



瞭解你的造口

結腸造口·迴腸造口和泌尿造口

目錄

- 第 1 頁 你的造口
- 第 2 頁 學習多一點：結腸造口，迴腸造口和泌尿造口
 - > 手術之前
 - > 造口術（造口）
- 第 4 頁 造口術的種類
 - > 腸胃消化系統
 - > 泌尿系統
- 第 10 頁 造口袋類別
 - > 一件式和兩件式的造口袋
 - > 結腸造口袋和迴腸造口袋
 - > 泌尿造口袋
- 第 14 頁 瞭解你的造口護理
 - > 皮膚護理
 - > 浸浴或淋浴
 - > 飲食
 - > 氣味
 - > 產氣
 - > 食物阻塞
 - > 便秘
 - > 腹瀉
 - > 預防泌尿道感染
 - > 藥物
 - > 灌洗
- 第 20 頁 維持你的生活方式
 - > 衣著
 - > 返回工作及出外旅行
 - > 日常活動及運動
 - > 兩性關係
- 第 22 頁 日常造口護理
- 第 23 頁 手術後護理
 - > 手術之後：出院信息
 - > 有關供貨商
 - > 若你發現有下列任何問題，請聯繫你的造口專科護士
 - > 我要詢問我的醫生或造口專科護士的問題
- 第 26 頁 資源
 - > 提供有關信息的組織
- 第 27 頁 教育資源
- 第 28 頁 專業名詞
- 第 30 頁 筆記

你的造口

這本小冊子可幫助你瞭解和護理你的造口。請記著你並不是孤單一人，這一點很重要。每一年成千上萬的人進行造口手術，對有些人來說，它可以拯救生命。造口手術也可以治療創傷，治療疾病或去除腫瘤。無論你進行手術的醫療原因是什麼，產生疑問和擔心是很自然的。

造口手術有不同的種類，這小冊子將詳述最常見的造口手術—結腸造口術，迴腸造口術和泌尿造口術。進行這幾種手術可基於不同的原因，它們的護理方法亦有著重要的分別。

你必須知道自己有那種造口，雖然它們有很多相似之處，但它們亦有著重要的不同。當你細閱這份資料時，請主要注意與你的手術有關的那些部份。



這本小冊子的目的是解答你的一些問題和去解除一些有關造口者生活的疑慮。這個符號表示有關某些主題的詳細內容，可於我們的網址 www.hollister.com 找到。

這份資料也許是由你的醫護人員團隊交給你。它是你的醫生和造口專科護士（專門負責造口護理）給你的資料的一個補充。如果你有問題，把它記下來，和你的醫生和造口專科護士討論。對於那些你可能不熟悉的術語，我們在這份小冊子的最後部份附有相關術語的解說。

學習多一點：結腸造口，迴腸造口 和泌尿造口

手術之前

在手術進行前有一項重要的準備工作，就是決定造口將置於腹部的哪個位置。而造口是可以置於腹部不同位置的。

在手術之前，你的造口專科護士和外科醫生將為你決定造口的最佳位置。理想的情況下，造口應該置於平坦的皮膚上，而且是一個能被你輕易看見的地方，這樣你自己才能好好護理它。



造口術 (造口)

造口術是一個概括的名詞，它是指一個在身體製造開口的手術，而這個開口稱為造口。它讓大便（腸蠕動）或小便排出身體。製造這些造口的原因各有不同，同時，護理它們的方式亦非常不同。

每個造口都是獨一無二的。事實上，你的造口將看來跟別人的都不一樣。手術後，你的造口或許會顯得腫脹，而造口或需數星期至數月的時間去縮小至一個固定的大小。

造口周圍皮膚應該要像你身體其它皮膚一樣健康。要保持你造口周圍的皮膚健康，你能做到的，最重要的，就是使用一些合身而且能好好地黏貼在既定位置的造口產品。

各種造口的共通點是什麼？

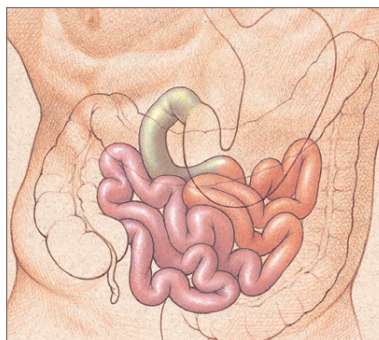
- > 造口是紅色的。它們看來很像你口腔內側的顏色。
- > 有時候它們或會有點出血，這是正常現象。
- > 通常它們有點濕，也很軟。
- > 它們沒有感覺，而且觸摸它們是不會有痛感的。
- > 造口周圍的皮膚不應該發紅、破損或是受到刺激。

