



## مراقبت از کلوستومی



تهیه کننده: مرضیه ساعدی  
کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه  
مسئول واحد آموزش سلامت  
مهر ۹۸

۵) دستکش بپوشید . کیسه قبلی را به آرامی جدا کنید .

۶) سر ست سرم را با ژل لوبریکانت نرم کنید و به آرامی وارد استوما نمایید( بیش از ۸



سانتیمتر وارد نشوید. )

۷) با سرعت ملایمی سرم را طی ۵ تا ۱۰ دقیقه وارد روده کنید. دفعات اول ۳۰۰ سی سی

و در دفعات بعدی ۵۰۰ سی سی تا ۱۰۰۰ سی سی مایع جهت شستشو استعمال شود. پس

از وارد شدن مایع، شیر شیلنگ را ببندید و ۱۵ ثانیه مکث کنید و سر شیلنگ را خارج کنید

۸) محتویات ( مدفوع ، آب و گاز، طی مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تخلیه خواهد شد ) کمی زور

زدن می تواند به تخلیه بهتر کمک کند.

۹) محل استوما را با آب و صابون بچه شستشو نموده و خشک کنید . کیسه کلوستومی

جدید را منطبق با قطر استوما با قیچی ببرید و آماده نمائید و بچسبانید .

۱۰) چسب کیسه کلوستومی را ۱۳ ثانیه فشار دهید تا کاملاً بچسبد.

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفن های زیر تماس بگیرید:

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۱۲

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

۱۷) چون در تابستان مایعات فراوانی از طریق تعریق و کلوستومی دفع می شود، لازم

است مایعات بیشتری مصرف نمایید ( ۶-۸ لیوان در روز)

۱۸) اگر مدفوع بیش از حد آبکی باشد غذاهای مثل گندم سبوس دار، حبوبات، ذرت و

آجیل را کمتر مصرف نمایید. اگر مدفوع سفت باشد افزایش مصرف نمک باعث جذب

آب و سهولت دفع خواهد شد . در صورت یبوست آب گلابی و آب انگور استفاده کنید.

۱۹) در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۴۵

دقیقه در آب سرد خیساند پس از آن طبخ نمود تا نفخ ایجاد ننماید.

## نحوه تعویض و شستشوی کیسه:

شما می توانید با کیسه یا بدون کلوستومی براحتی حمام کرده ولی توجه داشته باشید

بقایای صابون باید به داخل محل کلوستومی شما داخل نشود بهتر است از صابونهای

بدون چربی استفاده گردد . داشتن کلوستومی هیچ گونه مانعی در جهت فعالیت های روزانه

فرد ایجاد نمی کند.

۱) زمانی که یک سوم کیسه پر می شود باید تخلیه گردد. تا حجم و سنگینی آن باعث

کنده شدن کیسه نشود

۲) بهترین وضعیت قرار گرفتن برای شستشوی کلوستومی حالت نشسته است.

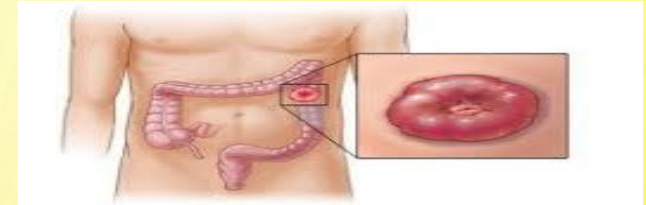
۳) ست سرم ( شیلنگ سرم ) را به سرم شستشو متصل کنید .

۴) سرم را بر روی گیره یا پایه سرم داخل سرویس بهداشتی آویزان کنید. سرم را

هواگیری کنید( وارد شدن هوا به داخل روده موجب درد می شود.)

## کلستومی چیست؟

کلستومی سوراخی است که در کولون با استفاده از جراحی ایجاد می شود. بعد از اینکه این سوراخ ایجاد شد کولون به سطح شکم آورده می شود تا امکان خروج مدفوع از بدن شما فراهم گردد، به این سوراخ در سطح شکم استوما می گویند.



