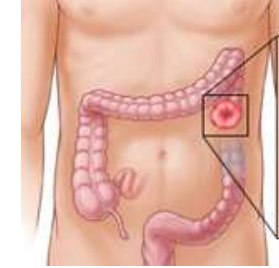


## بهداشت و مراقبت از بیماران با استوما

گاهی به علت انسداد و پیچ خوردگی روده یا علل دیگر لازم است جهت خروج مدفوع توسط جراحی دریچه ای روی شکم ایجاد شود. به این دریچه استومی می‌گویند. در بعضی از مددجویان این عمل موقتی و یا دائمی می‌باشد.



## انواع کلتومی

موقت: گاهی اوقات باید به قسمتی از کولون استراحت داد تا التیام یابد، بنابراین بیمار با کلتومی موقت مرخص شده و چند ماه بعد طی یک عمل جراحی مجدد بسته شده و حرکت روده‌ها به حالت طبیعی خود بر می‌گردد.

دائم: معمولاً زمانی که بخشی از کولون می‌بایستی برداشته شود یا دوباره استفاده نشود بصورت دائم گذاشته می‌شود و دفع مدفوع تا پایان عمر از طریق کلتومی انجام می‌شود.

لازم است بدانید اندازه کلتومی بعد از عمل جراحی بزرگ و متورم است که با گذشت چندین هفته و بهبودی کامل اندازه آن کوچکتر خواهد شد.

۱- شما باید برنامه زندگی خود را منظم کنید تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد برای مثال زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلتومی و ... چنین وضعی

به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلتومی کمک خواهد کرد.

۲- خروج مدفوع از کلتومی قابل کنترل نیست. بنابراین لازم است کلتومی و پوست اطراف آن تمیز شود و جهت تمیز کردن کلتومی می‌توانید از آب ولرم و صابون استفاده نمایید. بخاطر داشته باشید استفاده زیاد از آب و صابون باعث خشکی و آسیب پوست اطراف کلتومی می‌شود. از مصرف صابونهای معطر و کرمهای مختلف روی پوست کلتومی خودداری نمایید.

۳- کلتومی به رنگ صورتی مایل به قرمز است در صورت تغییر رنگ آن به رنگ کبود و یا خروج ترشحات چرکی، خونریزی، تب، عدم خروج مدفوع، نفخ شکم، بی‌اشتهایی و تورم به پزشک معالج مراجعه کنید.

۴- در صورتیکه کلتومی موقت دارید در تاریخ تعیین شده مراجعه کنید.

۵- کیسه را هیچگاه با فشار جدا نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده سپس به آرامی آن را جدا کنید. در این موقعیت پوست اطراف را ماساژ ندهید، زیرا باعث آزرده‌گی پوست خواهد شد بهتر است آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک کنید.

۶- اگر بتوانید به تخلیه مدفوع نظم دهید وجود کیسه کلتومی همیشه لازم نخواهد بود. طبعاً می‌توان با پانسمان ساده ای روی دهانه کلتومی را پوشانده و آن را با کمر بند و یا وسیله مشابه در محل خود ثابت کرد.

۷- حرارت آبی که برای شستشوی کلتومی استفاده می‌شود بایستی مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد برای

عادت کردن به این وضعیت معمولاً حدود شش ماه وقت لازم دارید.

۸- سوراخ کیسه کلتومی بایستی به اندازه دهانه سوراخ روده در سطح شکم باشد و در صورت کوچک بودن سوراخ کیسه کلتومی را برش زده و اندازه نمایید.

۹- زمانی که ثلث کیسه پر می‌شود باید تخلیه گردد. تا حجم و سنگینی آن باعث کندن شدن کیسه نشود.

## شستشوی کلتومی

بهترین وضعیت برای شستشو کلتومی حالت نشسته است. برای جلوگیری از بوی بد مدفوع در کیسه پودر زغال چوب و یا دو عدد قرص آسپرین کوبیده بریزید. در موقع چسباندن کیسه رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلتومی را چسبانده به مدت ۳۰ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.

## زندگی با استوما

در حالت عادی کارهایی از قبیل لباس پوشیدن، مسافرت، کار ورزش و فعالیتهای فیزیکی، روابط جنسی، بارداری و حمام کردن را می‌توانید انجام دهید.

## نکته

۱. بار بیشتر از چهار و نیم کیلوگرم را تا ۶ هفته بعد از عمل بلند نکنید تا دچار فتق نشوید.

