

|                    |      |               |   |
|--------------------|------|---------------|---|
| شماره پرونده:      |      | نام خانوادگی: |   |
| نام:               | بخش: | پزشک معالج:   | نام پدر:  |
| اتاق:              | تخت: | تاریخ تولد:   | جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد |
| تشخیص (علت بستری): |      | تاریخ پذیرش:  |   |

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل:**

- زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلستومی داشته باشید تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد. چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهد کرد.
- کیسه را هیچ گاه با فشار جدا نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده، سپس به آرامی آن را جدا نمایید. 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 پنبه خشک کنید.
- پوست اطراف کلستومی (سوراخ روده که در روی شکم ایجاد شده است را به طور مرتب یک ساعت بعد از صرف غذا با آبی که حرارت آن مطابق حرارت بدن یا کمی کمتر است و صابون شستشو دهید، این کار باعث تحریک امواج دودی و سهولت در اجابت مزاج و منظم شدن زمان دفع می شود.
- اگر کیسه کلستومی چند بار مصرف است، برای اینکه عمر طولانی داشته باشد لازم است آن را مرتب شستشو داده و در هوای آزاد و آفتاب قرار دهید. این کار بوی بد آن را مرتفع خواهد نمود.
- زمانی که ثلث یا نصف کیسه پر می شود باید تخلیه گردد تا حجم و سنگینی آن باعث کندن شدن کیسه نشود.
- در موقع چسباندن کیسه، رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلستومی را چسبانده به مدت ۳۳ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.
- همیشه یک کیسه ی اضافی همراه خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- مایعات زیاد مصرف کنید. غذاها را به طور کامل بجوید.
- غذاهای غنی از فیبر مانند میوه و سبزی، محلول در آب مثل سبوس گندم و نان سبوس دار از رژیم غذایی حذف شود.
- از خوردن غذاهای مثل گل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز می کند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود.
- توجه داشته باشید که کلم، پیاز و ماهی بوی بد تولید کرده و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج خوش بو کننده گوارش است.
- در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید سپس طبخ نمود تا نفخ ایجاد نکند.
- در صورت یبوست از آب گلابی و آب انگور (میوه جات حاوی فیبر مثل پرتقال) استفاده کنید.
- مصرف غذاهای پر ادویه و سرخ شده، قهوه، غذاهای محتوی شکر زیاد، خانواده کلم، آب آلو، شیرین بیان باعث اسهال می شود باید از مصرف آنها خودداری کرد.
- توصیه می شود موادی مثل موز، کره بادام زمینی، سیب زمینی، سس سیب، ماکارانی، برنج پخته، ماست، جو دو سر و یا سبوس آن و پنیر مصرف شود.

**در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید**

- کاهش وزن به میزان ۳-۱ کیلو در هفته
- حساسیت در اطراف استوما مانند سوزش، خارش، التهاب، جوش، تاول
- نشانه های عفونت در اطراف استوما مانند ترشح چرکی، قرمزی، تورم، کبودی و بوی بد