

## مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما شامل نکات آموزشی در رابطه با مراقبت از کلستومی 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 روده ای دردناک نیست و همیشه قرمز و مرطوب است.

## کلستومی چیست؟

کلستومی ایجاد استومی بر روی جدار شکم از روده بزرگ می باشد. هدف از کلستومی اجازه عبور مدفوع می باشد و کلستومی ممکن است موقت (تا زمانی که بیماری یا بخش صدمه دیده بهبود یابد) و یا دائم باشد. ممکن است در ابتدا کلستومی بزرگ به نظر برسد اما در طی ۶ تا ۸ هفته به سایز اصلی خود می رسد.

## آیا پس از جراحی نیاز به رژیم غذایی خاصی دارم؟

هیچ رژیم اختصاصی برای کلستومی وجود ندارد. پس از اینکه بهبودی کامل شد؛ استومی به طور معمول کار می کند. اکثر افراد دارای کلستومی می توانند غذاهای معمولی که قبلا استفاده می کردند، مصرف کنند. اما رعایت نکات زیر توصیه می شود:

- رژیم غذایی متعادل داشته باشید یعنی از همه گروه های غذایی استفاده کنید.
- آهسته بخورید و غذا را به خوبی بجوید.
- مایعات فراوان بنوشید (۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز).
- غذاهایی که باعث تولید گاز و نفخ شکم می شوند را کمتر استفاده کنید این غذاها مانند: حبوبات، کلم، غلات، خیار، قارچ، اسفناج و نوشابه های گاز دار می باشند.
- موادی که بوی ناخوشایند ایجاد می کنند مانند کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه را کمتر استفاده کنید.
- موادی که بو را از بین می برند بیشتر استفاده کنید: آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، جعفری و ماست.
- از انجام کارهایی مانند سیگار کشیدن، آدامس جویدن، نوشیدن با نی و سریع غذا خوردن که باعث ایجاد گاز در روده می شوند، خودداری 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.

## با وجود کلستومی 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.

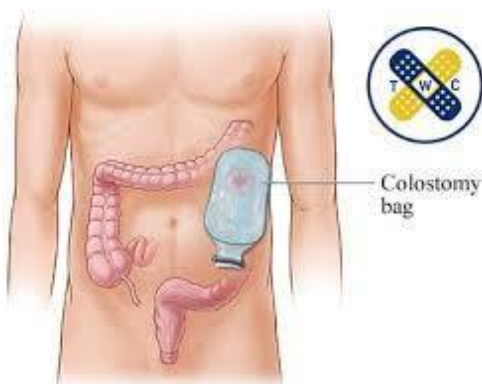
## آیا می توانم به شغل قبلی خود ادامه دهم؟

- 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.



شماره سند: 96/EQ/913 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: 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
---	---	--

## مراقبت از کولستومی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

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

## آیا با وجود استومی می توانم ورزش کنم؟

- بله، وجود استومی نمی تواند شما را از انجام ورزش باز دارد اما نکاتی وجود دارد که باید به آنها توجه کنید.
- از انجام ورزش های تماسی مانند فوتبال خودداری کنید زیرا احتمال آسیب به استومی و خونریزی وجود دارد. اما محافظت های خاص می تواند از این مشکلات جلوگیری کند.
- وزنه برداری و ورزش های سنگین می تواند باعث ایجاد فتق استومی شود.

### نکاتی در رابطه با شنا:

- می توانید با وجود کیسه استومی شنا کنید. نکات زیر را به خاطر داشته باشید:
- می توانید با استفاده از چسب ضد آب از محافظت استومی محافظت نمایید.
- قبل از شنا کیسه خود را تخلیه کنید و به خاطر داشته باشید که غذای سبک صرف کنید.

## آیا خانم ها می توانند با وجود استومی باردار شوند؟

بارداری برای خانم هایی که جراحی کولستومی 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 .



## 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 کولستومی خود را تخلیه کنید.
- از کیسه کوچکتر استفاده کنید.
- از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید.



**توجه:** عملکرد جنسی در خانم ها معمولا 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 همسرتان دارید با پزشک یا پرستار، صحبت کنید.

## 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.

