



کتابچه راهنمای زندگی فرد دارای استومی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ کد محتوا: PA-۳۸-۱۰۰۱ شماره بازنگری: ۰۱

مقدمه:

این محتوا برای آشنایی شما مددجوی محترم با استومی و نحوه مراقبت از آن تهیه شده است. امید است با بکار گیری اطلاعات آن و کسب مهارت لازم قادر باشید با وجود داشتن استومی، زندگی عادی و با کیفیتی داشته باشید.

استومی چیست؟

استومی به معنای دهانه یا ورودی است. بیمارانی که تحت عمل جراحی استومی قرار می گیرند، روی شکم خود دهانه ای به نام استوما دارند. این افراد قادر نیستند مانند افراد عادی دفع ادرار و مدفوع داشته باشند و عمل دفع از طریق استوما صورت می گیرد و استوما در حقیقت قسمتی از روده است که از شکم خارج شده و توسط بخیه به جداره شکم ثابت می شود و مواد دفعی بدن از طریق آن خارج می شود.

بیماران تحت عمل جراحی استومی به چند دسته تقسیم می شوند؟

۱: ایلئوستومی

۲: کلستومی

۳: یوروستومی

که با توجه به نوع استومی باید مراقبت های لازم آن را انجام دهند.

دسته اول: بیمارانی که تحت عمل جراحی ایلئوستومی قرار می گیرند، معمولا استومای آنها در سمت راست قرار دارد و مدفوع خروجی از استوما حالت مایع و نرم دارد و با توجه به اینکه مواد خروجی دارای آنزیم های روده ای (گوارشی) می باشد، برای پوست اطراف استوما زیان آور و سوزاننده است. لذا مراقبت پوستی در این استوما از اهمیت زیادی برخوردار است.

دسته دوم: بیمارانی که تحت عمل جراحی کلستومی قرار می گیرند، استومای آنها در سمت چپ و معمولا فرم یافته است و قوام بیشتری دارد. این بیماران بیشتر مشکل دفع بو و گاز خروجی از استوما را تجربه می کنند.

دسته سوم: بیمارانی که تحت عمل یوروستومی قرار می گیرند، معمولا استومای آنها در سمت راست قرار دارد و ادرار از آن خارج می شود. رژیم غذایی، ادرار را اسیدی یا قلیایی می کند. بنابراین این بیماران در مقابل آسیب پوستی شدیدتری قرار دارند و مراقبت پوستی در این بیماران نیز حائز اهمیت است.

چگونه نوع کیسه را انتخاب کنیم؟

یک تکه: برای بیماران کلستومی که مواد دفعی آنها قوام بیشتری دارد، مناسب تر است.

دو تکه شفاف: بیشتر برای بعد از عمل و در روزهای نخست کاربرد دارد که استومی قابل رؤیت باشد و در بیماران یورستومی و ایلئوستومی کاربرد دارد.

دوتکه مات: بیشتر برای یورستومی و ایلئوستومی کاربرد دارد.

یک تکه یا دو تکه محدب (کانوکس): بیشتر برای افرادی که استومی فرو رفته دارند، کاربرد دارد.

از کیسه دوتکه چگونه استفاده می شود؟

ابتدا چسب پایه را به اندازه سایز استومی برش بزنید و بعد از چسباندن چسب پایه و قرار دادن آن بر روی مرکز استومی کیسه را با چسب پایه منطبق و فیکس کنید و در صورت داشتن کمر بند استومی اندازه دور کمر را گرفته و سپس کمر بند را کوچکتر یا بزرگتر کرده و به گیره کیسه فیکس کنید. کمر بند نه باید خیلی شل و نه خیلی سفت باشد، باید طوری فیکس شود که شما حس کنید وزن کیسه را تحمل می کند و چسب پایه را فیکس و به داخل فشار می دهد.

