found in tea, coffee, coke and fizzy drinks. Caffeine can dehydrate you.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Thói quen đi cầu lành mạnh (1)

Thói quen đi cầu lành mạnh có mục đích giúp quý vị đi cầu đều đặn. Quý vị cần phải lưu ý đến một số yếu tố để có thể duy trì thói quen đi cầu đều đặn. Sau đây là một số đề nghị:

Tôi cần phải ăn bao nhiêu chất sợi?

Phải ăn từ 30 đến 40 grams chất sợi mỗi ngày. Quý vị có thể ăn những thứ có chất sợi như rau quả tươi và hạt.

Tôi cần phải uống bao nhiêu nước?

- Uống nước (kể cả những loại chất lỏng khác) để phân mềm và dễ đi cầu
- Uống 2 lít hay 6 đến 8 ly nước mỗi ngày, trừ trường hợp bác sĩ của quý vị dặn không nên uống
- Trà, cà phê, coke và nước ngọt có ga đều chứa caffeine. Caffeine có thể làm quý vị bị mất nước

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Healthy bowel habits (2)

How much exercise should I do?

- Exercise stimulates your bowel and helps it to work better
- If you are not able to stand or walk, try simple exercises in your chair.

Going to the toilet

- To pass your bowel motion you must feel a strong urge to go to the toilet
- If you ignore the urge to go to the toilet you may become constipated
- **Do not strain**
- Ensure that the toilet is private with no interruptions
- Do not rush as you may not empty your bowel properly.

How should I sit on the toilet?

The correct position on the toilet is the same as a squatting position. Your knees should be higher than your hips. You can do this by placing your feet on a small foot stool. Then you should lean forward and rest your elbows on your knees.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Thói quen đi cầu lành mạnh (2)

Tôi cần phải tập thể dục bao nhiêu?

- Tập thể dục sẽ kích thích và giúp chức năng đi cầu hoạt động tốt hơn
- Nếu không thể đứng hay đi bộ, quý vị có thể tập những động tác thể dục đơn giản trong khi ngồi ghế.

Đi cầu

- Chỉ đi cầu khi thật sự buồn đi cầu
- Nếu buồn đi cầu mà không chịu đi, quý vị có thể bị táo bón
- **Đừng cố rặn**
- Phải đi cầu nơi kín đáo để không bị gián đoạn
- Đừng đi cầu quá vội vàng, bởi vì cơ thể quý vị có thể chưa thải ra hết.

Tôi phải ngồi thế nào trong nhà vệ sinh?

Phải ngồi trên bàn cầu theo tư thế như quý vị ngồi xổm. Đầu gối phải cao hơn hông. Muốn vậy, quý vị phải đặt bàn chân lên một cái ghế để chân nhỏ hay quyển danh bạ điện thoại. Sau đó, quý vị nên ngả người về phía trước và để cùi chỏ lên đầu gối.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (1)

How do I care for my stoma?

- Your stoma will change in size in the weeks after your surgery
- Measure your stoma every week during this time so that your pouch fits properly
- Your stoma may move in and out sometimes. This is normal
- If you have sore, red and itchy skin, speak to your Stomal Therapy Nurse
- If you see any big changes in the length of the stoma or if you see a lump under your stoma, speak to your Doctor or Stomal Therapy Nurse soon.

What should I do before going to the hospital?

- Ensure that you know the name and telephone number of your Stomal Therapy Nurse
- Speak to your Stomal Therapy Nurse before going to hospital
- When being admitted to hospital, take your own supplies from home to use in the hospital.

How do I order and look after my supplies?

- Learn the name, size and type of pouch and skin products you are using, to make ordering easy
- Order your supplies regularly in case of delays. In this way you will not run out
- Collect all your supplies and information sheets and keep them in a cool and dry place, away from direct sunlight.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo (1)

Tôi phải chăm sóc lỗ tiêu tiểu nhân tạo của tôi như thế nào?

