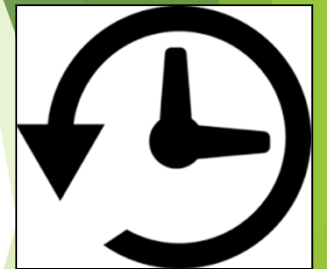


## การใช้ชีวิตประจำวันสำหรับผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้อง<sup>2,3,5,6,7</sup>

▶ **บอกเล่าให้ผู้อื่นทราบถึงช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้อง** ผู้ที่มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องจะมีความวิตกกังวลว่าบุคคลอื่นจะไม่ยอมรับและจะใช้ชีวิตประจำวันในการเข้าสังคมอย่างไร โดยทั่วไปคนที่ใกล้ชิดหรือรู้จักจะสอบถามเกี่ยวกับโรค อาการ และการผ่าตัดของท่าน ท่านสามารถบอกกล่าวให้คนเหล่านั้นทราบข้อมูลที่แท้จริงเท่าที่ท่านอยากให้ผู้อื่นได้รับทราบ

▶ **การรับประทานอาหาร** ผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการรับประทานอาหารแต่ประเภท สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน

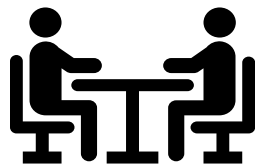
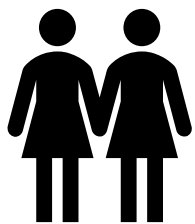
▶ **การอาบน้ำ** ผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องไม่มีข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการอาบน้ำ ท่านสามารถอาบน้ำได้ทั้งในขณะที่ปิดถุงรองรับสิ่งขับถ่ายจากช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้อง หรือไม่ปิดถุง น้ำจะไม่เข้าไปในช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้อง น้ำและสบู่จะไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อลำไส้เปิดทางหน้าท้อง แต่สบู่อาจจะระคายเคืองต่อผิวหนังรอบช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้อง หรือถ้าล้างสบู่ออกจากผิวหนังไม่หมดจะทำให้ติดถุงรองรับได้ไม่แน่น



▶ **การแต่งกาย** ผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องสามารถแต่งกายได้ตามปกติ เพียงแต่ระมัดระวังไม่ให้ขอบของกางเกงหรือกางเกงชั้นในกดบริเวณลำไส้เปิดทางหน้าท้อง เพราะจะทำให้เกิดแผลหรืออาจจะปิดช่องการระบายสิ่งขับถ่าย

▶ **การทำงาน** เมื่อสภาพร่างกายแข็งแรงผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องสามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ควรระมัดระวังงานที่ต้องยกสิ่งของหรือของที่มีน้ำหนักมาก เพราะอาจทำให้เกิดภาวะไส้เลื่อนหรือลำไส้เปิดทางหน้าท้องยื่นยาวผิดปกติได้

▶ **การมีเพศสัมพันธ์** การมีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องมักทำให้คู่นอนของท่านเกิดความวิตกกังวล กลัวว่าจะทำให้ท่านเจ็บหรือกลัวว่าถุงรองรับสิ่งขับถ่ายอาจจะหลุดขณะมีเพศสัมพันธ์ การบอกให้ทราบถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับลำไส้เปิดทางหน้าท้อง และการเตรียมตัวก่อนการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนถุงรองรับ การใช้ผ้ารัดหน้าท้อง หรือทำในการมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมจะช่วยคลายความวิตกกังวลของท่านและคู่นอน



▶ **การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** ผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องควรออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ท่านสามารถเล่นกีฬาได้เกือบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การยกน้ำหนัก การว่ายน้ำ เพียงแต่ต้องแต่งกายให้รัดกุมและเหมาะสม สำหรับการยกน้ำหนักอาจทำให้เกิดภาวะไส้เลื่อนได้ หากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลผู้ดูแลก่อน กีฬาที่แนะนำให้หลีกเลี่ยงคือ กีฬาที่มีการประชันหน้าหรือการปะทะ เช่น ฟุตบอล มวย เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อลำไส้เปิดทางหน้าท้องได้

▶ **การเดินทาง** ผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องสามารถเดินทางและท่องเที่ยวได้เช่นคนทั่วไป เพียงแต่ต้องมีการเตรียมอุปกรณ์ในการเปลี่ยนถุงรองรับสิ่งขับถ่ายให้เพียงพอตลอดระยะเวลาการเดินทาง

▶ **การตั้งครุฑ** ผู้มีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องมักจะวิตกกังวลว่าสามารถตั้งครุฑได้หรือไม่ การมีช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้องไม่ใช่ข้อห้ามในการตั้งครุฑ และถ้าท่านมีสุขภาพแข็งแรง ความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ตั้งครุฑก็ไม่ได้แตกต่างจากคนท้องท่านอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตามหากท่านวางแผนจะมีบุตร ควรบอกกล่าวและปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของท่าน

