



سوراخ کیسه کلوستومی بایستی به اندازه دهانه سوراخ روده در سطح شکم و در صورت کوچک بودن سوراخ کیسه کلوستومی را برش زده و اندازه نمایید.

**نکته:**

بار با وزن بیشتر از چهار و نیم کیلوگرم رتلاعه هفته بعد از عمل بلند نکنید تا دچار فتق نشوید.

در مورد مصرف داروها بایستی بیشتر آنها را به صورت شربت یا پودر استفاده کنید تا جذب بهتری داشته باشد.

در صورت التهاب محل، 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.

**در صورت بروز علائم زیر به پزشک خود مراجعه کنید:**

- \* خونریزی
- \* نفخ
- \* سفتی شکم
- \* اسهال
- \* تب

۶. سرست سرم را با ژل روان کننده 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.

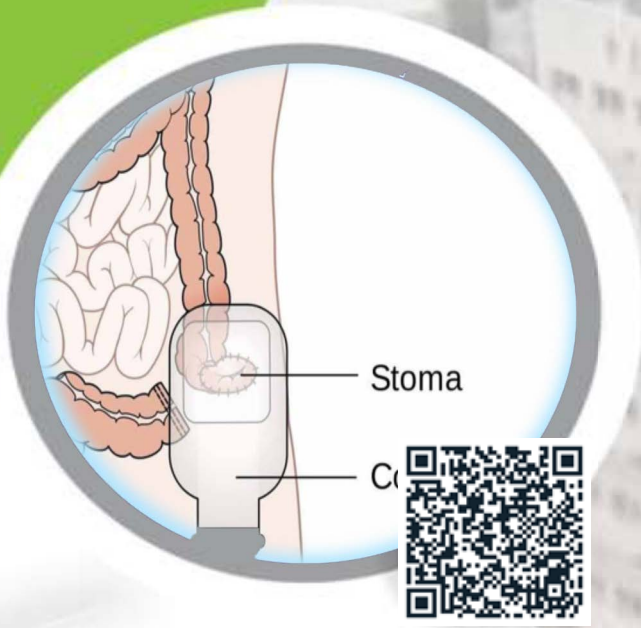
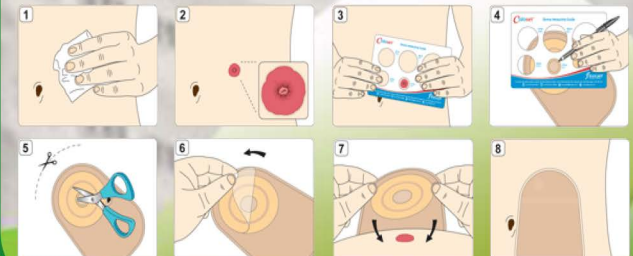
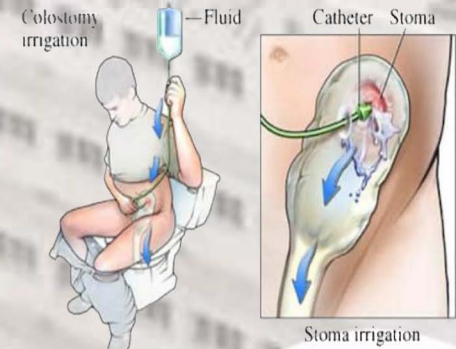
۸. دفعات اول ۳۰۰ سی سی سرم و در دفعات بعدی ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سی سی مایع جهت شستشو استعمال شود.

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

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

۱۱. کمی زور زدن می تواند به تخلیه بهتر کمک کند.

۱۲. محل استوما را با آب و صابون بچه، شستشو نموده و خشک کنید.



**مراقبت از استومی**

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۰۳۸-۳۲۲۶۴۸۲۵

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار ۱۴۰۳

کد: PE/SUR -KH-01-08

## کلوستومی چیست؟

دهانه ای است که در روده بزرگ کولون) با استفاده از جراحی ایجاد میشود بعد از ایجاد دهانه، کولون به سطح شکم آورده می شود تا مدفوع از بدن شما خارج گردد. به این دهانه در سطح شکم استوما می گویند. زمان شروع به کار کلستومی ۳-۶ روز بعد از عمل جراحی میباشد.

