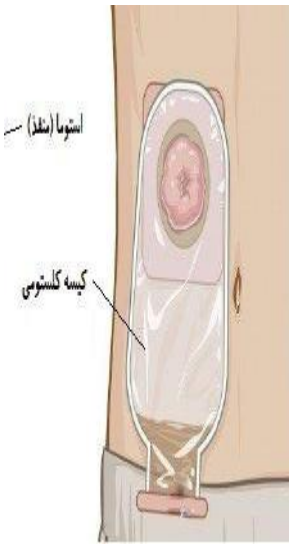
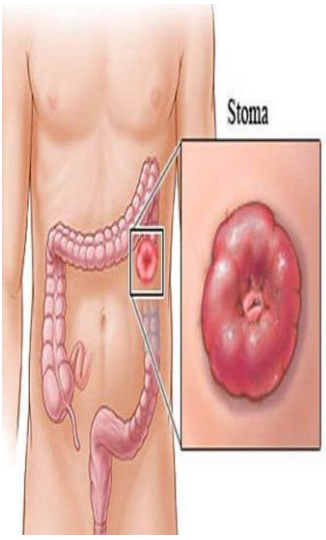
آموزش به بیمار مراقبت از کیسه استومی





تعریف:

به قسمتی از روده که از جداره شکم بیرون گذاشته شده است "استوما" گفته می شود و به این عمل یعنی تعبیه سوراخی در جداره شکم و قراردادن استوما از میان آن و بر روی شکم استومی اطلاق می گردد. استومی ها به سه گروه کلی: کلستومی، ایلئوستومی و یورستومی تقسیم می شوند. انواع استوما را نیز می توان براساس شکل آنها تقسیم بندی کرد. مانند : تک دهانه، دو دهانه متصل ، دو دهانه مجزا . از نظر محل استومی ،ایلئوستومی و یورستومی در طرف راست و کلستومی در طرف چپ تعیین می گردد. مراقبت از پوست اطراف استومی، رژیم غذایی و بطور کلی زندگی با استومی حائز اهمیت است.

هدف از تعبیه استومی، اجازه خروج مدفوع از این محل به طور موقت(تا زمانیکه بیماری یا محل صدمه بهبود یابد) یا دائم است.

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 بطور 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 ان به همراه دارد. گاهی اوقات پوست تحریک شده دردناک است. در هر بار تعویض چسب و کیسه، پوست اطراف استوما را بررسی کنید. هر گونه تورم ، قرمزی یا اگزما نشانه تحریک پوستی می باشد. ابتدا پوست را بشویید و خشک کنید و سپس میتوانید از پمادهای محافظ استفاده کنید. استفاده از کیسه و خمیر مناسب و افزایش دفعات تعویض میتواند به بهبودی پوست اطراف استوما کمک کند.

حمام کردن:

با داشتن استومی مانند قبل، می توانید استحمام کنید. آب و صابون به داخل استومای شما وارد نشده 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. پیشنهاد می شود از صابون های بدون چربی استفاده کنید که با شستن از پوست پاک می شوند.

مصرف دارو :

مصرف برخی از داروها و مکمل های غذایی می توانند رنگ ، بو و قوام مدفوع را تغییر دهند. داروهایی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه هستند مانند آنتی اسیدها می توانند سبب اسهال یا یبوست شوند. همچنین آنتی بیوتیک ها ممکن است سبب شل شدن مدفوع و یا حتی اسهال بشوند. در صورت هرگونه پرسش در ارتباط با داروهای مصرفی با درمانگر خود مشورت نمایید.

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 بازگردید. مگر آنکه به دلایل پزشکی، رژیم غذایی خاصی برای شما در نظر گرفته شود.

بعضی از غذاها ممکن است تولید بو یا گاز در سیستم گوارش بکنند بهتر است از این غذاها به اعتدال استفاده کنید.

در صورت وجود ایلئوستومی بدن شما به میزان بیشتر مایعات حتی بیش از قبل از عمل نیاز دارد. برای جلوگیری از کم آبی باید مقادیر زیادی آب، آب میوه یا سایر مایعات میل کنید. اگر مشکل قلبی یا کلیوی دارید قبل از افزایش مصرف مایعات حتما با پزشک خود مشورت کنید. از خوردن غذاهای پرفیبر در هفته های اول پس از جراحی اجتناب کنید. گاهی اوقات غذای پرفیبر در ایلئوم تولید توده ای می کند که به راحتی قابل عبور از استوما نیست. روزانه چهار تا شش وعده غذایی با حجم کمتر بخورید.

نرمش و ورزش:

داشتن استومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی و زندگی عادی 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 فعالیت های بدنی لذت ببرید.

روابط جنسی و ارتباطات فردی:

جراحی استومی (کلستومی و ایلئوستومی) سبب تغییر در تصویر فرد از بدن خود می شود. بسیاری از افراد دچار ترس از عدم پذیرش از جانب همسر و نگران ارتباط جنسی خود می باشند. در این مورد هر دو نفر باید خود را با دیگری هماهنگ نماید و البته کلید حل مسئله درک متقابل یکدیگر است. در هر حال همسر شما باید بداند فعالیت جنسی با شما به او و استوما آسیب نمی زند و اختلالی در روند فرزندآوری نخواهد داشت. قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه استومی خود را تخلیه نمایید.

نکات کاربردی:

*با استفاده از کیسه های مات و یا پوشش دار می توانید کیسه و محتویات آنرا مخفی نمایید.

*با استفاده از کمربند مخصوص می توانید کیسه را پنهان نموده و آن را چسبیده به بدن خود محکم نگه دارید.

*کمربند ایمنی را بالاتر و یا پایین تر از محل استوما ببندید.

*هنگام مسافرت همیشه لوازم تعویض استومی را به همراه داشته باشید.

*بهتر است قبل از شنا کیسه استومی خود را تخلیه نمایید و از چسب های ضدآب جهت فیکس کردن استفاده کنید

*جهت تعویض کیسه استومی یا گرفتن مشاوره میتوانید با یک کارشناس زخم هماهنگ شوید

درصورت وجود هریک از علائم زیر هرچه سریعتر به پزشک مراجعه نمائید:

*درد و خونریزی

*وجود عفونت و ترشحات عفونی

*ادم یا تورم بیش از حد استومی

*جدا شدن استومی از پوست اطراف و نکروز بافت آن

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	مراقبت از محل و کیسه استومی
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر محمد عیدی
سمت	متخصص جراحی عمومی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09