



سلامت

خودمراقبتی در

استومی

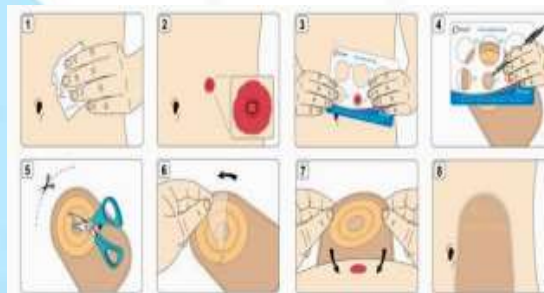
آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0307

- ❖ بعضی از غذاها تولید بو می کنند مانند: انواع کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز.
- ❖ غذاهایی که بورا از بین می برند: آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، جعفری، ماست.
- ❖ غذاهایی که جهت رفع اسهال می توان استفاده کرد: سیب، موز، انواع ماکارونی، ماست، نان تست.
- ❖ غذاهایی که جهت رفع یبوست می توان استفاده کرد: آلو، آب آلو، اسفناج، حبوبات سبز.
- ❖ از خوردن غذاهای پرفیبر دو هفته اول بعد از تعبیه استوما خودداری شود.

آیا در صورت داشتن استوما می توانم ورزش کنم؟

- ✓ داشتن ایلئوستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود.
- ✓ یک ماه از فعالیت سنگین جلوگیری کند.
- ✓ ورزش هایی که می توانید انجام دهید: پیاده روی، تنیس، والیبال.



به چه نکات تغذیه ای باید توجه کنم؟

- ❖ 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.
- ❖ به منظور پیشگیری از یبوست و کم آبی مایعات کافی مصرف شود (۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز).
- ❖ وزن زیاد ممکن است بر عملکرد استوما تاثیر بگذارد، لذا از اضافه وزن و چاقی اجتناب شود.
- ❖ پوست میوه ها مانند هلو، زرد آلو و سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی حتما جدا شود و سبزیجات به صورت پخته شده مصرف شود.
- ❖ بعضی از غذاها در سیستم گوارش تولید گاز می کنند مانند: حبوبات، کلم، خیار، قارچ، اسفناج، نوشابه های گازدار.

استوما چیست؟

سوراخی است در جدار شکم که از طریق آن روده کوچ و یا روده بزرگ به خارج از شکم راه می یابند و مواد دفعی از راه آن دفع می شوند. چون این راه خروجی فاقد عضلات اسفنگتری 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 و یا شرایط فیزیکی (شکم بیمار) بستگی دارد. ایلئوستومی بیرون گذاشتن روده باریک و کلهستومی بیرون گذاشتن روده بزرگ (کلون) از جدار شکم برای خروج مواد دفعی است.

کیسه استومی چیست؟

به طور کلی کیسه استومی عبارت است از یک کیسه از جنس پلاستیک مخصوص بعلاوه چسب ویژه که کیسه را به بدن فرد می چسباند و محتویات خروجی استوما را در خود نگه دارد.



کیسه های استومی را می توان به دو گروه کلی کیسه های یک تکه و کیسه های دو تکه تقسیم نمود. هر کدام از این گروه ها خود شامل دو دسته بندی جدا می شوند که شامل کیسه ته باز یا قابل تخلیه و کیسه ته بسته می شوند که قابل تخلیه نمی باشند و جهت تخلیه لازم است که کیسه برداشته شده و تعویض شود.

چه مدت می توانم از یک کیسه استفاده کنم؟

معمولا کیسه های قابل تخلیه به مدت ۷-۵ روز قابل استفاده هستند سپس باید تعویض شوند.

بهترین زمان برای تعویض کیسه چیست؟

معمولا زمان مناسب جهت تعویض کیسه استومی ساعات اولیه صبح قبل از خوردن صبحانه که استوما فعالیت کمتری دارد می باشد.

چگونه کیسه استومی را تعویض کنم؟

وسایل مورد نیاز: قیچی، کیسه زباله، حوله، صابون ملایم، کیسه جدید.

کیسه قبلی را بردارید و داخل کیسه زباله بیندازید و آن را گره بزنید و دور بیندازید. برای برداشتن کیسه کافی است چسب را به آرامی از سمت بالا به پایین از پوست جدا کنید. سعی کنید پوست را با یک دست نگه دارید تا اذیت نشوید.

چگونه ناحیه استومی را تمیز کنیم؟

- ✓ برای تمیز کردن اطراف استومی بهتر است از آب مقطر یا آب جوشیده ولرم استفاده شود.
- ✓ می توانید برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از صابون ملایم یا شامپو بچه استفاده کنید و مطمئن شوید که اثری از صابون و چربی روی پوست اطراف استوما باقی نماند و پوست کاملا خشک باشد.
- ✓ هنگام جدا کردن کیسه با ملایمت این کار را انجام دهید.
- ✓ پس از حمام کردن برای خشک کردن پوست اطراف استوما بهتر است از حوله نرم و خشک و تمیز استفاده کنید.
- ✓ از سشوار جهت خشک کردن ناحیه استوما استفاده نشود
- ✓ هرگز از الکل و بتادین برای تمیز کردن پوست ناحیه استومی استفاده نشود.
- ✓ از پودر ها و کرم های آرایشی و بهداشتی اطراف استوما استفاده نشود.
- ✓ از دستمال مرطوب جهت تمیز کردن پوست اطراف استوما استفاده نشود(به علت اینکه دستمال مرطوب حاوی لانولین بوده و با مواد موجود در چسب پایه تداخل دارد).
- ✓ موهای زائد اطراف استوما باقیچی و یا ماشین ریش تراش کوتاه شود. از تیغ و ژیلت برای این کار استفاده نکنید.