各種造口的不同之處是？

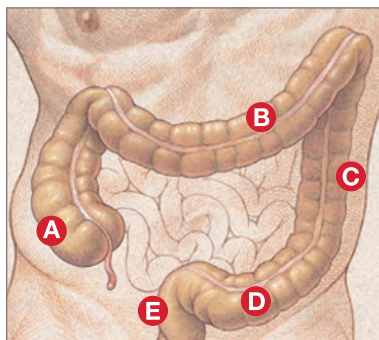
- > 它們可以是暫時的或是永久的。
- > 腹部上的造口可以超過一個。
- > 造口可以有不同形狀和大小。
- > 它們或許會突出皮膚表面或略為低於皮膚。
- > 它們的成因可以各有不同。
- > 從造口排出的排泄物亦可以有不同種類。

想瞭解更多有關不同種類的造口，請翻看往後內容。

造口術的種類



小腸



結腸各部分：

A: 升結腸
B: 橫狀結腸
C: 降結腸

D: 乙狀結腸
E: 直腸

腸胃消化系統

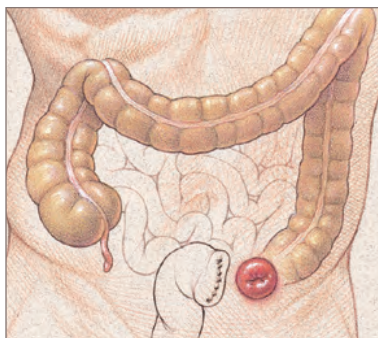
當食物被咀嚼，併吞下以後，食物會向下經過食道進入胃部。胃酸以及名為**酵素**的化學物會分解食物直至把它變成液體狀的混合物。這些混合物會由胃部去到你的小腸。

小腸-(約二十英尺長)是大部分消化過程進行的地方。維生素(又名維他命)，礦物質，蛋白質，脂肪和碳水化合物都會透過小腸而被消化吸收。任何沒有在小腸被吸收的食物會繼續進入大腸成為液體廢物或**大便**。

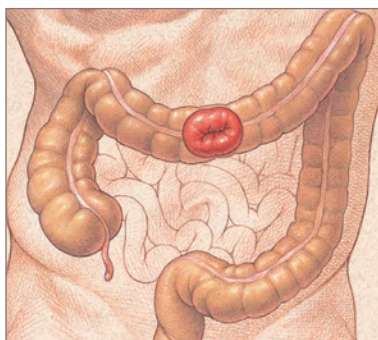
大腸亦稱為**結腸**，它一般有五到六英尺長。結腸主要有兩個功能：

1. 吸收大便中的水份
2. 儲存大便直至排便

結腸分為4部分：升結腸，橫狀結腸，降結腸和乙狀結腸。隨著大便在結腸移動，愈來愈多水份會被吸收，直至大便如常般變成固體。當腸蠕動時，大便會由結腸前進至直腸，然後從**肛門**排出身體。在肛門的一組肌肉，叫**肛門括約肌**，它的作用是控制何時排便。



乙狀結腸



橫狀結腸

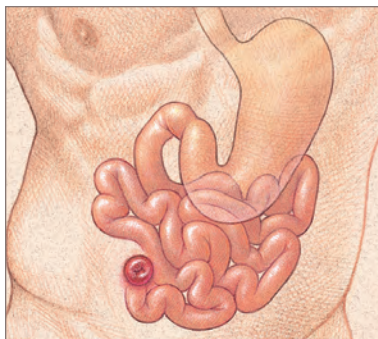
什麼是結腸造口術？

結腸造口術是以外科方式通過腹部在大腸製造一個開口。它的目的是讓大便無需經過受損或有病變的那段大腸。大腸造口差不多有可能建立於大腸上任何一處。它可以是暫時性的或永久性的，這取決於手術上的醫療考慮。

當你有一個結腸造口時，大便將不再由肛門排出，取而代之，大便會由結腸造口排出。為了形成一個結腸造口，你的外科醫生會把部份的大腸弄到腹壁外，而這個在腹部的新開口為造口。

若你有一個暫時的造口，它可能是絆式造口或是分離造口。一個絆式造口可能有一個用來幫助支撐造口的輔件，它一般使用2周後便會拆除。

由於造口並不像肛門般有括約肌控制排便，你將不能控制大便的排出。所以，你需配戴一個用後即棄的造口袋去收集大便。



進行了迴腸造口術後，小腸會被用作形成迴腸造口，而結腸（大腸）會被切除或停用。

什麼是迴腸造口？

迴腸造口是一個以外科方式穿過腹部在小腸製造的一個開口。迴腸造口的目的是讓大便繞過大腸。

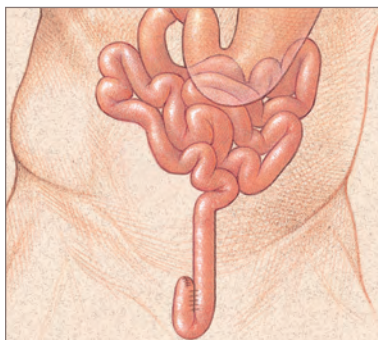
迴腸造口可以是暫時性或永久的，這視乎手術上的醫療考慮。因為某種受創或疾病——如潰瘍性、結腸炎或克隆氏病——大腸可能需連同直腸和肛門一併被切除。