خودمراقبتی در بیماران دارای استومی چگونه است؟

* اولین نکته ای در انتخاب کیسه باید در نظر داشت، نوع استومی است و محل استوما نیز از اهمیت زیادی برخوردار بوده و در انتخاب کیسه نقش تعیین کننده دارد. همچنین اندازه و سایز استومی که باید تا یک ماه بعد از عمل توسط شابلون اندازه گیری شده و به همان اندازه چسب پایه برش بخورد.

* حمام کردن بدون کیسه شستشو و با آب ولرم انجام شود. به دلیل اینکه استومی سلول عصبی ندارد نباید از آب داغ استفاده کرد. برای اطراف استومی به منظور کاهش تحریک پوستی باید از شامپو یا صابون بچه استفاده کرد.

* خشک کردن اطراف استومی فقط با دستمال کاغذی باید انجام شود و از هر گونه دستمال زبر و کشیدن گاز بر روی استوما و اطراف استوما باید خوداری کرد. در صورت دیده شدن لکه های خون بر روی دستمال جای نگرانی نیست، چون استومی خونریزی دهنده است. استومای نرمال قرمز و مرطوب می باشد و به راحتی خونریزی می کند. خونریزی کم و موقت و در اثر ضربه طبیعی است و به آسانی کنترل می شود.

* برای برداشتن کیسه بهتر است در جهت رویش موها با یک دست پوست شکم را به داخل فشار دهید و آهسته از بالا به پایین کیسه را بردارید و برای گذاشتن کیسه برعکس آن از پایین به بالا دهانه برش زده چسب را در مرکز استوما با دقت روی پوست اطراف استوما قرار دهید.

* تا زمانیکه پوست اطراف استومی قرمز و تحریک پذیر است به هیچ وجه نباید از خمیراستومی استفاده شود. زیرا این خمیر حاوی الکل است و موجب سوزش و آزرده گی بیشتر پوست می گردد.

* بعد از استحمام، پوست را با دستمال نرم خشک کنید و در صورت حساسیت یا قرمزی پوست می توانید به جای دستمال از شوار ولرم استفاده و پوست را خشک کنید.

تخلیه کیسه استومی: یک سوم کیسه که پر شد آن را تخلیه کنید و در

صورت جمع شدن گاز نیز حتی اگر ترشحاتی داخل کیسه نبود، آن را خالی کنید. برای تخلیه کیسه در حالت نشسته یا ایستاده در حالیکه کیسه را به سمت توالت گرفته اید گیره آن را باز کنید و سعی کنید کیسه را کاملاً بصورت عمودی نگه دارید و اجازه دهید محتویات آن به تدریج تخلیه شود. سپس آن را با دستمال کاغذی تمیز و مجدداً کیسه را با کلمپ (گیره) ببندید.

می توانید گیره ها را نگه دارید و برای کیسه بعدی مجدداً استفاده کنید. گیره ها قابل شستشو و چند بار مصرف می باشند.

* برای رفتن به سفر یا مهمانی یا حتی محل کار باید لوازم مورد نیاز جهت تعویض کیسه را همیشه به همراه داشته باشید، لوازمی مانند:

❖ کیسه جدید

❖ دستمال کاغذی جهت تمیز کردن و خشک کردن اطراف استومی

❖ قیچی جهت اندازه و برش زدن چسب کیسه

❖ نایلون زباله برای دفع کیسه قبلی

* شما می توانید از قیچی کوچک یا کاتر جهت برش چسب کیسه استفاده کنید، فقط حتماً استومی را سایز بگیرید و به اندازه برش بزنید. در صورت برش بزرگ یا ناهمسان ترشحات از کیسه نشت کرده و حساسیت پوستی ایجاد می گردد.



* با ارسال مدارک مورد نیاز برای بیمه مانند کپی شرح عمل، مدارک پزشکی و یک نامه از پزشک و ارائه فاکتورهای خریداری شده به سازمان بیمه گر خود می توانید هزینه های مربوط به کیسه را دریافت کنید.

فقط حتما باید فاکتورها را قبل از پایان فصل به اداره بیمه تحویل دهید.

