



## خود مراقبتی در استومی

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه جراحی عروق بیمارستان شهدای نجریش

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

### لباس پوشیدن

بسیاری از افراد بعد از عمل جراحی استومی نگران هستند که کیسه زیر لباس آنها معلوم باشد. بعضی نیز همواره نگران هستند که نتوانند مانند قبل عمل از لباس معمولی استفاده کنند یا اینکه باید لباس های با سایز و اندازه بزرگتر بپوشند ولی واقعت این است که آنها می توانند مانند گذشته لباس بپوشند. امروز کیسه های استومی آنقدر نازک و ظریف تهیه می شوند که کاملاً روی پوست می چسبند. بنابراین تا زمانی که خود شما نگوئید کسی متوجه نخواهد شد که کیسه استومی دارید. کیسه را می توان داخل یا خارج لباس زیر قرار داد، جایی که احساس راحتی می کنید.

### نرمش و ورزش

داشتن استومی مانع فعالیتهای بدنی و تمرینات ورزشی شما نمی شود. در هوای گرم یا بعد از ورزش علاوه بر افزایش مایعات دریافتی به مراقبت بیشتری نیاز دارید. به غیر از ورزش های سنگین و وزنه برداری می توانید از سایر فعالیتهای بدنی لذت ببرید.

منبع: پرستاری داخلی- جراحی، برونر و سوارث،  
۲۰۲۲

پس از عمل جراحی با شروع فعالیت روده متوجه وجود گاز در کیسه خواهید شد. حجم و میزان گاز تولید شده در افراد مختلف متفاوت بوده و به ساختمان بدن فرد بستگی دارد. اگر قبل از عمل مشکل دفع گاز روده داشته اید به نظر می رسد بعد از عمل نیز این مشکل را خواهید داشت.

گاز می تواند توسط غذای مصرفی تولید شود. گاهی گاز نتیجه بلع هوا می باشد. مصرف نوشابه های گاز دار، کشیدن سیگار، جویدن آدامس با دهان باز می تواند هوای بلعیده شده را افزایش دهد. اگر مشکل تولید گاز دارید می توانید از کیسه های فیلتر دار استفاده کنید.

### اسهال

اسهال به دلایل مختلف بروز می نماید با وجود ایلتوستومی یا کلهستومی نیز امکان ابتلال به اسهال وجود دارد. در صورت ابتلا به اسهال می توانید از غذاهایی استفاده کنید که سبب سفت شدن مدفوع می گردد.

غذاهایی که مدفوع را سفت می کنند:

پنیر، گل ختمی، برنج، شیرجوشیده، موز، انواع ماکارونی و رشته، کره بادام زمینی، چوب شور، نشاسته، نان تست، ماست.

## مراقبت از پوست اطراف استومی:

حفظ سلامت پوست اطراف استومی بسیار مهم است. سالم و تمیز نگه داشتن پوست اطراف استوما شرط اساسی در مناسب چسبیدن کیسه می باشد. به منظور پیشگیری از تحریک پوست اطراف استوما از چسب پایه و کیسه ای استفاده کنید که به خوبی روی هم منطبق شده و به طور مناسب روی پوست بچسبد. برش دهانه چسب هم از نکات مهمی است که تنگ یا گشاد بودن آن عوارضی را برای استومی یا پوست اطراف آن به همراه دارد. گاهی اوقات پوست تحریک شده دردناک است. در هر باز تعویض چسب و کیسه، پوست اطراف استوما را بررسی کنید. هر گونه تورم، قرمزی نشانه تحریک پوستی می باشد. اگر این تحریک پوستی را دو بار متوالی در هنگام تعویض کیسه مشاهده کردید حتما به پزشک یا پرستار استوما مراجعه کنید.

**حمام کردن:** با داشتن استومی، مانند قبل می توانید استحمام کنید. آب و صابون به داخل استوما می رسد و آسیبی به آن نمی رساند. شما می توانید با کیسه یا بدون کیسه حمام کنید. گاهی اوقات بقایای صابون با چسبیدن به چسب مانع از چسبیدن درست آن به پوست می شود.

## رژیم غذایی:

بلافاصله پس از عمل، جراح رژیم غذایی خاصی برای شما تجویز می کند. پس از سپری شدن دوران بهبودی می توانید به رژیم معمولی خود باز گردید. مگر آنکه به دلایل پزشکی، رژیم غذایی خاصی برای شما در نظر گرفته شود. به خاطر داشته باشید که جذب غذا نه در روده بزرگ بلکه در روده کوچک انجام می شود. بنابراین پس از کلستومی و با برداشتن قسمتی از روده بزرگ اختلالی در جذب غذا به وجود نمی آید. بعضی از غذاها ممکن است تولید بو یا گاز در سیستم گوارش بکنند بهتر است از این غذاها به اعتدال استفاده کنید.

## بو:

بو از مسائل مهم برای افراد دارای استومی است. امروزه در ساخت کیسه های استومی از فیلم جاذب بو استفاده می کنند. بنابراین بوی مدفوع داخل کیسه باقی می ماند.

اگر کیسه تمیز بوده و به طور مناسب چسبانده شده باشد بایستی بو را هنگام تعویض کیسه حس کنید. در صورت استشمام بو در سایر اوقات کیسه را از نظر نشت بررسی کنید. تخلیه مرتب و یا تعویض کیسه بهترین روش جهت پیشگیری از پر شدن و ترکیدن آن می باشد. بنابراین هنگامی که یک دوم حجم کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.

غذاهایی که تولید بو می کنند عبارتند از:

مارچوبه، کلم بروکلی، کلم دلمه ای، کلم پیچ، گل کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه

## غذاهایی که باعث افزایش بوی بد مدفوع می شوند