記著，結腸的主要目的是去吸收水份和儲存大便，而其實即使沒有了結腸，你的身體仍可繼續運作。

當你有了一個迴腸造口，大便不會再從肛門排出。取而代之，大便會從迴腸造口排出。

迴腸造口並沒有肛門括約肌，所以你沒有控制大便排出的自主能力。取而代之，你將戴上一個用後即棄的造口袋去收集大便。

除永久性迴腸造口術之外，另一個選擇是一個叫「迴腸儲存囊袋與肛門吻合術」或「迴腸儲存囊」的手術。去除大腸之後，小腸會被用作製造一個儲存囊，這個儲存囊會被置於盆腔，並與肛門相連。很多時候，在儲存囊癒合過程中會需要一個臨時性的迴腸造口。

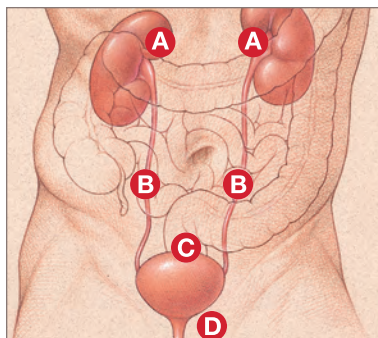


迴腸儲存囊袋與肛門吻合術

來自迴腸造口的大便

當手術一完成，來自迴腸造口的大便一般是穩定地以液體的型態流出。但當小腸開始適應後，大便將變得更稠些及更呈糊狀。

迴腸造口排出的大便是直接來自小腸，所以它包含著消化用的消化酶。這些消化酶可以對皮膚帶來很大刺激。因此，你配戴的造口袋必需要有一個皮膚保護膜，而這皮膚保護膜是要緊貼於你的造口周圍的。



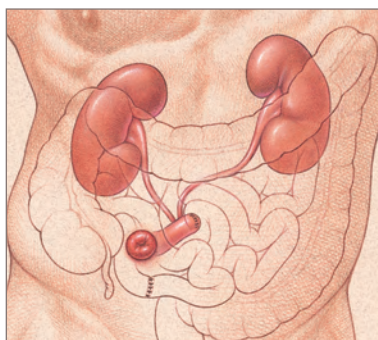
A: 腎臟
B: 輸尿管

C: 膀胱
D: 尿道

泌尿系統

人類的泌尿系統始於腎臟。腎臟是兩個腰豆形狀的內臟，位處於腰圍線，傾向背部。

尿液或液體廢物自腎臟流出經過兩條叫**輸尿管**的細管，然後在**膀胱**收集。尿液的流出是比較穩定的。一組**括約肌**讓膀胱能儲存尿液，直至我們方便去排空膀胱內的尿液，亦即是排出小便。當一個人排出小便時，括約肌會放鬆，而尿液經過一條叫**尿道**的細管排出身體。



當迴腸膀胱造口做好以後，膀胱和尿道就被移除或被繞過了。

什麼是泌尿造口？

泌尿造口是一個以外科方式製造一開口，一般於腹部。泌尿造口讓病人即使在膀胱已經被移除後，其小便亦能排出身體。而泌尿造口亦可以被稱為**尿路分流**。

當泌尿造口做好後，膀胱和尿道已經被移除或被繞過。當病人有泌尿造口時，尿液不再經尿道排出，取而代之，尿液將經造口排出。

——因為泌尿造口並沒有括約肌，故你不能自主地控制何時排小便，取而代之，你需要配戴造口袋來收集小便。

泌尿造口的種類

你的外科醫生可能從幾種方法中選擇一種來做泌尿造口或尿路分流，其中最常見方法稱為迴腸膀胱造口。

要製造一個迴腸膀胱造口，外科醫生會切去一小段小腸（迴腸）。這一小段的小腸將會被用作為一條管道或導管，好讓尿液排出你的身體。外科醫生會把幾英寸長的小腸切下製成迴腸膀胱造口，這不會影響腸道的運作，外科醫生會重新接駁腸道，而腸道會如之前一樣繼續它的功能。

你的外科醫生會把這小段被切下的小腸的一端縫合，並將輸尿管接到這段小腸上。而這段小腸的另一端是保持開口的，經腹壁穿出，這個在你的腹部上的新開口就是造口。

另一種尿路分流方式稱為**結腸膀胱造口**。結腸膀胱造口的形成過程跟迴腸膀胱造口差不多。當中一個主要的分別是：外科醫生用來形成結腸膀胱造口的是一小段大腸（**結腸**）。

