



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۱ از ۹	INS-PR-08/A

تعریف سرطان روده بزرگ



سرطان روده بزرگ و رکتوم بیشتر در افراد مسن اتفاق می افتد. این سرطان معمولاً با یک پولیپ خوش خیم آغاز می شود سپس بدخیم می شود. ۳۹ درصد سرطان های کولورکتال در مراحل اولیه تشخیص داده می شود. در صورت تشخیص به موقع در ۹۰ درصد بیماران، میزان بقا ۵ سال می باشد. در صورت تشخیص دیر هنگام میزان بقا کم می شود.

علل شایع بروز سرطان روده بزرگ :

- مصرف غذاهای پرچرب
- سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ
- سابقه خود فرد در سرطان
- بیماری التهابی روده
- سابقه خانوادگی پولیپ روده
- قرار گرفتن در معرض آزبستوز

علائم:

- خونریزی از رکتوم
- تغییرات ناگهانی در الگوی دفع
- افزایش نفخ شکم
- کرامپ
- کم خونی بدون علت
- تغییر عادات روده ای (کاهش حجم مدفوع، درد مبهم شکمی، هموروئید)
- انسداد به علت رشد تومور کولون

	بسمه تعالی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی			
عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ				
کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-08/A	۲ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

تشخیص:



- علائم بالینی و معاینه بالینی و معاینه انگشتی رکتوم
- آنتی ژن CEA
- کولونوسکوپی و بارییم انما
- لاپاراسکوپی و نمونه برداری
- تست خون مخفی در مدفوع

درمان:

- جراحی و خارج کردن تومور از روده بزرگ یا برداشتن قسمتی از روده بزرگ یا کل روده بزرگ
- شیمی درمانی
- پرتو درمانی

رژیم غذایی:

- جهت پیشگیری از بیماری، داشتن رژیم غذایی کم چرب و با فیبر زیاد توصیه می شود.
- رژیم مایعات برای ۲ تا ۳ روز قبل از جراحی و استفاده از ملین ها و انما و آنتی بیوتیک ها برای تمیز و ضد عفونی کردن روده ها
- غذاهای سرخ کردنی مصرف نشود.
- روزانه چند وعده میوه و سبزیجات به ویژه کلم بروکلی، کلم، سبزیجات تازه، فلفل، هویج و پرتقال مصرف شود.
- وزن در محدوده نرمال قرار داشته باشد.
- نوشیدنی های گازدار و نوشابه و کافئین از رژیم غذایی حذف شود.
- آب و مایعات فراوان، مصرف شود.

	<p>بسمه تعالی</p> <p>دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی</p> <p>مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی</p>			
<p>عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ</p>				
کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-08/A	۳ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

آموزش حین ترخیص:

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فورا به پزشک مراجعه شود این علائم شامل:
 - تب
 - قرمزی در محل برش جراحی
 - تورم در محل برش جراحی
 - درد در محل برش جراحی
 - گرمی پوست در محل برش جراحی در هنگام لمس
 - خروج ترشحات چرکی در محل برش جراحی می باشد.
- در هنگام مراجعه به مرکز درمانی حتما مدارک قبلی و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید. داروها به موقع و سر وقت مصرف شود و در صورت وجود هر گونه عارضه ای و حساسیت به دارو با پزشک مشورت شود.
- جهت رفع هر گونه ابهام و سوال در رابطه با بیماری، داروها و .. شماره داخلی بخش (۳۲۱۲۵۲۸۴) می باشد.
- الکل و دخانیات ترک شود.
- حمایت عاطفی کافی حفظ شود برقرار شود.
- سطوح تغذیه ای مطلوب.
- تعادل مایعات و الکترولیتها حفظ شود.
- بیمار آموزش مراقبت از زخم را یاد بگیرد.
- محل زخم جراحی طبق دستور پزشک پانسمان شود.
- داروها و آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع مصرف شده و دوره آنتی بیوتیک کامل شود.
- در صورت بروز درد از داروهای مسکن تجویز شده استفاده شود.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-08/A	۴ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

