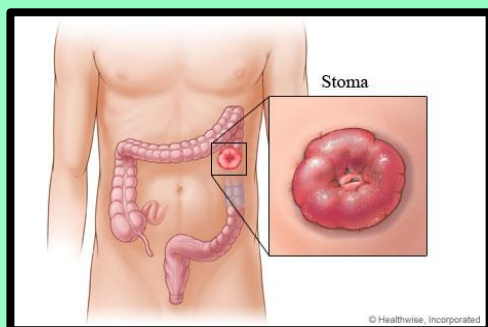


بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

کلستومی



آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن: 17-36490411

فاکس: 36490433



نفخ: هر فردی به علت فیزیولوژی دستگاه گوارش 'گاز تولید می کند که مقدار طبیعی آن مشخص است؛ اما اگر بیمار مشکل گاز اضافه دارد' می تواند آن را با رژیم خود کنترل کند. عواملی مانند زمان خوردن 'چگونگی خوردن و نوع غذا بر تولید گاز مؤثرند.

غذایی سبب تغییر ظاهری مدفوع می شوند

اسفناج و کلم بروکلی سبب تیره یا سیاه شدن مدفوع و لفل قرمز و چغندر موجب قرمز شدن مدفوع می شوند.

موارد زیر به کاهش اسهال کمک می کنند

پوره سیب زمینی 'موز' ماکارونی 'کته' پنیر 'چای کمرنگ' پوره سیب 'کره بادام زمینی' شیر و نان

وقتی آب زیادی از استومی از دست می رود باید مایعات کافی مثل چای و آب گوشت دریافت شود. اگر اسهال بیشتر از 24 ساعت ادامه پیدا کند باید به پزشک مراجعه شود

ورزش

داشتن کلستومی مانع فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود. از ورزش‌های سنگین و وزنه برداری اجتناب کنیم. ورزش‌هایی که می توانید انجام دهید: شنا- پیاده روی- تنیس- والیبال- قایق رانی بهتر است قبل از شنا کیسه خود را تخلیه نمایید.

بازگشت به زندگی عادی و مسافرت

زمان لازم جهت بهبودی کامل 6 تا 8 هفته می باشد. مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تاثیری ندارد. به اندازه مورد نیاز کیسه همراه خود داشته باشید. لوازم ایلئوستومی خود را داخل کیف دستی بگذارید. لوازم ضروری جهت خروج از منزل: دستمال کاغذی- دستکش- یک نوع کیسه ته باز - قیچی- روزنامه- نایلون تیره

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	کلستومی
تهیه کننده	لیلا تیموری
سمت	پرستار ET
تأیید کننده	دکتر سهراب عاطفی
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	دفتر آموزش به بیمار
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

منابع: برونر - سوارت

روابط جنسی

قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه ایلئوستومی خود را تخلیه کنید. فعالیت جنسی به شما و استوما شما آسیبی نخواهد رساند.

از کیسه کوچکتر در حین فعالیت جنسی استفاده کنید.

از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید.

یک خانم با داشتن ایلئوستومی می تواند پس از بهبودی کامل حاملگی داشته باشد.

اعمال مذهبی

مطابق فتوای گروهی از مراجع اسلام، هر کس که استوما دارد عذر شرعی داشته و اگر نمی تواند کیسه را برای هر نوبت نماز تعویض نماید، می تواند وضو بگیرد و نماز خود را بخواند.

رژیم غذایی

وعده های غذایی در زمان های معین و به صورت منظم صرف شوند. سه تا چهار وعده در روز موجب منظم تر شدن الگوی دفع می گردد. تمام مواد غذایی به خوبی جویده شوند؛ زیرا خوب جویدن به هضم غذا کمک می کند و احتمال مسدود شدن استوما را کاهش می دهد. مایعات کافی مصرف شود (8 تا 10 لیوان در روز)؛ به منظور جلوگیری از یبوست و کم آبی.

وزن زیاد ممکن است بر عملکرد استوما اثر گذارد از اضافه وزن و چاقی اجتناب گردد. غذاهایی که ممکن است باعث افزایش تولید گاز شوند یا به خوبی هضم نشوند مثل (سبزیجات، حبوبات، آناناس، ذرت، کرفس و...) بهتر است محدود گردند. به منظور تعیین غذاهایی که باعث ناراحتی می شوند غذاهای جدید در فواصل معینی به رژیم غذایی اضافه گردند. این روش برای تعیین تحمل غذایی مفید است. بهتر است وعده غذایی شام مختصر باشد مختصر بودن شام احتمال خروج شبانه محتویات از استوما را کاهش می دهد.