手術中你也許被插入兩條叫作**輸尿管支架**的小管。它們會在手術後幾星期被拆走。輸尿管支架經你的造口伸出，懸在造口袋內，引流小便至造口袋。它們隨後會被你的醫生或造口專科護士拆除。

除此之外，還有其它尿路分流的方式。知道你的那一種嗎？若不知道，問問你的外科醫生或你的造口專科護士吧。

自泌尿造口排出的小便

手術完成後，尿液便立即從你的造口流出。

最初，尿液或許會呈現微紅色，但幾天後小便將會回復它本來的顏色。

若你擁有迴腸或結腸造口，當尿液被收集在造口袋內，你會發現收集在造口袋中的尿液中有黏液。這些**黏液**是由構成造口的那一段腸道所分泌出來的。

造口袋類別

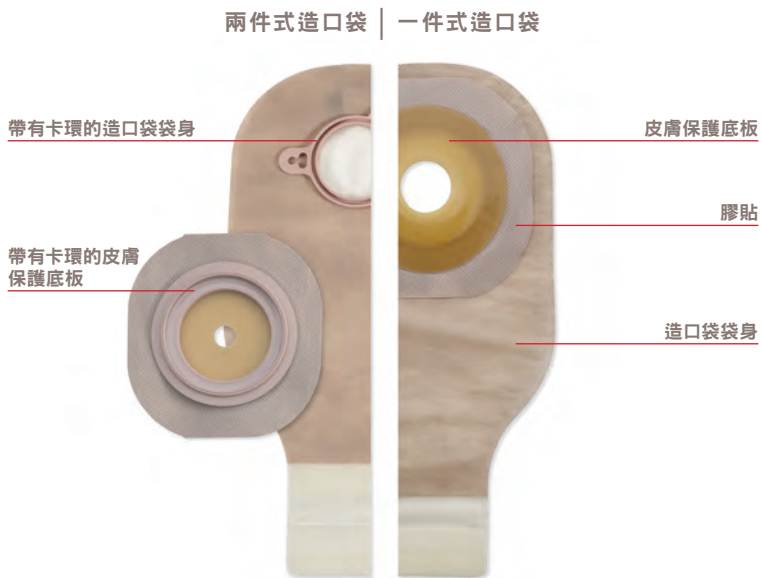
你可以選擇一件式或兩件式的造口袋。

一件式造口袋

在一件式造口袋的結構中，皮膚保護底板已經跟造口袋袋身連在一起，所以一件式造口袋是很容易使用的。你只需要撕開和貼上便可。

兩件式造口袋

兩件式造口袋是最多變的。它的皮膚保護底板可跟造口袋袋身扣上，負責連接的卡環看來像個塑料環。把造口袋袋身從皮膚保護底板上取下並換掉並不困難，你可輕易地頻繁更換。



造口袋的其它特徵

無論一件式或兩件式造口袋都包含**皮膚保護底板**。這皮膚保護底板是在造口袋的結構中具黏貼力的部分。它保護你的皮膚並黏貼在你的皮膚上。

有好些不同種類的造口袋都附有皮膚保護底板。你需針對你的造口種類，選擇一個合適的，特定的造口款式。當你決定以後，你可從Hollister的**造口袋**中，挑選切合你個人需要的款式。

很多造口袋都有透明和米色兩種顏色選擇。你亦可選擇有額外柔軟外層的造口袋，如Hollister ComfortWear panel，來增加你的舒適度。

若你注重產氣的問題，你也許會選擇有過濾碳片的造口袋，這碳片讓氣體從造口袋排走而不帶臭味。它可儘量減少氣體積聚，那麼造口袋便不會像氣球般脹起，這種有碳片的造口袋或會使用於結腸造口上，或者有時候用於迴腸造口上，但從不會用於泌尿造口上。

Hollister提供防臭氣造口袋，幫助你配戴造口袋時更有自信。

造口袋的選擇包括開口袋，閉口袋及泌尿造口袋。請繼續閱讀以瞭解更多。

結腸造口袋和迴腸造口袋

開口式造口袋

這最適合於結腸和迴腸造口。若你整天都經常有液體從造口排出，開口式造口袋是最好的。它們分別有黏貼式開關和膠夾式開關兩種。所以要把造口袋清空是一件快捷而簡單的事。

若你的造口有排氣的煩惱，你可選擇有碳片的袋子。碳片讓氣體排出而不帶臭味。它可儘量減少產氣，那麼造口袋便不會像氣球一般脹起。

閉口式造口袋

這種造口袋最適合結腸造口。若你使用閉口式造口袋，你可簡單而直接地把它除下然後棄掉。這類款式最適合用於當你的造口較少排出液體，而一天內你只需要更換一至兩次造口袋的情況。閉口式造口袋沒有膠夾來控制開關。如要把袋內的排泄物排走，就必須把整個閉口式造口袋換掉。大部分的Hollister造口袋都附有一個碳片。



