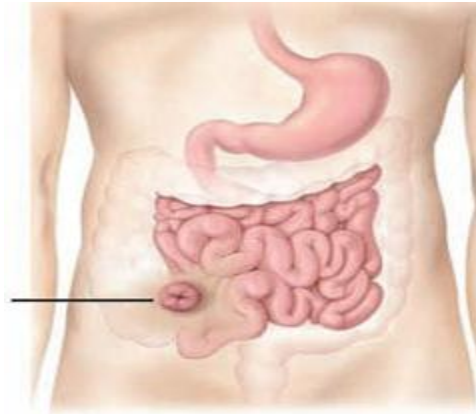


نحوه ی مراقبت از استومی

(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 ویا شرایط فیزیکی (شکم بیمار) بستگی دارد.

ایلئوستومی چیست؟

بیرون گذاشتن روده باریک از جدار شکم برای خروج مواد دفعی .

کلستومی چیست ؟

بیرون گذاشتن روده بزرگ (کولون) از جدار شکم برای خروج مواد دفعی .

انتخاب کیسه مناسب نقش مهمی در پیشگیری از عوارض استومی دارد

انواع کیسه های استومی

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

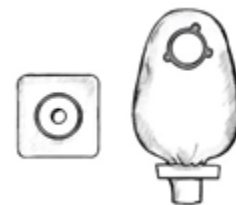
کیسه ی غیر قابل تخلیه : انتهای کیسه بسته و غیر قابل تخلیه می باشد و فقط یکبار استفاده می شود.



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:**

۵ روز - معمولاً کیسه های قابل تخلیه برای مدت ۷ 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 .

رژیم غذایی

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

غذای خود را آهسته و با دهان بسته بخوبی بجوید.

در طول روز به طور منظم مایعات مصرف شود (معادل ۸ - ۱۰ لیوان).

در روزهای گرم مصرف مایعات را افزایش دهید.

خوردن غذای کم در (۴ - ۵ 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:

۱. غذاهایی که باعث نفخ می شوند:

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

۲. غذاهایی که بوی نامطبوع تولید می کنند:

ماهی- تخم مرغ- سیر- لوبیا- حبوبات- شلغم- پنیر- کلم

۳. غذاهایی که مدفوع را سفت می کنند:

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

۴. 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 حتما 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 .

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 یا 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 تو رفتگی)
- ❖ اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب بدن

نکات مهم مراقبت از استومی

۱. بافت استوما مانند داخل دهان قرمز و مرطوب می باشد.
2. استوما حس ندارد؛ بنابراین از فشار ،ضربه و صدمه به آن خودداری شود.

۳. در اثر ضربه به راحتی خونریزی میکند.

4. سایز استومی ممکن است در هفته های اول بعد از جراحی تغییر کند.
5. به طور مرتب سایز استومی خود را اندازه گیری کنید.
6. موهای اطراف استوما کوتاه شود.
7. جهت پاک کردن پوست از آب نیم گرم استفاده نمایید.
8. پوست را با استفاده از پارچه نرم و خشک تمیز نمایید
9. زمانی که یک سوم حجم کیسه استومی پر شد آنرا تخلیه نمایید.
10. به فاصله کوتاهی بعد از ایجاد استومی ترشحات خروجی به شکل مایع جریان می یابد پس از مدتی مدفوع خمیری شکل خواهد شد .