موارد زیر باعث افزایش بوی مدفوع میشوند

تربچه کلم، شلغم، لوبیا، پیاز، سیر، مارچوبه، تخم مرغ، لپو ماهی، خیار، فلفل سبز، کافئین، الکل. اگر بیمار بعد از مصرف این مواد دچار مشکل شده باید به صورت کامل اما موقت از رژیم حذف و سپس مقدار کمی از آنها مجدداً بعد از چند هفته امتحان شوند. برخی ویتامین ها و داروها مثل آنتی بیوتیک ها سبب ایجاد بو می شوند. دوغ، ماست و جعفری سبب کاهش بو می شوند. می توان یکی از آنها را در وعده غذایی روزانه جای داد.

کلستومی چیست؟

به بیرون آوردن روده بزرگ بوسیله عمل جراحی به روی سطح شکم کلستومی گفته میشود که بسته به محل خروج روده مدفوع از شل به فرم گرفته متغییر است.

نکات مراقبت از استومی و مراقبت از پوست اطراف آن

- 1- استوما (روده) حس درد ندارد بنابراین اجسام نوک تیز و زبر با استوما تماس پیدا نکند.
- 2- روزهای اول بعد از عمل استوما (روده) ورم دارد و کم کم به مدت دو هفته کم می شود.
- 3- مواد دفعی که از استوما خارج میشوند پوست نباید در تماس با مواد دفعی قرار گیرد.
- 4- مشاوره با پرستار متخصص استومی (Et nurse) هر ماه یکبار

علائم هشداردهنده: خونریزی شدید از استوما - نشست مکرر مدفوع از چسب پایه تغییر رنگ استوما - قرمزی و التهاب در پوست اطراف استوما - عفونت های قارچی پوست اطراف استوما بیرون زدگی استوما - تنگی استوما - فرورفتگی استوما

انتخاب کیسه مناسب

مشاوره با پرستار متخصص استومی ET nurse روزهای اول بعد از عمل کیسه یک تکه رنگ شفاف یک هفته بعد از عمل جراحی کیسه دو تکه یا یک تکه رنگ مات تعویض کیسه های یک تکه هر 2 تا 3 روز یکبار - تعویض کیسه های دو تکه هر 5 تا 7 روز یکبار - در صورت نشستی کیسه، حتما کیسه تعویض شود.

روش تعویض کیسه

وسایل مورد لزوم: قیچی، شاولن اندازه گیری، کیسه زباله، حوله، کیسه مناسب استوما، خمیر استومی، شامپو یا صابونی که **ph** پایین داشته باشد.

اندازه گیری دقیق سایز استوما بوسیله شاولن اندازه گیری برش صحیح چسب پایه با دست لبه های چسب پایه را که در زمان برش ناهمواری دارد را صاف میکنیم کیسه قبلی را به آرامی از روی پوست جدا کرده (از بالا به طرف پایین) و در کیسه زباله می اندازیم. پوست اطراف استوما را تمیز میکنیم. -موهای اطراف استوما را بوسیله قیچی یا موزر کوتاه میکنیم.

استفاده از تیغ ممنوع است.

-با شامپو یا صابون متناسب با **PH** پوست اطراف استوما را تمیز میکنیم.

-پوست را بوسیله حوله کاغذی خشک میکنیم.
کیسه یک تکه را به عقب تا کرده و لبه چسب پایه را کنار استوما قرار میدهیم و با طرف بالا میچسبانیم.
به مدت چند ثانیه ماساژ میدهیم تا چسب پایه در محل خود ثابت شود.

نکته: بهترین زمان جهت تعویض کیسه قبل از خوردن صبحانه است.

کاهش هزینه کیسه ها

محصولات استومی شامل تعرفه های بیمه می باشند.
کیسه های یک تکه 30 عدد در ماه
کیسه های دو تکه چسب پایه 15 عدد و کیسه 15 عدد در ماه

مدارک مورد نیاز جهت بیمه

گواهی از پزشک، شرح جراحی، نتیجه پاتولوژی، دفترچه بیمه، فاکتور خرید