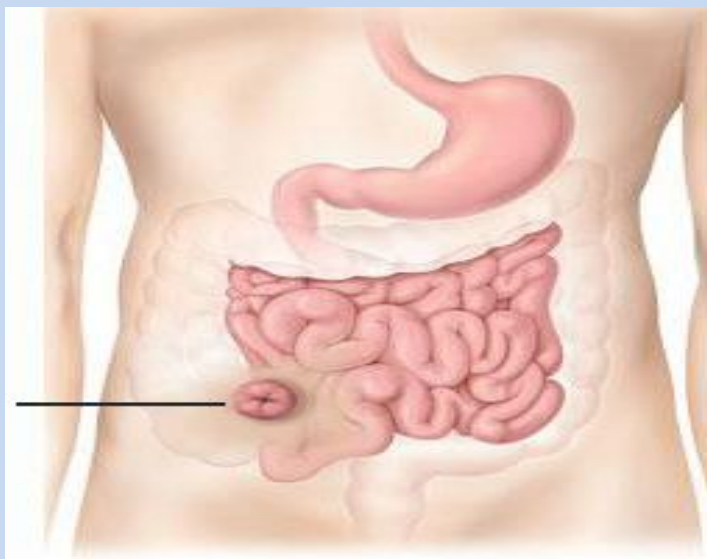


## راهنمای مراقبت از استومی (ایلئوستومی و کلستومی)



### + استوما چیست؟

سوراخی است در جدار شکم، که از طریق آن روده کوچک و یا روده بزرگ به خارج از شکم راه می یابند و مواد دفعی از طریق آن دفع می شوند. چون این راه خروجی، فاقد عضلات اسفنکتری برای کنترل خروج مواد دفعی می باشد، بنابراین فرد کنترل ارادی روی دفع روده ای ندارد و لازم است از کیسه مخصوص جهت جمع آوری مدفوع استفاده کند.

محل و اندازه ی استوما به نوع بیماری و نوع عمل جراحی و یا شرایط فیزیکی (شکم بیمار) بستگی دارد.

استوما ممکن است دائم یا موقت باشد.

### + ایلئوستومی چیست؟ بیرون گذاشتن روده کوچک از جدار شکم برای خروج مواد دفعی .

**+ کلهستومی پیست ؟** بیرون گذاشتن روده بزرگ (کولون) از جدار شکم برای خروج مواد

دفعی.

## **+ انواع کیسه های استومی**

**کیسه ی قابل تخلیه :** انتهای کیسه جهت تخلیه باز می باشد و هر کیسه می تواند برای چندین روز مورد استفاده قرار گیرد.

**کیسه ی غیر قابل تخلیه :** انتهای کیسه بسته و غیر قابل تخلیه می باشد و فقط یکبار استفاده می شود.

**کیسه یک تکه :** کیسه و محافظ پوستی به همدیگر متصل هستند.

**کیسه دو تکه :** کیسه و محافظ پوستی (چسب پایه) از همدیگر جدا هستند.



## **+ مدت استفاده کیسه:**

معمولاً کیسه های قابل تخلیه برای مدت 5-7 روز قابل استفاده هستند و مجدداً باید تعویض شوند.

## 🌈 زمان مناسب تعویض کیسه:

برای بیشتر افراد در ساعات اولیه صبح، قبل از خوردن صبحانه که استوما فعالیت کمتری دارد مناسب است .

به خاطر داشته باشید که:

انتخاب کیسه مناسب، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض استومی دارد.

## 🌈 رژیم غذایی

✓ پس از سپری شدن دوران نقاهت می توانید به رژیم غذایی خود باز گردید.

✓ غذای خود را آهسته و با دهان بسته به خوبی بجوید.

✓ در طول روز به طور منظم مایعات مصرف شود (معادل 8-10 لیوان).

✓ در روزهای گرم مصرف مایعات را افزایش دهید.

✓ خوردن غذای کم در (4-5 وعده) در روز

✓ بعضی از غذاها می توانند سبب تولید بو و یا گاز در سیستم گوارش شوند بهتر است این غذاها را به اعتدال مصرف کنید.

## غذاهایی که باعث نفخ می شوند:

نوشیدنی های گازدار- آب جو - کلم- ترب - تربچه - شلغم-لبو-خیار-پیاز-حبوبات.

## غذاهایی که بوی نا مطبوع تولید می کنند:

ماهی-تخم مرغ-سیر-لویا-حبوبات-شلغم-پنیر-کلم .

**غذاهایی که مدفوع را سفت می کنند:**

کمپوت سیب- گوشت- برنج- پنیر- نان- سیب زمینی .

**غذاهایی که اگر خوب جویده نشوند باعث انسداد می شوند:**

آجیل ها- کرفس- نارگیل- قارچ- سبزیجات خام- میوه های خشک- پاپ کورن (ذرت).

## **🚰 زندگی با استومی**

**لباس پوشیدن:**

از پوشیدن کمر بندهای بسیار سفت یا نوارهای کمری محکم خودداری کنید.

**حمام:**

شما می توانید با کیسه و یا بدون کیسه استحمام کنید.

**کار:**

هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار، حتماً کیسه و وسایل اضافی با خود به همراه داشته باشید.

**مسافرت:**

به اندازه مورد نیاز کیسه و کلیه وسایل استومی را همراه خود داشته باشید.

**ورزش:**

از ورزشهای سنگین و وزنه برداری اجتناب کنید.

**حاملگی:**

با وجود عمل استومی، منعی برای حاملگی وجود ندارد .

## نکات مهم مراقبت از استومی:

- ✓ بافت استوما، مانند داخل دهان قرمز و مرطوب می باشد.
- ✓ استوما حس ندارد؛ بنابراین از فشار، ضربه و صدمه به آن خودداری شود، در اثر ضربه به راحتی خونریزی می کند.
- ✓ سایز استومی ممکن است در هفته های اول بعد از جراحی تغییر کند، به طور مرتب سایز استومی خود را اندازه گیری کنید.
- ✓ موهای اطراف استوما کوتاه شود.
- ✓ جهت پاک کردن پوست، از آب نیم گرم استفاده نمایید.
- ✓ پوست را با استفاده از پارچه نرم و خشک تمیز نمایید .
- ✓ زمانی که  $1/3$  حجم کیسه استومی پر شد آنرا تخلیه نمایید.
- ✓ به فاصله کوتاهی بعد از ایجاد استومی، ترشحات خروجی به شکل مایع جریان می یابد پس از مدتی مدفوع خمیری شکل خواهد شد.
- ✓ هر زمان که اطراف کیسه نشت داشت آن را تعویض کنید.

**✚ در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با جراح یا پرستار مراقب استوما تماس**

### بگیرید :

- ✓ تغییر رنگ شدید در استوما از قرمز روشن تا بنفش تیره.

✓ خونریزی مداوم یا به مقدار زیاد داخل کیسه.

✓ خونریزی اطراف استوما.

✓ درد شکم با گرفتگی عضلات شکم همراه با عدم خروج مواد از استوما و تهوع و استفراغ مداوم.

✓ تغییر غیر طبیعی در شکل و اندازه استوما (بیرون زدگی یا تورفتگی).

✓ اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب بدن.