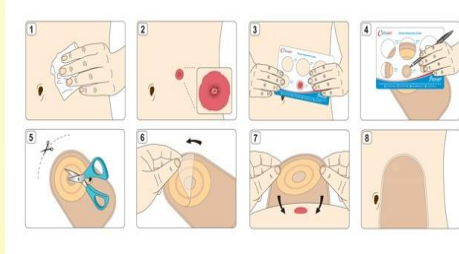
مدفوع از کولون و از طریق این سوراخ به داخل یک کیسه قابل تعویض و قابل شستشو شکم می آید. این کیسه به پوست به دلیل چسبی که دارد متصل می شود. لازم است بدانید اندازه کلستومی بعد از عمل جراحی بزرگ و متورم است که با گذشت چندین هفته و بهبودی کامل، اندازه آن کوچکتر خواهد شد. برای عادت کردن به این وضعیت معمولاً حدود شش ماه وقت لازم دارید.

## چگونه از کلستومی مراقبت کنیم؟

(۱) قبل از هر بار استفاده از کیسه کلستومی اطراف آن را از نظر هرگونه تورم، قرمزی، التهاب و یا حساسیت اطراف آن و محل استوما را از نظر خونریزی، کبودی و عفونت و بوی نامطبوع بررسی کنید را به دقت بررسی و در صورت مشاهده هر کدام از موارد ذکر شده به پزشک معالج اطلاع دهید.

(۲) توجه داشته باشید سوراخ وسط کلستومی باید درست در ناحیه وسط کیسه

کلستومی قرار گیرد. سوراخ کیسه کلستومی بایستی به اندازه دهانه سوراخ روده در سطح شکم باشد و در صورت کوچک بودن سوراخ کیسه کلستومی را برش زده و اندازه نمایید.



(۳) هر ۳ روز یک مرتبه داخل استوما را با انگشت سبابه باز نمایید.

(۴) برنامه زندگی شما بایستی منظم باشد زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلستومی و ..... داشته باشید، تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد. چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهد کرد.

(۵) کیسه را هیچ گاه با فشار جدا نکنید، بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده، سپس به آرامی آن را جدا نمایید. 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 نمایید.

(۶) سوراخ روده (استومی) که در روی شکم ایجاد شده است را بطور مرتب یک ساعت بعد از صرف غذا شستشو دهید این کار باعث تحریک امواج دودی و سهولت در اجابت مزاج و منظم شدن زمان دفع می گردد. حرارت آبی که برای شستشوی کلستومی استفاده می شود بایستی مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد.

(۷) در موقع چسباندن کیسه، رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلستومی را چسباندن و به مدت ۳۱ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.

(۸) در ۴-۶ هفته اول بعد از عمل از برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید، همچنین هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود ۱۳ کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

(۹) باید بدانید فعالیت جنسی بر روی کلستومی اثر خاصی ندارد یک خانم نیز با داشتن کلستومی میتواند براحتی حامله شود.

(۱۰) پوست اطراف استوما را بایستی با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و با صابون ساده و یا حلالی بی خطر شستشو داده و تمیز کرد.

(۱۱) اگر سوراخ کلستومی در سطح چپ شکم است هر ۲-۳ روز یکبار شستشو ضرورت دارد.

(۱۲) رادیوگرافی ها و آزمایشات مربوطه به خود را نگهداری نمایید.

(۱۳) رژیم غذایی متعادل و سرشار از پروتئین ورزش ضروری است.

(۱۴) بهتر است رژیم غذایی کم باقیمانده باشد تا حجم مدفوع ۲۴ ساعته کم گردد.

(۱۵) از خوردن غذاهایی مثل گل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز می کند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا بواسطه تند غذا خوردن پرهیز شود. در صورت بروز حساسیت قبل از حذف هر غذا چند روز تحمل کنید زیرا ممکن است حساسیت اولیه بعد از چند روز برطرف شود.

(۱۶) مواد غذایی مثل کلم، پیاز، ماهی بوی بد تولید کرده و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج آب پرتقال و آب گوجه فرنگی خوشبوکننده گوارش است.