左至右：
一件式開口造口袋及兩件式閉口造口袋連碳片

泌尿造口袋

所有泌尿造口袋其底部都有一個引流開關，以清空尿液。很多人發現白天時他們需清空造口袋內尿液的頻率就跟他們手術前去洗手間／衛生間的次數差不多。



左至右：
一件式泌尿造口袋及兩件式泌尿造口袋

床邊用尿液收集袋

很多人發現晚上的時候，使用床邊尿液收集袋比晚上起來排空造口袋更方便。床邊尿液收集袋的一條喉管能連接到造口袋的引流開關上。這讓你在睡覺時，排出來的尿液能流進床邊尿液收集袋內。



瞭解你的造口護理

皮膚護理

造口周圍皮膚不應該出現皮疹或潰瘍。造口周圍皮膚是應該看來跟腹部上的其它皮膚一樣。要保護你的皮膚健康，其中一件最重要而你能做的事是：使用貼服、能儘量減少滲漏和能貼上後不移動的造口產品。

每當你除掉你的皮膚保護底板和造口袋時，小心地看檢查你的造口周圍皮膚。若你發現任何腫脹，發紅或皮疹，這表示你的皮膚可能是受到刺激，受刺激的皮膚會帶來疼痛，若問題持續或者變壞，請務必通知你的造口專科護士。

浸浴或淋浴

雖然有造口，你仍可以像從前一樣進行浸浴或淋浴。肥皂和水將不會流入或傷害你的造口，浸浴或淋浴時，你的可選擇戴著或除下你的造口袋—隨你選擇，決定權在你手裡。

若你戴著兩件式造口袋，並想洗澡時把造口袋除下的話，洗澡水或會影響皮膚保護底板的黏貼性，故洗澡後請再檢查一下。

殘留的肥皂有時候亦會影響皮膚保護底板或黏膠對皮膚的黏貼力，所以請選擇一種不會殘留的肥皂或清潔劑。

 **飲食**

手術後初期，你或許在飲食上受到限制，當你在手術後慢慢恢復過來，除非有醫生的特別指示，你應該能恢復你平常的飲食。當然每一個人的需要都是獨一無二的，若你有任何有關飲食的問題，請向你的醫生、造口專科護士或營養師查詢。

- > **迴腸造口和結腸造口**：有些食物能在你的消化系統產生氣體或臭味（請參見下面）。若你介意所產生的氣體和臭味，對於那些食物你可能要適量食用。
- > **泌尿造口**：對大部分的人來說，泌尿造口只會為飲食帶來很小改變，就是你將需增加你喝液體的份量，去維持你良好的腎功能和幫忙預防尿道感染，故你應該每天喝足夠的水。

氣味

氣味是造口病人所關注的事。現今的造口袋是由防氣味的薄膜製成的。所以氣味是被留在造口袋裡的。你應該在你清空或更換造口時，才會察覺到氣味。若你在任何其它時間察覺到有氣味，請檢查造口袋的封口包邊有否滲漏。

- > **泌尿造口**：有些食物和營養補充品可以令你的尿液有強烈的氣味，另外，一些藥物也可影響小便的氣味。
- > **迴腸造口和結腸造口**：一些食物也許會增加大便的氣味，例如：西蘭花、椰菜、椰菜花、蛋、魚、蒜、洋蔥、某些香料和某些營養補充劑等。

產氣

- > **迴腸造口和結腸造口：**隨著手術過後，你的腸道開始蠕動，你會發現你的造口袋內有氣體，而這些氣體的多少是因應情況而有所改變的。若你在手術前，腸道產氣（放屁）已相對較多的話，你很可能在手術後亦面對同樣問題。氣體的產生可以是因為你所吃的食物，可能是由於吞咽了空氣，喝了有汽的飲料，吸煙，嚼香口糖和大開嘴巴咀嚼都可增加你所吞咽的空氣份量。

若你擔心產氣問題，你可以選擇有過濾碳片的造口袋。這種碳片讓氣體由造口袋排出而不帶臭味，它可儘量減少氣體積聚，那麼造口袋便不會像氣球般脹起。

一些食物和飲料可能會增加產氣，那些食物包括：豆類、啤酒、西蘭花、椰菜、椰菜花、蛋、魚、蒜、洋蔥和某些香料等。

生活習慣小提示

- > 進食營養均衡的食物。
- > 慢慢地進食和咀嚼好你的食物。
- > 每天飲用充足的水，果汁或其它液體（除非你飲用的份量受到限制）。
- > 逐步在每餐中加入新的食物種類，看看你的消化系統的適應程度。
- > 在有需要而且方便時清空你的造口袋可減低滲漏的機會，這樣亦可避免造口袋太滿而脹鼓鼓的。

