



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص: کلوستومی (Colostomy)

کلوستومی چیست؟

کلوستومی یک روش جراحی است که قسمتی از روده بزرگ به شکم آورده می‌شود تا مدفوع از طریق یک سوراخ مصنوعی (استوما) خارج شود. این روش معمولاً برای درمان انسداد روده، سرطان، آسیب یا بیماری‌های روده انجام می‌شود.

علائم قبل از عمل:

انسداد یا کاهش عملکرد روده ● خونریزی روده‌ای یا تغییر رنگ مدفوع ● درد و تورم شکم ⚡ کاهش وزن یا ضعف عمومی 🏃

علائم خطر پس از ترخیص ⚠️ SOS

- خونریزی از محل استوما
- درد شدید و ناگهانی در شکم یا اطراف استوما
- تورم، قرمزی یا حساسیت پوست اطراف استوما
- ⚡ ترشح بدبو یا نشتی از کیسه استوما
- تب یا لرز
- انسداد یا مشکل در دفع مدفوع

دارودرمانی پس از ترخیص

- مسکن‌های تجویزی برای کنترل درد
- آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت نیاز
- داروهای نرم‌کننده مدفوع یا ضد یبوست

نکات مهم: مصرف دارو دقیقاً طبق نسخه پزشک 📄 اجتناب از تغییر خودسرانه دوز دارو

مراقبت از استوما و پوست اطراف

تجویض کیسه استوما طبق دستور پزشک یا پرستار ● شستشوی پوست اطراف استوما با آب و صابون ملایم

بررسی روزانه برای قرمزی، تورم یا ترشح غیرطبیعی 🚫 استفاده از کرم یا پماد محافظ پوست در صورت تجویز 🏃

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



✓ حمام کوتاه با آب ولرم

✗ استفاده از کیسه استوما محافظ هنگام حمام

تغییر پوزیشن منظم و استراحت کافی

اجتناب از نشستن طولانی روی استوما

فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره

شروع با فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه پس از ترخیص

اجتناب از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام

بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره

حفظ تحرک منظم برای جلوگیری از انسداد یا لخته شدن خون

تغذیه و سلامت عمومی

* رژیم غذایی نرم و پر فیبر برای حفظ عملکرد روده

* هیدراتاسیون کافی

* مصرف میوه، سبزیجات و پروتئین کافی

* اجتناب از غذاهای نفاخ یا پرادویه

رعایت وعده‌های کوچک و مکرر برای جلوگیری از نفخ و ناراحتی

پیگیری پزشکی و نتایج

ویزیت پزشک پس از 1-2 هفته و یا طبق نظر جراح

بررسی محل استوما و پوست اطراف آن

آزمایش‌ها در صورت نیاز برای بررسی عملکرد روده و بهبود زخم

گزارش هرگونه ترشح، خونریزی، درد، انسداد یا مشکل عملکرد استوما

رعایت نکات پیشگیرانه برای جلوگیری از عوارض و عفونت

نکات خودمراقبتی تکمیلی

پوشیدن لباس گشاد و راحت

یادداشت وضعیت روزانه استوما و علائم بدن

رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی

کاهش استرس و اجتناب از فعالیت‌های سنگین در هفته اول

استفاده از کیسه و تجهیزات استوما مناسب برای راحتی و بهداشت

کد آموزشی: PDC-SUR-19



اسکن کنید