- درد و حساسیت در ناحیه عمل و احساس کشیدگی و سوزش ممکن است برای چند ماه باقی بماند.
- در صورت داشتن استومی، نحوه مراقبت از استومی و علائم گرفتگی و تحریکات پوستی اطراف استوما را اطلاع دهد.
- چک علائم کم آبی (تشنگی، خشکی مخاط، کاهش قوام پوست، افزایش ضربان قلب و کاهش دفع ادرار)
- پس از عمل جراحی دو حالت ممکن است اتفاق بیافتد:
 - ایجاد کلستومی موقت
 - ایجاد کلستومی دائم

در کلستومی موقت: پس از کارکرد روده و بهبود زخمها ، بیمار با کلستومی موقت مرخص شده و چند ماه بعد طی یک عمل جراحی مجدد کلستومی بسته شده و بیمار به حالت طبیعی خود برمی گردد.
کلستومی دائم: به صورت دائم گذاشته شده است و دفع مدفوع تا پایان عمر از طریق کلستومی انجام می شود.
سوالاتی که ممکن بوجود آید:

کلستومی چیست؟

انحراف مسیر روده بزرگ است که به وسیله ی جراحی ایجاد می شود. بخشی از روده بزرگ به صورت استوما از پوست شکم خارج و مواد دفعی آن داخل کیسه جمع آوری می شود که بسته به محل برش روده و قرارگیری استوما ممکن است مدفوع سفت یا شل داشته باشد.

"مراقبت از استومی (کلستومی یا ایلئوستومی)"

آیا سائز استوما تغییر می کند؟

به طور طبیعی در چند ماه اول پس از انجام جراحی محل استوما کمی متورم است و نیاز به استفاده از کیسه هایی با سوراخ بزرگتر از حد عادی برای کنترل مواد دفعی می باشد.

آیا کیسه های مخصوص استومی انواع مختلفی دارد؟

بله - در چند دهه اخیر طراحان با استفاده از تکنولوژیهای جدید انواع جدیدی از کیسه ها را طراحی نموده اند که می توان به دو گروه کلی کیسه های یک تکه و دو تکه تقسیم بندی نمود.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۵ از ۹	INS-PR-08/A

روش تمیز کردن اطراف استوما:

برای تمیز کردن پوست اطراف استوما فقط نیاز به آب ولرم و حوله نرم دارید. نیاز به استفاده از گاز استریل یا دستکش نیست. چون لازم نیست اطراف استوما استریل باشد و برای تمیز کردن پوست اطراف استوما نیازی به صابون نمی باشد ولی اگر ترجیح می دهید از صابون استفاده کنید بهتر است از صابون ملایم و یا شامپو بچه استفاده شود. همواره قبل از چسباندن کیسه جدید پوست را به خوبی خشک کنید. برای تمیز کردن پوست اطراف استوما هرگز از الکل و یا سایر مواد شیمیایی نظیر بتادین و استون استفاده نکنید زیرا به پوست اطراف استوما آسیب وارد می کنند و موجب ایجاد زخم و سوزش می شوند.

تا حد امکان از دستمال مرطوب جهت پاک کردن اطراف استوما استفاده نکنید زیرا اغلب این دستمال ها حاوی لانولین و سایر روغن ها هستند که ممکن است با مواد موجود در چسب پایه تداخل کنند و موجب تحریک پوست اطراف استوما شوند.

آیا می توان بدون کیسه حمام کرد؟

بله- داشتن استوما مشکلی در حمام رفتن ایجاد نمی کند، کسانی که استومی دارند بسته به میل خودشان می توانند تصمیم بگیرند با کیسه حمام کنند یا پس از برداشتن کیسه به حمام بروند. ممکن است حین حمام کردن استوما فعالیت داشته باشند. آب به استوما آسیب وارد نمی کند و به درون آن وارد نمی شود تا حد امکان نباید اجازه داد آب با فشار خیلی زیاد به استوما برخورد کند زیرا ممکن است به آن آسیب بزند.

خشک کردن اطراف استوما قبل از چسباندن کیسه؟

پس از حمام کردن یا شنا برای خشک کردن پوست اطراف استوما بهتر است از حوله نرم و تمیز استفاده کنید. همچنین می توانید از سشوار با درجه پایین استفاده کنید هرگز از سشوار خیلی داغ استفاده نشود چون موجب تحریک پوستی می شود.