食物阻塞

迴腸造口：假如你的迴腸造口突然停止排出排泄物或者只排出水般的液體，而你同時感到肚痛，那你有可能是遇上腸道被食物阻塞。這種食物阻塞可能在高纖食物經過腸道或造口遇上困難時發生。有關的症狀（抽搐的感覺，造口腫脹，腹脹）跟其它原因所造成的腸塞類似，所以，聯絡你的醫護人員或到急症室尋求協助是重要的。

可能引起阻塞的食物包括高纖食物如：芹菜、椰子、粟米、果仁、乾果和爆米花等。

便秘

結腸造口：若你有結腸造口，有可能也會有便秘（正如手術前你也可能有過便秘的經驗）。一些藥物可能會引致便秘，例如一些止痛藥和抑制胃酸的藥物。其它引致便秘的原因包括餐中缺乏纖維和液體攝取不足：有時候，增加你所喝的液體，服用溫和的輕瀉劑或進食更多纖維會有助解決問題，請與你的醫生或造口專科護士商討。

腹瀉

迴腸造口：不同的原因都可以致腹瀉。有迴腸造口，你亦有可能會腹瀉，就正如手術前一樣。迴腸造口排出不成形的大便是正常的，但假如你所排出的大便變得稀如水狀，而且份量明顯增加的話，你便可能是有腹瀉了。若你有腹瀉的話，你需要攝取更多的水份去避免脫水。脫水的症狀包括：口幹，小便呈深色，小便減少，虛弱無力，肌肉疼痛和暈眩。這段期間，應避免進食會令大便變稀的食物和飲料。

結腸造口：不同的原因都可以致腹瀉。有結腸造口，你亦有可能會有腹瀉，就正如手術前一樣。若你有腹瀉，你可以進食某些食物去幫助令大便變稠。這段期間，應避免進食那些令大便變稀的食物和飲料。

可以幫助令大便變稠的食物和飲料包括：香蕉、芝士、花生醬（不要太稠）、麵條、米飯、麵包片和酸奶等。

生活習慣小提示

- > 腹瀉可引起脫水，故你或需增加所飲用的水份。
- > 若你平常會灌洗你的結腸造口，腹瀉時需停止灌洗，待腹瀉消退後，才再恢復你的灌洗日程。
- > 若腹瀉持續應通知你的醫生。
- > 跟白開水、果汁和汽水比較的話，運動飲品相對來說更能幫助預防因水份流失而引起的脫水。

預防泌尿道感染

泌尿造口：有著泌尿造口的患者亦有可能患上泌尿道感染，而這感染也可進一步引致腎臟問題。一些泌尿道感染的警號包括：小便呈深色，小便混濁，小便帶有強烈氣味，背痛（在腎臟附近），發燒，欠缺食欲，作嘔，嘔吐。若你察覺任何以上症狀，請聯絡你的醫生或你的造口專科護士。

藥物

在服用任何藥物前，先詢問一下你的醫生或藥劑師。

迴腸造口和結腸造口：某些藥物或營養補充劑或會改變大便的顏色、氣味或質地形態。即使是無須醫生處方的藥物，如減低胃酸的藥物，也可引致便秘或腹瀉。抗生素或許會令大便變得比平常稀一些，亦或會引起腹瀉。

不要使用輕瀉劑，除非是你的醫生所開的處方藥。若你對你所服用的藥有疑問，請詢問你的醫生、藥劑師或你的造口專科護士。

迴腸造口：當你的結腸被切除或不被使用，一些藥物也許會無法被完全吸收，這些藥物的例子包括：腸溶性藥物、緩釋性藥物、延長性釋放的藥物或持續釋放的藥物。

灌洗

結腸造口：有降結腸或乙狀結腸造口的患者可以選擇進行造口灌洗。結腸造口灌洗的目的是讓你能控制排便的時間。結腸灌洗能訓練結腸每天定時排空。

造口灌洗就如同在造口上使用灌腸劑。向醫護人員學習相關的醫護技巧是很重要的。若你有興趣進行造口灌洗的話，請詢問你的造口專科護士，以取得更多資料。

維持你的生活方式

衣著

造口術後，很多人會擔心在衣服遮蓋下，造口袋仍能顯現出來。有些患者認為他們不能穿著正常的衣服，或者認為他們必須穿著超大的衣服。其實你可以穿著一般的衣服，就像你手術前一樣。現今的造口袋設計比較低調和貼身，甚至可能無人會發覺你配戴著造口袋（除非你預先告訴他們）。

