

## بهداشت و مراقبت از بیماران با استوما:

گاهی به علت انسداد و پیچ خوردگی روده یا علل دیگر لازم است جهت خروج مدفوع توسط جراحی دریچه ای روی شکم ایجاد شود .  
به این دریچه استومی میگویند. در بعضی از مددجویان این عمل موقتی و یا دائمی می باشد .

انواع کلهستومی:

موقت: گاهی اوقات باید به قسمتی از کولون استراحت داد تا التیام یابد، بنابراین بیمار با کلهستومی موقت مرخص شده و چند ماه بعد طی یک عمل جراحی مجدد بسته شده و حرکت روده ها به حالت طبیعی خود بر می گردد.

دائم: معمولا موقعی نیاز است که بخشی از کولون می بایستی برداشته شود یا دوباره استفاده نشود بصورت دائم گذاشته می شود و دفع مدفوع تا پایان عمر از طریق کلهستومی انجام می شود.

لازم است بدانید اندازه کلهستومی بعد از عمل جراحی بزرگ و متورم است که با گذشت چندین هفته و بهبودی کامل اندازه آن کوچکتر خواهد شد .



۱- شما باید برنامه زندگی خود را منظم کنید تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد برای مثال زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلهستومی

و ... چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلهستومی کمک خواهد کرد .

۲- خروج مدفوع از کلهستومی قابل کنترل نیست. بنابراین لازم است کلهستومی و پوست اطراف آن تمیز شود و جهت تمیز کردن کلهستومی می توانید از آب ولرم استفاده نمایید. بخاطر داشته باشید استفاده زیاد از آب و صابون باعث خشکی و آسیب پوست اطراف کلهستومی می شود. از مصرف صابونهای معطر و کرمهای مختلف روی پوست کلهستومی خودداری نمایید .

۳- کلهستومی به رنگ صورتی مایل به قرمز است در صورت تغییر رنگ آن به رنگ کبود و یا خروج ترشحات چرکی، خونریزی، تب، عدم خروج مدفوع، نفخ شکم، بی اشتها و تورم به پزشک معالج مراجعه کنید .

۴- در صورتیکه کلهستومی موقت دارید جهت جلوگیری از آسیب به باقیمانده روده در تاریخ تعیین شده مراجعه کنید .

۵- کیسه را هیچگاه با فشار جدا نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده سپس به آرامی آن را جدا کنید. در این موقعیت پوست اطراف را ماساژ ندهید، زیرا باعث آزدگی پوست خواهد شد بهتر است آن را با آب ولرم شسته و سپس با حوله نرم خشک کنید .

۶- در نوع دائم اگر بتوانید به تخلیه مدفوع نظم دهید وجود کیسه کلهستومی همیشه لازم نخواهد بود.

۷- طبعا می توان با پانسمان ساده ای روی دهانه کلهستومی را پوشانده و آن را با کمر بند و یا وسیله مشابه در محل خود ثابت کرد. برای عادت کردن به این وضعیت معمولا حدود شش ماه وقت لازم دارید.

۸- حرارت آبی که برای شستشوی کلهستومی استفاده می شود بایستی مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد

۹- سوراخ کیسه کلهستومی بایستی به اندازه دهانه سوراخ روده در سطح شکم و در صورت کوچک بودن سوراخ کیسه کلهستومی را برش زده و اندازه نمایید. با استفاده از الگو، سایز و شکل استوما را مشخص کنید.

۱۰- زمانی که ثلث کیسه پر می شود باید تخلیه گردد، تا حجم و سنگینی آن باعث کنده شدن کیسه نشود.

شستشوی کلهستومی:

برای جلوگیری از بوی بد مدفوع در کیسه پودر زغال چوب و یا دو عدد قرص آسپرین کوبیده بریزید. در موقع چسباندن کیسه رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلهستومی را چسبانده به مدت ۳۰ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید .

### زندگی با استوما:

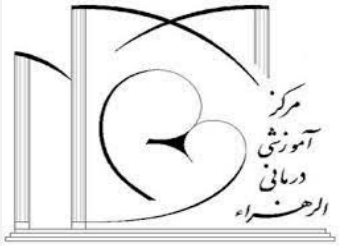
در حالت عادی کارهایی از قبیل لباس پوشیدن، مسافرت، کار، ورزش و فعالیتهای فیزیکی، روابط جنسی، بارداری و حمام کردن را می توانید انجام دهید .

