



استومی

آنچه بیمار بایستی بداند:

استومی در واقع یک قسمتی از روده است که از شکم خارج شده و توسط بخیه به جدار شکم ثابت می شود و مواد دفعی بدن از طریق آن خارج می گردد. ایلوئستومی به معنی بیرون گذاشتن قسمتی از روده کوچک و کولوستومی به معنی بیرون گذاشتن قسمتی از روده بزرگ می باشد.

اندیکاسیون استومی: سرطان های شکمی - آبسه های شکمی - چسبندگی ها - پارگی روده

عوارض استومی: عفونت - انسداد روده - عوارض ریوی - خونریزی - لخته شدن خون در ورید های عمقی

نحوه استفاده از کیسه های یک تکه:

۱. وسایل خود را آماده نمایید.
۲. کیسه قبلی را به آرامی از بالا به پایین از چسب جدا نمایید.
۳. پوست را با یک دست نگه دارید تا دچار آسیب نگردد.
۴. پوست اطراف استوما را با آب و صابون ملایم تمیز نمایید.
۵. قطر استوما را با استفاده از اندازه گیر مخصوص، مشخص نمایید.
۶. اندازه مشخص شده را به وسیله قیچی جدا نمایید.
۷. در صورتی که انتهای کیسه باز است آن را چهار بار تا نمایید.
۸. برای چسبانیدن کیسه ابتدا نیمه پایین را بچسبانید و بعد استومی را داخل آن جا بدهید.

چگونه می توان کیسه های ته باز را تخلیه نمود:

بیشتر افراد ترجیح میدهند در حالت نشسته بر روی توالیت این کیسه ها را تخلیه کنند. ولی بعضی نیز این کار را در حالت ایستاده انجام می دهند. هنگام باز کردن انتهای کیسه آن را طوری نگه دارید که دهانه خروجی کیسه به سمت بالا باشد. زمانی که انتهای کیسه را باز کردید، آن را به صورت مایل به سمت پایین نگاه دارید و با کنترل خروجی توسط انگشتان، اجازه دهید محتویات آن به تدریج تخلیه شود. پس از تخلیه تمام محتوای کیسه، بهتر است انتهای کیسه را پاک کنید. بعضی افراد انتهای کیسه را می شویند و بعضی دیگر آن را با دستمال توالیت پاک می کنند. بعضی افراد نیز ترجیح میدهند هر دو کار را انجام دهند. در پایان، انتهای کیسه را جمع کرده و آن را ببندید.

تغذیه:

- ✓ در صورت نداشتن تهوع و برگشت حرکات روده ای بعد از اجازه پزشک می توانید مایعات را آغاز نمایید. در صورت تحمل در مرحله بعد می توانید غذای جامد مصرف نمایید. نشان دهنده برگشت حرکات روده ای دفع باد و شنیده شدن صداهای شکمی می باشد.
- ✓ بعد از تحمل مایعات از رژیم غذایی نرم و سبک در وعده های متعدد و حجم کم رژیم خود را آغاز نمایید.
- ✓ کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه کمتر مصرف نمایید.
- ✓ ۶-۸ هفته ابتدایی بعد از استومی از مصرف غذاهای حاوی فیبر پرهیز نمایید.
- ✓ از جمله غذاهایی که مدفوع را شل می نمایند می توان به کلم، آب انگور، میوه های تازه به جز موز، آلو و اسفناج نام برد.
- ✓ غذاهایی که مدفوع را سفت می کنند مانند موز، پنیر، برنج، شیر جوشیده، انواع ماکارونی و کره بادام زمینی را کمتر مصرف نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ گاهی گاز می تواند در نتیجه مصرف بعضی از غذا یا نتیجه بلع هوا رخ دهد. مصرف مواد زیر سبب افزایش گاز می شوند: حبوبات - آبلیمو - کلم - نوشابه های گاز دار - ذرت - خیار - قارچ - نخود - اسفناج

فعالیت:

➤ تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از بستر خارج نشوید.



استومی

- در صورت اجازه حرکت از سوی پزشک ، از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و غش نشوید. اگر احساس سرگیجه و غش نمودید بلافاصله بشینید.
- در اسرع وقت طبق دستور دکتر فعالیت نشستن یا پیاده روی را شروع کنید تا از بروز مشکلات مانند لخته شدن خون در پاها جلوگیری نمایید.
- بهتر است به آرامی میزان فعالیت را افزایش دهید.
- مسافرت با هواپیما یا فشار هوا تاثیری بر استومی ندارد.
- کمر بند ایمنی را بالاتر یا پایین تر از محل استومی ببندید.
- فعالیت جنسی به شما و استومای شما آسیبی وارد نمیکند.
- داشتن کلتومی یا ایلوستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی شما نمی شود. به غیر از ورزش های سنگین و وزنه برداری می توانید از سایر فعالیت های بدنی لذت ببرید.

مراقبت از پوست محل استوما :

- ✚ تمیز و سالم نگه داشتن پوست اطراف استوما مهمترین شرط جهت چسبیدن کیسه استومی به بدن شما می باشد. هر بار تعویض کیسه پوست اطراف استوما باید بررسی شود. هر گونه تورم، قرمزی یا آگزما را بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.
- ✚ با داشتن کلتومی مانند قبل از عمل می توانید استحمام نمایید. آب و صابون وارد استومای شما نشده و آسیبی به آن نمی رساند.
- ✚ استحمام داشته باشید. هنگام استحمام بهتر است از صابون های بدون چربی استفاده نمایید که به آسانی از پوست پاک می شود.
- ✚ استوما می تواند به راحتی دچار خونریزی گردد به خصوص اگر ضربه دیده و یا ساییده شود. این نوع خونریزی کم و موقت طبیعی است ولی اگر ادامه پیدا کرد به پزشک اطلاع دهید.
- ✚ امروزه در ساخت کیسه های استومی از فیلم بدون بو استفاده می شود. بنابراین بوی مدفوع فقط داخل کیسه می ماند. اگر کیسه تمیز بوده و به طور مناسب چسبانده شده باشد بایستی بو را هنگام تخلیه یا تعویض کیسه حس کنید. در سایر مواقع کیسه را از نظر نشی بررسی نمایید.
- ✚ اگر یک سوم حجم کیسه پر شد آن را تخلیه یا تعویض نمایید.

داروها:

- مصرف داروها طبق دستور پزشک و مراجعه به پزشک معالج در زمان تعیین شده و قبل از اتمام داروها
- در صورت بروز هر گونه واکنش به دنبال مصرف داروها به پزشک خود مراجعه نمایید.
- جهت مسکن از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند بروفن استفاده نکنید زیرا خونریزی را تشدید می کند.
- مصرف برخی از داروها و مکمل های غذایی می توانند رنگ، بو و قوام مدفوع را تغییر دهند. داروهایی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه می باشند مانند آنتی اسید ها می توانند سبب اسهال یا یبوست شوند.

سایر مراقبت ها:

- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز عفونت ریه به دلیل بی حرکتی بهتر است در طول روز چندین مرتبه سرفه موثر و تنفس عمیق داشته باشید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تحریک پوستی- نشست مکرر مدفوع از اطراف چسب پایه- تغییر رنگ و آگزما و التهاب اطراف استومی- خونریزی شدید از استومی- وجود خون تازه در مدفوع- برآمدگی پشت اطراف استومی- افزایش تدریجی طول استومی

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: SUR /8/6	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404