造口袋可以置在你的內衣之內或之外，視乎那種方式較舒服。女士們可以穿著襪褲，只要不太緊身便可。泳衣方面，選擇一件有圖案的泳衣而不是純色的泳衣吧。

返回工作及出外旅行

就如經過任何一種手術之後一樣，你需要時間去恢復。在回到工作崗位或開始一些高體力消耗的活動前，請務必得到你的醫生確認。當你從手術後恢復過來，你的造口不應該為你帶來限制，你應該有能力回到工作崗位上或到任何一處旅行。旅行時，請隨身攜帶你的造口用品。數量上要比你預計所需的數量多帶一點。若在旅行途中，需在當地額外購買造口用品，你可在世界各地某些特定的醫療用品或外科用品零售店內找到它們。

生活習慣小提示

- > 乘飛機時，把你的造口用品放在你的手提行李內。
- > 把你的造口底板預先剪裁好，那麼你便不用把剪刀放在手提行李內。
- > 扣安全帶時，要把安全帶跨在造口上方或置於造口下方。
- > 把你的造口用品存放在乾燥通爽的地方。
- > 預先好好的計劃，好讓自己在旅行時知道在哪裡可找到當地的造口專科護士。

日常活動及運動

若你的醫生允許的話，你可回復你的一般正常活動，造口的存在不應阻礙你參與體育運動或活躍於各項活動。除了那些會摩擦碰撞的運動或需提舉很重對象的運動外，你應該能享受手術前一樣的運動樂趣。

造口病人可以如常游泳、滑水、滑雪、打哥爾夫球、打網球、打排球、行山遠足、揚帆出海或緩步跑等，就好像手術前一樣。請注意，熱力加濕度會縮短造口袋可供配戴的時間。你可留意你的造口底板在不同情況下表現如何。

生活習慣小提示

- > 游泳前，預先清理好你的造口袋。
- > 游泳前，或許需在造口底板周邊加上膠布。
- > 若你戴著造口袋到熱水池或桑拿浴室，你可能需要更頻繁地更換你的造口袋。



兩性關係

因身為造口手術是一個影響身體外觀的手術，很多人都擔心影響兩性或伴侶間的親密關係，以及他們的伴侶或愛人能否接受自己。對於那些約會中的男女，如何告知對方有關他們的造口，是一個重要的考慮。

人與人之間的支持可以成為手術後康復過程中的一大動力。當然理解和溝通是最重要的。

造口手術會影響與伴侶之間的關係，而這必需雙方以他們自己的方法去調適的。讓你伴侶知道，性行為是不會傷害你或你的造口的。若你擔心自己在手術後，有關情緒方面的調適，請務必跟你的醫生或造口專科護士商量。

若你擔心有關生小孩方面的問題，你將會開心地得知：經過順利的康復過程之後，一位擁有造口的女士仍有可能生小孩的。正如很多男士在造口手術後做了爸爸。若你有任何有關懷孕的問題，請詢問你的醫生或你的造口專科護士。

生活習慣小提示

- > 在進行性行為前，先把造口袋排空。
- > 性行為將不會傷害你或你的造口。
- > 你可考慮在性行為時，使用較小或閉口式的造口袋。
- > 一個肉色的造口袋或造口袋套可幫助隱藏造口袋內的東西。
- > 內衣亦可隱藏造口袋和讓造口袋緊貼你身體。

日常造口護理

當你的醫生允許時，你可回復你的一般日常活動。你將習慣你的Hollister造口袋系統，及建立一個切合自己生活模式的時間表。以下是一些助你成功護理造口袋的指引：

- > 當你的造口袋三份之一至二份之一滿時，請排空它。
- > 每隔三至七天，請更換你的造口袋底板（貼於皮膚上的蠟質部分）。
- > 若你使用肥皂的話，請確保你的肥皂不含油或潤膚成份，因為它們或許會影響造口袋黏貼部份的黏性。
- > 在你換上新造口袋前，用水沖洗你的皮膚，然後好好的印乾皮膚。
- > 當你貼上造口底板後，按著它30-60秒，使它緊貼你的身體。微溫和壓力會令底板變得更黏。
- > 若你配戴兩件式造口袋，嘗試把你的底板傾斜擺放，成菱形，使其更貼服。
- > 你可配戴著你的造口袋袋身和底板去沐浴或淋浴，或者你亦可在洗澡前把造口袋袋身和底板都脫去。
- > 若你的皮膚變得發紅和疼痛，或你的造口袋總是無法好好黏在皮膚上，請務必約見你的醫生或造口專科護士。

手術後護理

手術之後：出院信息

你的造口專科護士可助你保留一份有關你的手術的記錄和建議一些適合的造口產品，保持你的造口健康。

造口的種類：

造口大小和形狀：

建議的造口袋款式：

其它建議的產品：

其它建議：

你可從以下獲取造口產品：

名稱：

地址：

電話：

名稱：

地址：

電話：

你的造口專科護士：

電話：

有關供貨商

造口用品是專門供應的產品，並非隨處可得。你可以選擇郵寄，從供貨商處取，或到本地零售商或造口協會處購買。

有時，造口產品受私人保險計劃、軍隊福利或其他有贊助的補助計劃承保。若你擁有保險，請向你的承保方查詢承保範圍以及是否必須使用特別指定的供貨商。

若你在找尋Hollister商品供應時需任何協助，請諮詢你的造口專科護士或透過 <https://www.hollister.com/us/contact/feedback.asp> 聯繫Hollister。

