

# 不便的滋味

## Experience the Inconvenience with an Enterostomy

■ 文 | 張華茹 臺中慈濟醫院傷造口護理師

我是一位傷口造口護理師，「腸造口」或稱「人工肛門」，是我主要照護的其中一類病人；腸造口是改變原有的排泄途徑，將迴腸或結腸拉出於腹壁做一開口為排泄用，手術後、住院中的病人，首先要適應並接受排便系統改變，這時就是需由我們來教導病人及家屬如何照護便袋，並適應日後生活的不便性。所以，即使病人出院後，腸造口的維護情形我們也盡可能去了解掌握。

如果腸造口照護不當，可能會產生皮膚炎、滲漏或造口皮膚疼痛等問題，有些病人因此感到焦慮並影響生活品質，返診時，常有病人會告訴我返家後的狀況，例如：擔心排便過重滲漏而不敢吃太多；晚上側睡擔心滲漏而睡不安穩；外出時怕滲漏有異味，不敢與人群接觸；不敢洗澡，怕便袋脫落……。

近年來大腸直腸癌罹患率逐年攀升，我的腸造口病人的年齡層也有年輕化的趨勢，等於他們的人生接下來會有很長的時間要跟腸造口「和平相處」，不管是工作或休閒，都不希望其他人看出他們有什麼不同。所以，病人回來複診時會跟我分享腸造口帶給他們將來可預見的困擾，例如：不能選擇搬重物的工作，或是無法完全下蹲，因造口底座會卡住，或是排泄物未及時更換導致便袋滲漏等等窘境。

有一個病人就問我，「華茹姊，我想運動，那帶著腸造口，可以從事戶外運動嗎？有什麼要注意的？」有人問：「開車時，怎麼避免汽車安全帶磨擦造口？」「怎麼入游泳池？泡湯？跑步？」或者是「運動時，有什麼輔具可以蓋住造口避免碰撞？」還有人問「如何穿搭衣服？」……其實我很難體會他們的感受，畢竟角色不同，為此我也查詢國外造口的相關配備，想要先親身體驗造口便袋的生活，體驗他們所說的不便性。

平常都是我「貼病人」，是指我為病人黏貼造口便袋，現在換我「貼自己」，老實說，感覺真的很不同！我將造口便袋貼在我的右上腹，並選擇兩片式便袋，我照常執行工作，體感是覺得皮膚悶、有異物感；運動時選擇會流汗的跑步，流汗過後的皮膚更加悶癢，擔心便袋鬆脫(雖無法感覺滲漏)，非常不自在，手會不自覺想扶住腹部；體驗開車，我所選擇的部位，會被安全帶劃過造口便袋，深怕碰撞會磨擦腸黏膜而受傷；體驗洗澡時，造口基座會潮濕；體驗穿著，雖然寬鬆衣服蓋過便袋，出門仍會在意旁人眼光，穿低腰褲或剪裁式上衣，便袋會外露或不好隱藏。



張華茹為自己貼上腸造口體驗了三天之後，更能理解造口病友的感受了。

我過了三天的體驗生活，就因受不了而撕除造口便袋了，結果產生接觸性皮膚炎，還有殘膠在皮膚上很難撕乾淨。

身為造口護理師，我會期望病人走出戶外、適應生活，經過此次體驗，我深深體會造口患者不便性為何，只有排泄的狀態是我無法體驗的，只能靠腹瀉來模擬不受控制的感受了。反思造口護理師角色，就是協助病人回歸生活，適應造口人生，但適應並非想像中容易，需克服身體心像的改變。

病友陳先生分享了他使用造口盾罩(stoma shield)的經驗，因為生過病而更注意健康，他決定維持固定的運動習慣。他告訴我在跑步或肌力訓練時很擔心撞到造口黏膜而感到活動受限，後來他使用造口盾罩後，覺得有安全感，穿褲子時都不怕磨擦到，也能重新享有運動的生活。當病友能找到最適合的解決方案，也為他們開心。而我因為親身體驗過之後，更能理解造口朋友的感受，在教學相長的過程中，也更能給出對病友實質的建議與回饋了。☺

