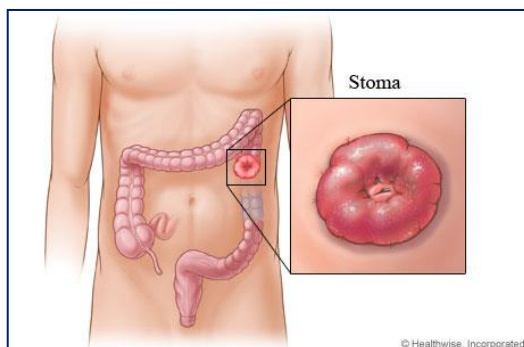


شماره سند: 95/eq/102/127	عنوان سند: پمفلت آموزشی	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
-----------------------------	----------------------------	--

کلوستومی Colostomy

ویژه بیماران



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹۵۵۱۶۳۲۵ داخلی ۳۰۹

✓ غذاهایی که مدفوع را شل می کند شامل : آلو و آب آلو. غذاهای ملایم : کلم- آب انگور- میوه های تازه - آبجو و الکل است.

✓ میوه هایی که مدفوع را سفت می کند شامل : سیب موز- پنیر- ماست- بادام زمینی- ماکارونی- برنج- شیر- سبزی و گل ختمی .

✓ غذاهایی که بوی بد را از بین می برند شامل : جعفری- ماست- آب پرتقال- آب گوجه فرنگی می باشد .

منبع: گایدلاین پرستاری ۲۰۱۰

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshebimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

✓ می توان با کیسه یا بدون کلوستومی به راحتی حمام کرده ولی توجه باید کرد بقایای صابون به داخل محل کلوستومی داخل نشود بهتر است از صابونهای بدون چربی استفاده گردد .

✓ از لباسهای نازک و آزاد استفاده گردد که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه کلوستومی تحت فشار نباشد .

رژیم غذایی :

✓ از غذاهای حاوی سلولز یا همی سلولز خودداری شود . غذاهای سلولز دار ، باقی مانده غیر قابل جذب غذاهای گیاهی هستند، آنها آب را جذب کرده ، حجیم می شوند و دفع را تحریک می کنند .
✓ اعتدال در مصرف میوه هایی همچون انگور و موز توصیه میشود تا مقدار مدفوع را افزایش دهند.

✓ آب فراوان بنوشید (۶-۸ لیوان در روز)

✓ برای ۶-۸ هفته اول رژیم غذایی کم باقی مانده توصیه می شود . از میوه های رسیده و سبزیجات استفاده شود. این غذاها منابع مهم ویتامین A و C هستند.

✓ اگر مدفوع خیلی خشک باشد مصرف نمک افزایش می باید . مایعات حجم مدفوع را افزایش نمی دهد زیرا آب اضافه از طریق ادرار دفع می شود .

✓ غذاهایی همچون اسفناج و جعفری در مجرای روده خاصیت بوگیری دارند. غذاهایی که تولید بو میکنند کلم ، پیاز و ماهی هستند
✓ از غذاهایی که ایجاد یبوست می کند جدا خودداری فرمائید این غذاها شامل : تخم مرغ- ماهی- سیر- پیاز- ادویه جات- مارچوبه- کلم و گل کلم می باشد .

✓ از غذاهایی که تولید گاز در روده می کنند پرهیز کنید این غذاها شامل : حبوبات- کلم- آبجو- نوشابه های گازدار- گل کلم- ذرت- خیار- قارچ- نخود و اسفناج .

کلستومی چیست؟

نوعی عمل جراحی است که سوراخی در کولون (قسمتی از روده بزرگ) 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 گویند. مدفوع از کولون و از طریق این سوراخ به داخل یک کیسه قابل تعویض و قابل شستشو شکم می آید. این کیسه به دلیل چسبی که دارد متصل می شود.

به کلستومی در شرایط خاص مانند سرطان، دیورتیکول، بیماری کرون، تروما یا آسیب نیاز است. کلستومی موقت ممکن است به کولون اجازه استراحت برای مدتی دهد تا ترمیم شود. کلستومی موقت ممکن است برای هفته ها یا ماه ها یا سال ها تعبیه شود. کلستومی موقت در نهایت بسته خواهد شد و حرکت روده ها به حالت طبیعی خود باز می گردند.

کلستومی دائمی معمولاً موقعی نیاز است که بخشی از کولون بایستی برداشته شود یا دوباره استفاده نشود.



انواع کلستومی:

۱. کلستومی صعودی: این نوع کلستومی یک استوما (سوراخ) در سمت راست شکم دارد. موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می شوند تقریباً به شکل مایع است.

۲. کلستومی عرضی: این کلستومی یک استوما دارد که بالای شکم سمت راست یا میانی قرار دارد. موادی که از این استوما خارج می شوند ممکن است شل یا نرم باشند.

۳. کلستومی نزولی یا کلستومی سیگموئید: این کلستومی یک استوما (سوراخ) در سمت چپ شکم دارد مواد خروجی که از این استوما خارج می شوند دارای قوام سفت هستند.

مراقبت از استوما:

✓ محتویات ایلئوم مایع بوده و به طور مداوم خارج می گردند، بنابراین بیمار باید در تمام اوقات از یک کیسه استفاده کند. استوما باید ۳ هفته پس از جراحی دوباره چک شود، در این زمان ادم فروکش کرده است. اندازه نهایی کیسه و نوع آن پس از ۳ ماه تعیین می گردد.

✓ کیسه معمولاً هر ۴-۲ روز عوض می شود. هر زمان که بیمار از سوزش یا خارش در زیر صفحه یا محل درد در محل استوما شکایت کند، ابزار استوما باید تعویض شود. تعویض روتین آن، صبح زود قبل از صبحانه یا ۴-۲ ساعت بعد از غذا و زمانی است که روده کمترین فعالیت را داشته باشد.

✓ به مدت ۳۰ ثانیه روی چسب کیسه فشار آورید تا کیسه بچسبد



✓ کیسه را هیچگاه 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 آذردگی پوست خواهد شد. بهتر است آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک کنید.

✓ تخلیه کیسه و یا تعویض آن بهترین روش برای پیشگیری از پر شدن کیسه کلستومی است. هنگامی که نصف حجم کیسه پر شد اقدام به تخلیه و یا تعویض کیسه نمایید.

✓ اگر بتوانید به تخلیه مدفوع نظم دهید، وجود کیسه کلستومی همیشه لازم نخواهد بود طبعاً می توان با پانسمان ساده ای روی کلستومی را پوشانده و آن را با کمربند و یا وسیله مشابه در محل خود ثابت کرد.

✓ استومی را به طور 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 شود.

✓ برای شستشوی استوما از به کاربردن صابون روغنی اجتناب کنید

✓ بهترین وضعیت قرار گرفتن برای شستشوی کلستومی حالت نشسته است.

✓ با آب گرم و صابون پوست را تمیز کنید. این کار تحریک پوستی را به حداقل می رساند. خشک کردن پوست از ترومای آن جلوگیری می کند. برای جلوگیری از بوی بد مدفوع در کیسه پودر زغال چوب و یا دو عدد قرص آسپرین کوبیده بریزد.

✓ پوست اطراف استوما باید بدون هیچگونه تحریکی به رنگ صورتی روشن باشد و مشابه پوست شکم باشد.