

آیا می توانم ورزش کنم؟

بله، داشتن ایلتوستومی مانع فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود اما باید از ورزش های سنگین مانند وزنه برداری اجتناب کنید. سایر ورزش ها مانند شنا، پیاده روی، اسکی، تنیس، والیبال، قایق رانی را می توانید انجام دهید.



چه زمانی می توانم به زندگی عادی

برگردم و مسافرت کنم؟

- زمان لازم برای بهبودی کامل ۶ تا ۸ هفته است.
- مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استومی تاثیر ندارد.
- در مسافرت به اندازه کافی کیسه و سایر وسایل را همراه داشته باشید.
- اگر با اتوموبیل مسافرت می کنید؛ کمربند ایمنی را روی استومی نبندید و وسایل استومی را در سردترین نقطه ماشین قرار دهید.
- داشبورد مکان مناسبی برای نگه داری کیسه استومی نیست و چسبندگی کیسه را با مشکل مواجه می کند.

- مایعات با تناسب قوام ماده دفعی از ایلتوستومی بنوشید یعنی هرچه مدفوع آبکی تر بود مایعات بیشتری استفاده کنید.
- به علت عدم جذب آب توسط روده بزرگ مواد دفعی شل و گاه بسیار شل است.
- در ایلتوستومی دائم، به تدریج مواد دفعی سفت تر می شود.
- بعضی از غذاها مانند حبوبات، کلم، غلات، خیار، قارچ، اسفناج، آجوه، ماءالشعیر و نوشابه های گازدار در سیستم گوارشی تولید گاز می کند؛ این غذاها را با احتیاط مصرف کنید.
- بعضی از غذاها مانند کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه باعث ایجاد بوی بد می شوند این غذاها را کمتر استفاده کنید.
- برای رفع یبوست می توانید از میوه های تازه مانند آب انگور، آب آلو، آلو و اسفناج استفاده کنید.
- در هنگام یبوست از مصرف موز خودداری کنید.
- برای رفع اسهال می توانید از سیب، موز، برنج، شیرجوشیده، انواع ماکارونی، رشته، ماست و نان تست استفاده کنید.



مددجوی عزیز

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

استومی روده ای چیست؟

استومی روده ای به معنی دهانه ای است که از طریق جراحی روی شکم باز می شود. استومی دردناک نیست و همیشه قرمز و مرطوب است.

ایلتوستومی چیست؟

ایجاد استومی بر روی جدار شکم از طریق روده باریک را ایلتوستومی می گویند. ایلتوستومی ممکن است به طور موقت (برای محافظت روده بزرگ و مقعد) یا به طور دائم پس از برداشتن روده بزرگ و مقعد باشد.

آیا پس از جراحی نیاز به رژیم غذایی

خاصی دارم؟

- خیر، توصیه می شود، رژیم غذایی متعادل و متناسب با شلی مدفوع داشته باشید.
- آهسته غذا بخورید و به خوبی غذا را بجوید.

شماره سند: 96/EQ/915 شماره بازننگری: ۵ تاریخ بازننگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	عنوان سند: پمفلت آموزشی مشاوره ویژه بیماران	 بیمارستان خیره ۲۲ بهمن دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	--	--

مراقبت از ایلئوستومی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن
<https://22bahman-hospital.com/amouzbimar/>

آیا می توانم مانند قبل از بیماری روابط

جنسی داشته باشم؟

بله، روابط جنسی به شما و استومی شما آسیبی نخواهند رساند اما بهتر است برای اینکه در حین رابطه مشکلی پیش نیاید، نکات زیر را رعایت کنید:

- قبل از هر نوع ارتباط جنسی، کیسه ایلئوستومی خود را تخلیه کنید.
- از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید.

توجه: عملکرد جنسی در خانم ها معمولاً تغییری نمی کند اما برانگیختگی در آقایان ممکن است کمی تغییر کند. (ممکن است فقط برای مدت کوتاهی تغییر کند). می توانید درباره مشکلات یا نگرانی هایی که شما و همسران دارید با پزشک یا پرستار، صحبت کنید.

آیا خانم ها می توانند با وجود استومی

باردار شوند؟

بارداری برای خانم هایی که جراحی کلستومی داشته اند امکان پذیر است اما قبل از بارداری باید درباره استومی خود با پزشک مشورت کنید.

جهت اطلاعات
 بیشتر QR Code
 را اسکن کنید .



توجه: همیشه لوازم ضروری برای خروج از منزل مانند پنبه، دستمال کاغذی، دستکش، یک نوع کیسه ته باز، قیچی، روزنامه و نایلون تیره را به همراه داشته باشید.

با وجود ایلئوستومی چگونه حمام کنم؟

- شما می توانید با یا بدون وجود کیسه استومی حمام کنید یا دوش بگیرید. آب به داخل استومی نفوذ نمی کند و صابون به استومی آسیب نمی زند.
- بهتر است زمانی که پوست اطراف استومی را تمیز می کنید فقط از آب استفاده کنید. اگر از صابون استفاده می کنید مطمئن باشید که پوست خود را به خوبی شسته اید.

آیا می توانم به شغل قبلی خود ادامه

دهم؟

- پس از بهبودی می توانید فعالیت های معمول خود را از سر بگیرید و به شغل قبلی خود ادامه دهید تنها مساله ای که باید رعایت کنید این است که از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.

