

تغذیه و استومی:

وعده های غذایی در زمان های معین مصرف شوند. مصرف سه تا چهار وعده در روز موجب منظم تر شدن الگوی دفع میگردد

تمام مواد غذایی به خوبی جویده شوند، زیرا خوب جویدن هضم غذا کمک میکند.

به منظور جلوگیری از یبوست و کم آبی، مایعات کافی (۸-۱۰ لیوان آب) روزانه مصرف شود.

از مصرف بعضی از خوردنی ها و نوشیدنی ها که موجب افزایش دفع گاز از استوما میشوند. خودداری کنید مصرف نوشابه های گاز دار و مالت شیر موجب افزایش گاز میشود. کلم بروکلی، انواع جوانه های سبز، مارچوبه، کلم بروکلی، گل کلم، کلم سفید و قرمز نیز موجب نفخ و افزایش گاز میشوند.

جهت استحمام میتوانید با کیسه کلستومی یا بدون آن به راحتی حمام کنید.

از لباس های نازک و آزاد استفاده کنید که تعریق کمتری ایجاد شود و کیسه کلستومی تحت فشار نباشد

در مواقع زیر پزشک خود را مطلع کنید:

- نفخ و تورم شکم

- تغییر رنگ محتویات داخل کیسه کلستومی

- دل پیچه شدید (بیش از ۶ ساعت)

- ترشحات آبکی شدید از کولستومی که بیش از ۶ ساعت طول کشیده باشد

- عدم خروج مواد دفعی از کولستومی طی ۳ روز گذشته

- ورم کردن ناحیه کلستومی

- کشیده شدن کولستومی به داخل از سطح پوست

- آزرده شدن پوست و یا زخم های عمیق



موضوع:

نحوه مراقبت از کلستومی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

پاییز ۱۴۰۰

کلستومی چیست ؟

کلستومی سوراخی است که در روده بزرگ با استفاده از جراحی ایجاد میشود پس از ایجاد این سوراخ روده بزرگ به سطح شکم آورده میشود تا امکان خروج مدفوع از آن فراهم گردد.

مدفوع از روده بزرگ و از طریق این سوراخ به داخل یک کیسه قابل تعویض و قابل شستشو از شکم بیرون می آید این کیسه از طریق چسب به پوست متصل میشود. کیسه کلستومی در شرایط خاصی مانند سرطان، دیورتیکول، بیماری کرون، تروما یا آسیب نیاز است.

کیسه های کلستومی:

شما میتوانید جهت رفع نیاز خود از انواع کیسه های کلستومی بسته به نظر پزشک استفاده نمایید



چگونه از کلستومی مراقبت کنیم ؟

✓ قبل از هر بار استفاده از کیسه کلستومی

اطراف آن را به دقت بررسی نمایید.

✓ پوست اطراف استوما باید بدون هیچگونه

تحریکی به رنگ صورتی روشن باشد

✓ هرگونه تورم، قرمزی، التهاب و یا

حساسیت را به دقت بررسی کرده و در

صورت بروز مشکل به پزشک خود

اطلاع دهید

✓ برای چسباندن چسب کیسه، ابتدا نیمه

پایینی سوراخ را چسبانده استوما را در

سوراخ چسب قرار دهید. سپس قسمت

های دیگر چسب را با کشیدن انگشت بر

روی چسب به پوست بچسبانید. مطمئن

شوید که چسب در تمام نقاط به پوست

چسبیده است.

✓ حتما سائز دهانه چسب کیسه مناسب

دهانه استومی باشد.

✓ هنگامی که نشت اتفاق افتاد، باید کیسه را

تعویض نمود.

✓ هنگامی که نصف حجم کیسه پر شد اقدام

به تخلیه یا تعویض آن نمایید. بهترین

حالت تعویض در حالت ایستاده است

✓ هنگام تعویض کیسه باید چسب پایه به

آرامی از پوست جدا گردد تا آسیبی به

پوست وارد نشود

✓ همواره پوست اطراف استومی را باید تمیز

نگاه داشت

✓ قبل از چسباندن کیسه جدید پوست را باید

به طور کامل خشک کرد.

✓ برای تمیز کردن پوست اطراف استوما فقط

به آب ولرم و حوله نرم یا دستمال نیاز است

از صابون و پاک کننده های روغنی و چرب

در اطراف استوما کمتر استفاده کنید زیرا

باعث بروز مشکلات پوستی میشود