

### مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما شامل نکات آموزشی در رابطه با مراقبت از ایلئوستومی می باشد، امیدواریم با کمک گرفتن از آنها قادر به مراقبت بهتر از خود باشید.

### کم آبی بدن چیست؟

زمانی که بدن شما مایعات زیادی را از طریق دفع مدفوع آبکی، تعریق زیاد و مصرف کم آب و مایعات از دست بدهد، میزان آب بدن شما کم می شود که به آن کم آبی یا دهیدراتاسیون می گویند. برای پیشگیری از کم آبی به نکات زیر توجه کنید:

- مایعات فراوان مصرف کنید حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز توصیه شده است.



- در صورتی که تعریق زیادی دارید یا در آب و هوای گرم زندگی می کنید، مایعات بیشتری مصرف کنید.

- سعی نکنید میزان دفع خود را از طریق حذف وعده های غذایی کم کنید. ایلئوستومی چه شما غذا بخورید و چه نخورید دفع خواهد داشت.

- اگر مایعات زیادی را از طریق مدفوع از دست دادید یا مایعات کافی مصرف نمی کنید ممکن است دچار کم آبی شوید. علائم کم آبی شامل خشکی دهان، خشکی پوست، سفت شدن مدفوع، کاهش دفع ادرار و احساس سبکی در سر می باشد. اگر این علائم را دارید مایعات بیشتری خصوصا آب بنوشید. اگر این علائم شدید بود یا برای مدت بیش از ۲ یا ۳ روز ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید.

### چه مشکلات پوستی ممکن است برایم

#### ایجاد شود؟

- نشت مواد دفعی می تواند باعث تحریک و زخم شدن پوست شود. اگر کیسه ایلئوستومی را به درستی وصل نکنید یا برش آن بزرگتر از استومی باشد، مواد دفعی نشت پیدا می کند. پس اندازه گیری سایز استومی و وصل کردن کیسه بسیار مهم است.
- پرستار نحوه صحیح اندازه گیری و وصل کردن کیسه را به شما یاد می دهد.

#### توجه:

اگر پوست اطراف استومی شما قرمز شده و دچار سوزش است باید توسط پزشک یا پرستار ویزیت شوید. ممکن است لازم باشد داروهایی برای درمان مشکلات پوستی شما تجویز شود.

شماره سند: 96/EQ/913 شماره بازننگری: ۵ تاریخ بازننگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	<b>عنوان سند:</b> <b>پمفلت آموزشی</b> <b>موضوع ویژه</b> <b>بیماران</b>	 بیمارستان خیره ۲۲ بهمن دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	---	--

## کم آبی و مشکلات پوستی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

• آسیب به استومی

• بریدگی استومی

• خونریزی مداوم در محل اتصال استومی به پوست

• تحریک شدید پوست یا زخم های عمیق پوستی

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان

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



جهت مشاهده مطالب آموزشی بیشتر کد زیر را اسکن کنید.



## چه علائمی هشدار دهنده وجود مشکل است؟

در صورت بروز علائم زیر با پزشک یا پرستار استومی خود تماس بگیرید:

• دل پیچه که بیشتر از ۲ یا ۳ ساعت طول بکشد.

• ادامه یافتن تهوع و استفراغ

• بوی بد یا غیرطبیعی که بیشتر از یک هفته ادامه یابد (ممکن است نشانه عفونت باشد).

• تغییر در رنگ و اندازه استومی شما

• انسداد استومی یا بیرون زدگی روده (پرولاپس)

• خونریزی زیاد از ناحیه استومی یا خونریزی متوسط در کیسه که شما چندین بار در هنگام تخلیه کیسه متوجه آن شده‌اید. (توجه: مصرف چغندر قرمز، لبو، شاتوت، تمشک یا ژله های رنگی باعث تغییر رنگ مواد دفعی به قرمز می شود و نگران کننده نیست.)