若你發現有下列任何問題，請聯繫你的造口專科護士：

結腸或迴腸造口：

- > 皮膚受到刺激
- > 造口袋袋身或底板反復的滲漏
- > 你的造口過度出血
- > 大便有血
- > 造口周圍皮膚凸起
- > 持續肚瀉
- > 伴有痛楚的肚瀉及／或嘔吐

泌尿造口

- > 任何尿路感染症狀：
 - 小便呈深色混濁
 - 小便帶有強烈氣味
 - 背痛（在你的腎臟的位置）
 - 嘔吐
 - 發燒
 - 欠缺食欲
 - 作嘔
- > 皮膚不適
- > 在你的造口附近發現尿液的結晶體
- > 在造口袋或底板周圍出現滲漏
- > 造口周圍皮膚呈疣狀或退色
- > 造口過度出血
- > 小便有血
- > 造口周圍皮膚凸起
- > 造口看來伸長了

我要詢問我的醫生或造口專科護士的問題：

有關造口生活的其它問題：

提供有關信息的組織

你的醫生和你的造口專科護士都是你很重要的資源，找你的醫生作每年的身體檢查，絕對是定期要做的事情之一。每年找你的造口專科護士作定期評估也是一個很好的想法。如想得到更多的資料和免費產品目錄，可聯繫Hollister Incorporated。

Hollister Incorporated

2000 Hollister Drive
Libertyville, IL 60048
+1.888.740.8999
www.hollister.com

若你的醫院並沒有造口專科護士，可聯繫你國內的造口專科護士組織。他們可幫助你找到你附近的造口專科護士。

另一個很重要的資訊和支持來源是造口協會，即造口人組織。

你可以從Hollister得到更多的教育資料和產品資訊。請向你的造口專科護士查詢或致電Hollister公司：

Hollister Incorporated

2000 Hollister Drive
Libertyville, IL 60048
+1.888.740.8999

www.hollister.com

教育資源

我們網站 www.hollister.com 的學習中心部分包含所有的 Hollister 教育資料。

專業名詞

肛門

直腸的開口，消化道的最後一段把廢物排出來。

膀胱

膀胱是儲存小便然後排出來的地方。泌尿造口手術中，它會被切除或跨過。

結腸

大腸或腸胃消化道的後段的另一個名稱。

結腸膀胱術

把輸尿管植入一段結腸之中，好讓小便被引流到結腸造成的造口的一種手術。

結腸造口術

用外科手術在結腸大腸的一部份開孔來製造一個造口。

酵素/酶

消化酶把我們所吃的食物分解，成為營養的來源。

迴腸膀胱術

這是泌尿造口手術中最普遍的一種。輸尿管被連接到一段的迴腸上來製造一個造口。

迴腸造口術

用外科手術在迴腸小腸的一部份開孔來製造一個造口。

大腸

結腸或腸胃消化道的後段的另一名稱。

黏液

尿液中黏黏的液體，看似混濁的物質。在結腸膀胱造口或迴腸膀胱造口所排的液體中看到是正常的。

一件式

造口底板跟造口袋袋身是已經連接在一起的。

造口周圍皮膚

造口周圍的皮膚。

造口袋

收集從造口排出來的排泄物的袋。

直腸

大腸的下方末端，接著肛門。

造口底板

造口袋系統的一部份，它保護你的皮膚和讓整個系統貼著你的皮膚。

小腸

在腸胃系統裡的一部份，從胃部率先接收食物。可分為三部份：十二指腸，空腸和迴腸。

括約肌

一組肌肉，它環繞一個開口並能把那開口閉合起來。但造口並無括約肌。

造口

一種經由手術製造的開口。

大便

由腸道排出的廢物。亦稱為糞便。

兩件式

造口底板跟造口袋袋身是分開的。要構成一個完整的造口袋系統需同時使用造口底板和造口袋袋身。

輸尿管

把小便從腎臟引流到膀胱的細管。

尿路分流

一個概括的字眼，形容為泌尿系統重新建立新路徑的手術。亦可稱為泌尿造口。

泌尿造口

用來引流尿液的一種造口手術（外科手術製成的開口）；亦可稱為尿路分流。



Lined writing area consisting of 21 horizontal lines.



Hollister Ostomy. **Details Matter.**

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
+1.888.740.8999

www.hollister.com



Hollister 及其標誌以及 "Attention to Detail.
Attention to Life." 等屬於 Hollister Incorporated 商標。
©2013 Hollister Incorporated。於美國印製。
922331-813