- Lỗ tiêu tiểu nhân tạo của quý vị sẽ thay đổi kích thước trong những tuần lễ sau cuộc giải phẫu
- Trong thời gian này, quý vị nên đo lỗ tiêu tiểu nhân tạo hàng tuần để chọn túi có khổ cỡ thích hợp
- Đôi khi lỗ tiêu tiểu nhân tạo có thể lồi ra hay thụt vào. Đây chỉ là chuyện bình thường
- Nếu da chỗ đó bị ngứa, đau và đỏ lên, xin quý vị nói chuyện với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của quý vị
- Nếu thấy chiều dài lỗ tiêu tiểu nhân tạo thay đổi quá nhiều hay nếu thấy có cục u dưới lỗ thoát, xin báo cho Bác Sĩ hay Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của quý vị biết càng sớm càng tốt

Tôi cần phải làm gì trước khi đến bệnh viện?

- Quý vị cần phải biết tên và số điện thoại của Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo có phận sự chăm sóc cho mình
- Nói chuyện với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo của mình trước khi đi bệnh viện
- Khi nhập viện, quý vị nên đem theo túi cũng như những vật dụng đi kèm của mình để sử dụng trong bệnh viện

Phải xin vật dụng và trông nom những thứ ấy như thế nào?

- Để đặt hàng cho dễ, quý vị phải biết tên, khổ cỡ và loại túi cũng như những thứ quý vị sử dụng để bảo vệ lớp da
- Quý vị cần phải đặt hàng đều đặn phòng trường hợp có sự chậm trễ. Có như thế thì quý vị mới không bao giờ bị thiếu hàng
- Tập trung tất cả túi, vật dụng đi kèm và các tờ thông tin rồi cất vào chỗ nào mát mẻ, khô ráo nhưng không có ánh nắng trực tiếp

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (2)

How can I get rid of smells in my pouch?

- You can put deodorant drops in your pouch if smells are a problem. Drops can be ordered from your Ostomy Association.

What will I need when I travel overseas?

- Always carry an emergency stoma care kit with pouches, wipes and a plastic rubbish bag with you
- When travelling take some drainable pouches and some thickening medication in case of diarrhoea
- Carry some of your supplies with you in your hand luggage and some in your suitcase. This is important particularly if your suitcase is lost
- For security reasons, do not carry scissors in your hand luggage. Carry them in your suitcase
- When you go overseas, take more supplies than you expect to need.

How should I empty and clean my open end pouch?

- Should be emptied when a third to a half full
- You can empty the pouch into a container or directly into the toilet
- Your pouch does not require rinsing
- Clean the end with a wet or dry tissue

You can shower or bathe with your pouch ON or OFF. Do this before breakfast when your stoma is less active.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo (2)

Tôi phải làm thế nào để khử mùi trong túi của tôi?

vị có thể xin Hội Hỗ Trợ Người Có Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo cấp thuốc khử mùi.

Tôi cần phải mang theo gì khi đi nước ngoài?

- Phải luôn mang theo toàn bộ những vật dụng cần khi cấp cứu nhưvtúi, miếng chùi (đồ lau) đựng rác
- Khi du hành, quý vị nên mang theo một số túi có thể dùng lại và thuốc làm cho phân đặc phòng trường hợp bị tiêu chảy
- Mang theo một số túi và vật dụng trong sách tay, số còn lại thì cất trong va li của mình. Đây là sự sắp xếp quan trọng nhất là khi va li của quý vị bị thất lạc
- Vì lý do an ninh, quý vị đừng bao giờ mang theo kéo trong sách tay. Nên cất kéo trong vali của quý vị
- Khi đi nước ngoài, quý vị nên đem theo một số túi và vật dụng đi kèm nhiều hơn số lượng cần thiết

Làm thế nào để trút bỏ chất dơ và chùi rửa miệng túi?

