



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان جوادالائمه (ع) شهرستان جاجرم

مراقبت از استومی (ایلئوستومی و کلستومی)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

**جهت بهبود وضعیت رژیم غذایی در رابطه با
سازگاری و ناسازگار بودن:**

غذای مصرفی خود را بصورت روزانه
یادداشت کنید .

جهت تنظیم حرکات روده ای ساعات منظم
برای مصرف غذا در نظر بگیرید.

جهت کاهش حجم مدفوع و سفت شدن آن:

مصرف جوی دوسر ، کره بادام زمینی ، گل
ختمی ، موز مصرف نمایید .

جهت جلوگیری از یبوست یا عدم کارکرد استومی :

صبح ناشتا ۲ لیوان آب جوشیده ولرم مصرف نمایید .

روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب مصرف نمایید .

از مصرف آب همراه با یخ جلوگیری شود..

جهت جلوگیری از بوی بد و گاز:

عدم مصرف یا کمتر مصرف کردن

غذاهایی مانند حبوبات ، تخم مرغ ، پنیر ،

خیار ، پیاز ، سیر ، ماهی ، قهوه ، کافه ،

کلم ، کرفس ، بروکلی ، نوشابه و دوغ

گازدار ، خربزه ، ریواس ، فندق ،

گردو، ذرت ، ماء الشعیر، (سیگار کشیدن)

برای رفع بوی بد غذا:

استفاده از کیسه های فیلتردار

ماسه ، جعفری ، آب پرتقال ، آب گوجه

فرنگی ، اسفناج تازه ، دوغ محلی استفاده

نمایند .

علائم کمبود مایعات بدن:

احساس تشنگی شدید ، بی اشتهايي ، ادرار

کم ، درد شکمی ، خشکی

دهان ، انقباضات کرامپی عضلات ، گیجی

مددجوی عزیز : مطالب آموزشی پیش رو ، حاوی نکات مراقبتی برای بیماری شماست ..

روده بزرگ:

حدود ۱/۵ متر می باشد . که شامل سکوم ، کولون (صعودی ، عرضی ، نزولی ، سیگموئید) ، رکتوم و کانال مقعد می باشد. کولون سیگموئید بیشتر مستعد سرطان می باشد و منجر به ایجاد کولوستومی می شود.

جذب آب موجود در غذاها و همچنین بخشی از آبی که نوشیده ایم در روده بزرگ بازجذب می شود و باعث تش یکل مدفوع و اینکه از حالت مایع به جامد تبدیل شود عملکرد روده بزرگ هدایت مواد هضم نشده به خارج از بدن می باشد و فاقد چین و پرز است.

روده کوچک:

روده کوچک توسط دریچه ای به نام ایلئوسکال از سکوم جدا می شود.

در محل این سوراخ مخاط روده دارای دو چین فوقانی و تحتانی می باشد که به یکدیگر متصل شده و مانع برگشت مواد از روده بزرگ به داخل روده باریک می شود . که حدود ۲ تا ۴ متر می باشد.

عوارض استومی

خونریزی ، عفونت ، نکروز بافت استوما، ادم ، پرولاپس استوما

خونریزی: در صورت خونریزی از استومی روشن و فعال باید به پزشک معالج مراجعه گردد.

ادم: که باید از کیسه ای بادخانه گشادتر استفاده شود و برای حفظ پوست در فاصله ایجاد شده بین استوما و دهانه کیسه از خمیر استومی (باسرپوش قرمز به علت درصد الکل کمتر) استفاده شود. برای رفع ادم

میتوانید مقداری شکر روی استوما ریخت تا با خاصیت اسمزی باعث دفع آب و ادم استوما شود.

نکروز استوما: که بدنبال عدم خونرسانی به بافت استوما ایجاد می شود . بیشترین علت ایجاد زخم چسب پایه استومی می باشد و در اثر استفاده از چسب تنگ یا چسب با دهانه گشاد بوجود می آید.

• پرولاپس: پا بین افتادن و بیرون زدگی استومی می باشد. نخستین اقدام بازگرداندن استوما به داخل از طریق کمپرس سرد بوسیله قرار دادن حوله روی آن می باشد.

فعالیت:

از روز بعد از عمل باید راه رفت به اینصورت که لبه تخت بشیند و پاها را از لبه تخت آویزان کرده سپس در صورت عدم سرگیجه با شکم بند و کمک راه بروید

عدم راه رفتن باعث تبلی روده ها می شود و یبوست و عدم کارکرد استومی و در صورت استمرار ، انسداد روده ایجاد می شود .

اجتناب از انجام ورزش های سنگین و کششی مخصوصا در ماه های اول بعد از عمل راه رفتن بصورت متناوب اجتناب از جابجا کردن وسایل سنگین

تمیز کردن ناحیه استومی:

برای تمیز کردن اطراف استومی بهتر است از آب مقطر یا آب جوشیده ولرم استفاده شود

◇ برای برداشتن آثار چسب از آب ولرم استفاده کنید.

هنگام جدا کردن کیسه با ملایمت اینکار را انجام دهید.

پس از حمام کردن یا شنا برای خشک کردن پوست اطراف

استوما بهتر است با حوله نرم و خشک و تمیز استفاده شود.

از سشوار جهت خشک کردن ناحیه استوما استفاده نشود.

هرگز از الکل و بتادین و استون برای تمیز کردن پوست ناحیه استومی استفاده نشود

بهتر است از کرم ها و پودر های آرایشی استفاده نشود.

از دستمال مرطوب جهت خشک کردن پوست ناحیه اطراف استوما استفاده نشود به علت حاوی لانولین و سایر روغن ها که با مواد موجود در چسب پایه تداخل دارند .

موهای اطراف استوما بهتر است با قیچی یا ماشین ریش تراش برطرف شوند ، از موچین استفاده نشود .

رژیم غذایی:

روز اول و دوم بعد از عمل باید ناشتا باشید . از روز بعد آب و چای و روز چهارم مایعات صاف شده ، از روز بعد مایعات کامل و روز بعد از ترخیص تا دو روز مایعات کامل مانند (سوپ) و سپس غذای کم چرب با حجم کم و به دفعات بیشتر توصیه می شود .

عدم مصرف غذاهایی مانند ماکارونی ، کله پاچه ، آش رشته ، شیر ، حبوبات ، تخم مرغ و خربزه حداقل بمدت یک ماه

عدم مصرف سرخ کردنی ها و غذاهای مانده و کنسروجات و آجیل