### نکته:

۱- بار بیشتر از چهار و نیم کیلوگرم را تا ۶ هفته بعد از عمل بلند نکنید تا دچار فتق نشوید .

۲- در مورد مصرف داروها بایستی بیشتر آنها را به صورت شربت یا پودر استفاده کنید تا جذب بهتری داشته باشد .

۳- در صورت التهاب شدید ابتدا به کلینیک استوما مراجعه شود یا کیسه را به آرامی



## مرکز آموزشی درمانی پژوهشی الزهرا

توصیه های مراقبتی پس از ترخیص در بیماران

### کلستومی یا استوما – ایلئوستومی

#### ویژه آموزش به بیمار

#### تهیه کننده: رقیه آذری

#### مسئول آموزش به بیمار ICU

#### منابع:

#### بیماریهای داخلی، جراحی برونر ۲۰۲۲

#### Wound continence management

#### Practical stoma

تابستان ۱۴۰۱

می شود اجتناب کند ( ماهی - حبوبات - انواع کلم - تخم مرغ - سیر - پیاز - ادویه جات - مارچوبه - آجودان - نوشابه های گازدار - ذرت - خیار - قارچ - نخود و اسفناج )

عواملی که باعث تولید گاز می شود شامل: زمان خوردن، چگونگی خوردن و نوع غذا

موقع غذا خوردن آرام باشید، با دهان پر حرف نزنید، خوردن آدامس، نوشابه های گازدار و کشیدن سیگار باعث نفخ می شود.

نان تست، بیسکویت ترد، نان سوخاری و ماست از ایجاد نفخ پیشگیری می کند.

در صورت ایجاد اسهال، به بیمار غذاهایی توصیه می شود که مدفوع را سفت می کند. مثل سیب، موز، پنیر، ماست، بادام زمینی، ماکارونی، برنج، شیر، سبزی و گل ختمی.

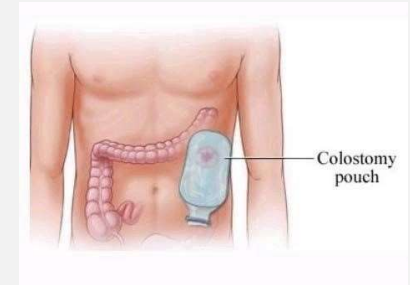
در صورت ایجاد یبوست به بیمار غذاهایی توصیه میشود که مدفوع را شل می کند. مثل آلو، آب آلو و...

غذاهایی که بو را از بین می برد مثل جعفری، ماست، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی و اسفناج تازه آب فراوان بنوشید (۸-۶ لیوان در روز) .

در صورت بروز خونریزی، نفخ شدید، سفتی شکم، اسهال و تب به پزشک مراجعه کنید .

**نکته:** بهتر است از لباسهای نازک و آزاد استفاده شود که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه کلستومی تحت فشار نباشد .

بردارید پوست اطراف استوما را با پارچه خیس به آرامی تمیز کنید و سپس خشک کرده روی محل التهاب پودر یا پد محافظ بپاشید و بعد از ده دقیقه آن را پاک کرده کیسه جدید را وصل کنید.



انسداد: اگر ایلئوستومی دارید مسدود شدن استوما نگران کننده است زیرا غذاها به طور کامل هضم نمی شود مثل:

پرتقال - گریپ فروت - کرفس - آناناس - فلفل سبز - اسفناج - خیار - زیتون - آجیل - سوسیس - کالباس - قارچ - ترشیجات - مارچوبه - نخود فرنگی - نارگیل - ذرت و میوه های خشک .

#### اقدامات لازم در انسداد

۱- مرحله اول در منزل: چک اندازه سوراخ کیسه استوما از لحاظ تنگی زیرا باعث صدمه استوما می شود. هر سه روز یک مرتبه داخل استوما را با انگشت سیبانه باز نمایید .

نوشیدن مایعات، دوش آب گرم، پیاده روی، دراز کشیدن به پشت و خم کردن زانوها، ماساژ شکم و نواحی اطراف استوما مانع تنگی می شود .

۲- مرحله دوم با پزشک معالج یا کلینیک کلورکتال تماس بگیرید در غیر اینصورت به اورژانس مراجعه کنید .

#### تغذیه در بیماران دارای استومی:

بیمار باید از مصرف غذاهایی که موجب بوی زیاد و دفع گاز