- Nên trút bỏ phân và nước tiểu khi túi đã đầy tới phân nửa.
- Quý vị có thể trút bỏ phân và nước tiểu vào một cái bình hay đổ thẳng vào nhà vệ sinh.
- Túi của bạn không cần rửa
- Lau đầu túi bằng khăn ướt hoặc khô

Quý vị có thể tắm vòi hay tắm bồn trong dù quý vị CÓ mang túi hay KHÔNG. Nên tắm trước bữa điểm tâm, bởi vì lỗ tiêu tiểu nhân tạo lúc ấy vẫn chưa hoạt động nhiều.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hints for the patient with a stoma (3)

How should I change my pouch?

- Give yourself plenty of time to change your pouch
- Do not wait for your pouch to leak before you change it
- Wash the stoma and surrounding skin with warm water, then dry the skin
- The hole in the base plate or pouch should show no more than 2mm of skin. You may have sore skin or leaks if the hole is too large. The stoma may be damaged if the hole is too small
- If you shower or bathe with your pouch off, wash around the stoma with water and a clean washcloth
- Do not use bath oils, talcum powder or creams as they will stop the pouch sticking to your skin. Unscented soap and warm water is the best way to clean around the stoma
- You may notice a trace of blood when cleaning the stoma. This is normal
- Keep the hairs around the stoma trimmed or shaved. Hold a tissue over the stoma while shaving. This will protect the stoma
- Clothes pegs are ideal for holding your clothes away from the pouch whilst you are changing it.

How do I remove sticky residue?

- To remove sticky residue from your skin, use an adhesive remover wipe.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Hướng dẫn bệnh nhân có lỗ tiêu tiểu nhân tạo (3)

Tôi phải làm thế nào để thay túi của tôi?

- Phải thay túi thật thong thả
- Đừng đợi cho đến khi túi bị rỉ mới thay
- Rửa lỗ tiêu tiểu nhân tạo và vùng da chung quanh bằng nước ấm, rồi lau cho khô da
- Cái lỗ trong miếng băng keo giữ miệng túi hay cái lỗ trong miệng túi chỉ cho thấy vùng da chừng 2mm là cùng. Da có thể bị xót hay tình trạng rò rỉ có thể xảy ra nếu cái lỗ quá rộng. Ngược lại, lỗ tiêu tiểu nhân tạo có thể bị hư hại nếu cái lỗ quá nhỏ
- Nếu tắm (hoa sen hay bồn) sau khi đã gỡ túi, quý vị nên lấy nước và khăn sạch rửa chung quanh lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Đừng dùng dầu tắm, bột xức da hay kem, bởi vì những thứ ấy sẽ làm cho túi không dính vào da quý vị nữa. Tốt hơn cả là nên dùng xà bông không mùi và nước ấm để chùi rửa vùng da chung quanh lỗ tiêu tiểu nhân tạo
- Quý vị có thể sẽ thấy một chút máu hoen ra trong khi chùi rửa lỗ tiêu tiểu nhân tạo. Đây cũng chỉ là chuyện bình thường thôi
- Nên cạo hay tỉa bớt lông chung quanh lỗ tiêu tiểu nhân tạo. Để bảo vệ lỗ tiêu tiểu nhân tạo, quý vị nên lấy giấy lau che lỗ tiêu tiểu trong khi cạo lông
- Khi thay quần áo, tốt nhất quý vị nên dùng kẹp quần áo để giữ cho quần áo khỏi chạm vào túi

Tôi phải làm thế nào để làm sạch lớp keo dính trên da?

- Để chùi lớp keo còn sót lại trên lớp da, quý vị nên dùng miếng chùi keo

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Peri-anal skin care (1)

Particular attention and care is required to the skin around the anal areas as some people can experience skin irritation. This is caused by leakage of mucous or frequent loose stools and is usually temporary. After bowel surgery, it may take 6 to 12 months for regular bowel function to return.

How can I prevent skin irritation?