چه مواردی موجب نشت از کیسه های استومی می شود؟

- ۱- عدم رعایت سایز و اندازه استوما در بریدن چسب پایه معمولاً موجب نشت خواهد شد.
- ۲- عدم تعویض چسب پایه برای مدت طولانی امکان نشت را بالایی برد.
- ۳- فعالیت فیزیکی و ورزشی می تواند موجب نشت و جدا شدن چسب پایه شود.
- ۴- خشک و تمیز نبودن پوست هنگام نصب کیسه
- ۵- گرمای زیاد هوا و تعریق موجب جدا شدن چسب پایه می شود

آیا می توان برای برطرف کردن نشت چسب پایه از خمیر یا چسب نواری استفاده کرد؟



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۶ از ۹	INS-PR-08/A

در صورت مشاهده نشت به هر مقدار سریع اقدام به تعویض کیسه نمایید هرگز سعی نکنید چسب پایه کیسه را با چسب نواری به بدن محکم کنید حتی در صورت نشت استفاده از خمیر نیز مناسب نیست. زیرا با عدم تعویض کیسه نشت همچنان ادامه می یابد و به اطراف استوما آسیب می زند.

آیا با داشتن استومی می توان فرائض مذهبی را به جا آورد؟

در اغلب افراد دارای استومی این سؤال مطرح است که با توجه به عدم کنترل روی مدفوع ویا ادرار می توانند به فرائض مذهبی بپردازند یا خیر که فتوای روحانی محترم آیت ا. سیدرضی شیرازی از مراجع عظام شیعه عیناً ذکر می شود: کسی که ادرار یا مدفوع به طور مرتب از وی خارج می شود به طوری که برای گرفتن وضو و خواندن نماز مهلت پیدا نمی کند. یک وضو برای چندین نماز کافی است. مگر این که چیز دیگری مانند خواب از او سربرزند که وضو را باطل کند.

آیا میزان تولید گاز استوما به مواد غذایی مصرفی بستگی دارد؟

بله- بعضی از خوردنی ها و نوشیدنی ها موجب افزایش دفع گاز از استوما می شوند مصرف نوشابه های گازدار و الکی و ماءالشعیر ، کلم بروکلی ، جوانه های سبز ، مارچوبه، گل کلم، کلم سفید و قرمز ، ذرت ، خیار ، قارچ ، حبوبات ، اسفناج ، تخم مرغ ، لبنیات ، شیر، ترب ، پیاز - گاز تولیدی روده را افزایش می دهند ولی این به معنی عدم استفاده دائم از این غذاها نیست برای مثال زمانی که فرد قرار است در جلسه ی مهم یا میهمانی رسمی شرکت کند. از خوردن این غذاها پرهیز کند.

آیا مواد غذایی خاصی در ایجاد بوی نامطبوع استوما مؤثر هستند؟

بله - بعضی خوراکی ها مانند مارچوبه - حبوبات - کلم بروکلی - کلم سفید و قرمز - روغن ماهی - تخم مرغ - سیر - پیاز و برخی از ویتامین های مصرفی و برخی از پنیرها در ایجاد بوع نامطبوع مدفوع نقش دارند.

آیا مواد غذایی خاصی می توانند از ایجاد بوی نامطبوع استوما جلوگیری کنند؟

بله - نوشیدنیهایی مانند آب پرتقال ، سبزیجاتی مانند جعفری - اسفناج - آب گوجه فرنگی و مالت می توانند بوی نامطبوع را تا حدی کنترل کنند.

منابع و مراجع	برونر و سودارث. پرستاری داخلی- جراحی گوارش. ترجمه مریم علیخانی. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸. آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴
تهیه کنندگان	افسون توفیق (مسئول آموزش به بیمار)- مهری میرشکاران (سرپرستار بخش جراحی



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۷ از ۹	INS-PR-08/A

آنکولوژی (دکتر صدیقه طهماسبی)	تایید کننده
دکتر صدیقه طهماسبی (متخصص جراحی عمومی، فلوشیپ جراحی سرطان)	