## مراقبت از کلوستومی

برنامه زندگی شما باید منظم باشد. زمان معینی برای غذا خوردن و شستشوی کلوستومی داشته باشید. چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلوستومی کمک خواهد کرد.

استوما را 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.

درجه حرارت آب برای شستشوی کلوستومی باید مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد.

اگر به تخلیه مدفوع نظم دهید وجود کیسه کلوستومی لازم نخواهد بود می توان با پانسمان ساده ای روی دهانه کلوستومی را پوشاند.

کیسه کلوستومی چند بار مصرف، برای اینکه عمر طولانی داشته باشد باید شستشو داده شده و در هوای آزاد و آفتاب قرار گیرد. این کار بوی بد آن را بر طرف خواهد کرد.



زمانی که نصف یا دو سوم کیسه پر می شود باید تخلیه گردد تا سنگینی آن باعث کندن کیسه نشود.

پوست اطراف استومی را با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و صابون ساده شستشو دهید؛ برای شستشوی استومی از صابون روغنی استفاده نکنید.

برای جلوگیری از بوی بد مدفوع در کیسه پودر زغال چوب و یا دو عدد قرص آسپیرین کوبیده بریزید.

در موقع چسباندن کیسه رطوبت اضافی اطراف استومی را خشک کرده و سپس کیسه کلوستومی را بچسبانید و به مدت ۳۰ ثانیه آن را محکم به پوست فشار دهید.

## رژیم غذایی :

\* رژیم غذایی باید سرشار از پروتئین و کم باقیمانده باشد تا حجم مدفوع ۲۴ ساعته کم شود.

\* از خوردن غذاهایی مثل گل کلم، آجیل، ذرت و حبوبات به دلیل نفاخ بودن و نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیزید.

\* کلم پیاز و ماهی بوی بد تولید کرده و ماست، دوغ جعفری و اسفناج خوشبو کننده گوارش هستند.

\* در تابستان چون مایعات فراوانی از طریق تعریق و کلوستومی دفع می شود، مایعات بیشتری مصرف نمایید.

\* اگر مدفوعتان بیش از حد آبکی است؛ افزایش مصرف نمک باعث جذب آب و سهولت دفع خواهد شد.

\* در صورتی که مدفوع سفت باشد، غذاهایی مثل گندم سبوس دار، حبوبات ذرت و آجیل کمتر مصرف نمایید.

\* بهتر است حبوبات خام را در آب سرد خیسانده و سپس طبخ نمایید تا نفاخ نکنید.

## نحوه خالی کردن کیسه

ابتدا در توالت، کاغذی را جهت کاهش احتمال پاشیده شدن ترشحات پهن کنید؛ سپس کیسه را به طرف پایین فشار دهید.

جهت تمیز کردن انتهای کیسه می توانید از دستمال کاغذی یا پارچه مرطوب حوله مانند استفاده کنید؛ ضرورتی به شستشوی انتهای کیسه نیست.

## حمام کردن

با داشتن کلستومی می توانید حمام کنید. آب و صابون به استوما وارد نشده و به آن آسیب نمی رساند و شما با و بدون کیسه می توانید استحمام کنید.

## شستشوی کلوستومی

۱. بهترین وضعیت قرار گرفتن برای شستشوی کلستومی، حالت نشسته است.
۲. ست سرم (شیلنگ سرم) را به سرم شستشو متصل کنید.
۳. سرم را بر روی گیره یا پایه سرم داخل سرویس بهداشتی آویزان کنید.
۴. سرم را هواگیری کنید زیرا وارد شدن هوا به داخل روده موجب درد می شود.
۵. دستکش بپوشید و کیسه را به آرامی جدا کنید.