- Keep the peri-anal skin as dry as possible, by cleaning and drying after each bowel action
- Avoid using hard toilet paper and substances that may cause burning or irritation (e.g. some scented soaps)
- Use nappy wipes or unscented cleansers to clean the peri-anal area after each bowel action
- Avoid vigorous wiping or rubbing. Pat the skin dry
- For painful and sore peri-anal skin, use a hand-held shower to cleanse the skin before gently drying

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lớp da quanh hậu môn (1)

Cần phải lưu tâm và chăm sóc đặc biệt vùng da quanh hậu môn, bởi vì một số người có thể bị rát hay ngứa ở vùng da này. Nguyên do là vì chất nhầy rỉ ra hay thường xuyên đi phân lỏng. Tuy nhiên, tình trạng này chỉ kéo dài trong thời gian ngắn mà thôi. Sau khi mổ ruột, có thể phải mất từ 6 đến 12 tháng thì quý vị mới có thể đi cầu đều đặn như trước.

Tôi phải làm sao để da khỏi bị rát hay ngứa?

- Sau mỗi lần đi cầu, quý vị phải chùi cho khô để giữ cho lớp da quanh hậu môn càng khô càng tốt
- Tránh dùng loại giấy vệ sinh không được mềm hay những chất có thể khiến cho da bị rát hay ngứa (chẳng hạn như một số loại xà bông thơm)
- Nên dùng miếng chùi hay loại hóa chất không mùi để chùi rửa vùng da quanh hậu môn sau mỗi lần đi cầu
- Tránh kỳ cọ hay chà sát quá mạnh. Nên thấm cho da khô
- Nếu da quanh hậu môn bị đau hay xót, quý vị nên dùng vòi hoa sen để rửa vùng da đó rồi nhẹ nhàng lau cho khô

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Peri-anal skin care (2)

- Apply a barrier cream to the peri-anal area after cleaning. There are special creams available for this purpose. Discuss this with your Stomal Therapy Nurse or Continence Advisor
- Use a nappy liner in a pad. This will prevent the need to frequently change the continence pad
- For small amounts of leakage, use a make-up remover pad, folded in half and inserted into the buttock crease, against the anus. This is a cheaper option
- Wear cotton underwear, not nylon
- Certain foods may cause irritation and should be avoided e.g. spicy foods. Discuss this with a Dietician, as different foods, affect people, in different ways
- If the cause of the peri-anal irritation is from diarrhoea or a loose bowel action, you may take an anti diarrhoeal. Speak to your Doctor about this.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Chăm sóc lớp da quanh hậu môn (2)

- Sau khi lau chùi, nên bôi kem bảo vệ da trên lớp da quanh hậu môn. Quý vị có thể kiếm những loại kem được đặc chế cho mục đích này. Quý vị nên thảo luận vấn đề này với Y Tá Chuyên Về Lỗ Tiêu Tiểu Nhân Tạo hay Nhân Viên Hướng Dẫn Vấn Đề Nhịn Tiêu Tiểu
- Dùng một miếng lót trong tã. Nhờ vậy, quý vị sẽ không phải thường xuyên thay tã dành cho người không kìm được tiêu tiểu
- Nếu chất nhầy chỉ rỉ ra ít, quý vị chỉ cần gấp đôi miếng chùi son phấn, rồi luồn vào khe mông sao cho một đầu chạm vào hậu môn. Đây là phương cách ít tốn kém hơn.
- Mặc quần lót bằng vải bông, chứ đừng dùng loại vải ni lông
- Một số loại đồ ăn có thể khiến da bị rát hay ngứa chẳng hạn như đồ ăn cay. Quý vị nên tránh ăn những thứ như thế. Nên thảo luận vấn đề này với Chuyên Viên Dinh Dưỡng, bởi vì mỗi loại đồ ăn gây ra những tác động khác nhau đối với mỗi người
- Nếu vùng da quanh hậu môn bị rát hay ngứa vì tiêu chảy hay phân lỏng, quý vị có thể uống thuốc trị tiêu chảy. Xin trình bày với Bác Sĩ của quý vị về vấn đề này.

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Cách liên lạc với chúng tôi:

boltonclarke.com.au

Dịch vụ thông dịch tiếng Việt qua điện thoại:
1300 798 068
1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Vietnamese telephone interpreter service: 1300 798 068
1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.

© Royal District Nursing Service Limited 2017