۲. در مورد مصرف داروها بایستی بیشتر آنها به صورت شربت یا پودر استفاده شود تا جذب بهتری داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مرکز آموزش درمانی شهید دکتر فقیهی

## توصیه های مراقبتی پس از ترخیص در

### بیماران کلهستومی یا استوما –

#### ایلوستومی

ویژه آموزش به بیمار

#### تهیه کننده

فاطمه گنجی - کارشناس پرستاری

#### تایید کننده

دکتر محمدمصطفی صفرپور  
(متخصص جراحی - فلوشیپ کولورکتال)

#### منابع

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱  
wound- continence managment  
practical stoma2019

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-64/B



نوشیدن مایعات، گرفتن دوش آب گرم، پیاده روی، دراز کشیدن به پشت و خم کردن زانوها، ماساژ شکم و نواحی اطراف استوما مانع تنگی می شود.

۲- مرحله دوم با پزشک معالج یا کلینیک کولورکتال تماس بگیرید در غیر اینصورت به اورژانس مراجعه کنید.

### تغذیه در بیماران دارای استومی

بیمار باید از مصرف غذاهایی که موجب بوی زیاد و دفع گاز می شود اجتناب کند (ماهی- حبوبات- خانواده کلم- تخم مرغ- سیر- پیاز- ادویه جات- مارچوبه- آجوه- نوشابه های گازدار- ذرت- خیار- قارچ- نخود و اسفناج).

عواملی که باعث تولید گاز می شود شامل: زمان خوردن، چگونگی خوردن، نوع غذا، موقع غذا خوردن آرام باشید، با دهان پر حرف نزنید، خوردن آدامس، نوشابه های گازدار و سیگار کشیدن باعث نفخ می شود.

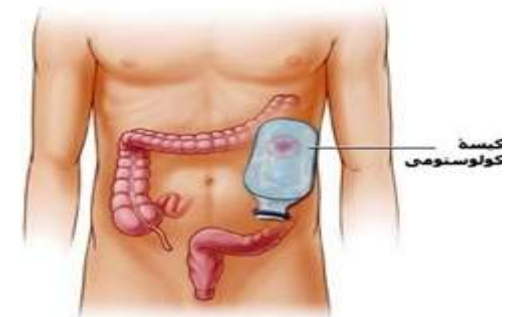
نان تست، بیسکویت ترد، نان سوخاری و ماست از ایجاد نفخ پیشگیری می کند.

در صورت ایجاد اسهال به بیمار غذاهایی توصیه می شود که مدفوع را سفت می کند. مثل سیب، موز، پنیر، ماست، بادام زمینی، ماکارانی، برنج، شیر، سبزی و گل ختمی در صورت ایجاد یبوست به بیمار غذاهایی توصیه می شود که مدفوع را شل می کند. مثل آلو آب آلو.

غذاهایی که بو را از بین می برد مثل جعفری، ماست، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی و اسفناج تازه، آب فراوان بنوشید ۸-۶ لیوان در روز در صورت بروز خونریزی، نفخ شدید، سفتی شکم، اسهال و تب به پزشک مراجعه کنید.

بهتر است از لباسهای نازک و آزاد استفاده شود که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه کلهستومی تحت فشار نباشد.

۳. در صورت التهاب شدید ابتدا به کلینیک استوما مراجعه شود یا کیسه را به آرامی بردارید پوست اطراف استوما را با پارچه خیس به آرامی تمیز کنید و سپس خشک کرده روی محل التهاب پودر محافظ بپاشید و بعد از ده دقیقه آن را پاک کرده کیسه جدید را وصل کنید.



### انسداد

گر ایلئوستومی دارید مسدود شدن استوما نگران کننده است زیرا غذاها به طور کامل هضم نمی شود مثل:

پرتقال- گریپ فروت - کرفس- آناناس- فلفل سبز- اسفناج- خیار- زیتون- آجیل- سوسیس- کالباس- قارچ- ترشیجات- مارچوبه- نخود فرنگی- نارگیل- ذرت و میوه های خشک.

### اقدامات لازم در انسداد

۱- مرحله اول در منزل: چک اندازه سوراخ کیسه استوما از لحاظ تنگی زیرا باعث صدمه استوما می شود. هر سه روز یک مرتبه داخل استوما را با انگشت سبابه باز نمایید.