چه مواردی باعث نشت کیسه می شود؟

- ۱: عدم رعایت سایز و اندازه استوما در بریدن چسب پایه
- ۲: عدم تعویض کیسه برای مدت طولانی و یا سنگین شدن کیسه توسط ترشحات و عدم تخلیه به موقع (در صورت سوزش و خارش حتما کیسه را تعویض نمایید)
- ۳: جدا شدن چسب پایه به هنگام فعالیت شدید و ورزش که میتوان از کمربند استومی برای جلوگیری از آن استفاده کرد.
- ۴: مناسب نبودن محل استوما
- ۵: تمیز نبودن و خشک نبودن پوست
- ۶: چاقی و ناهموار بودن سطح شکم و چین و چروک پوستی
- ۷: مشکلات پوستی و عوارض اطراف استومی



۸: اگر زاویه چسباندن کیسه مناسب نباشد بنابراین هر فرد با توجه به وضعیت بدنی و فرم شکم خود باید زاویه مناسبی را در چسباندن کیسه رعایت کند. به این منظور باید طوری در حالت نشسته یا ایستاده قرار بگیرد که بتواند استومی خود را ببیند.

۹: گرمای زیاد هوا موجب تعریق و جدا شدن چسب پایه می شود که می توان از سیستم دوتیکه باکمر بند و چسب پایه قوی تر استفاده کرد.

۱۰: نشت کیسه به دلیل آسیب های پوستی است که می تواند به خاطر حساسیت یا آلرژی به چسب کیسه باشد یا تماس پوست با ترشحات و آنزیم های سوزاننده گوارشی می تواند به علت نشت ترشحات از اطراف کیسه باشد.

توصیه های تغذیه ای در افرادی که استومی دارند، شامل چه مواردی است؟

بیماران استومی باید سعی کنند ۳ وعده غذایی را کامل و آهسته میل کنند. در صورت نداشتن اشتها مخصوصا در بیماران ایلئوستومی، بیماران باید وعده غذایی خود را به ۵ وعده برسانند و حجم آن را کم کنند.

مواد غذایی دیر هضم شامل: کاهو- قارچ- کرفس- گردو- فندق- نارگیل- زیتون- ذرت- نخود- خیار- ترشیجات- خشکبار- آناناس و فلفل سبز

مواد غذایی کاهش دهنده بوی نامطبوع: دوغ- توت فرنگی- آبمیوه (آب پرتقال)- جعفری- ماست- اسفناج و آب گوجه فرنگی



مواد تولید کننده بو: سیر - پیاز - مارچوبه - تخم مرغ - ماهی - شیر -

کلم

موادی که باعث سفت شدن و افزایش قوام ترشحات می شوند شامل: سیب - موز -

نان - پنیر - مرغ - غذاهای نشاسته دار - ماست - چای پررنگ - ماکارونی - نان

سوخاری و کره بادام زمینی

موادی که باعث شل شدن مدفوع می شوند شامل: اسفناج - آب آلو - آب سیب -

آب انگور - غذاهای پر ادویه - فلفل سیاه و قرمز - شیر - آب جو - نوشیدنی های الکلی

موادی که تولید گاز می کنند شامل: مصرف نوشابه های گازدار و الکلی -

ماءالشعیر - کلم بروکلی - مارچوبه - گل کلم - کلم سفید و قرمز - ذرت - خیار - قارچ -

حبوبات - اسفناج - تخم مرغ - سبوس - لبنیات - شیر - انواع مغزها - پیاز - ترب -

ماهی - غذاهای چرب و سرخ شده - نان روغنی - خامه - سس - کشمش - موز - غلات -

نوشیدن مایعات به وسیله نی - تند غذا خوردن - کشیدن سیگار - استرس - جویدن

آدامس و بلعیدن لقمه بزرگ

توجه داشته باشید که اکثر این مواد غذایی برای بیماران قابل مصرف است، فقط در

زمان های خاص که به مهمانی یا محل کار یا جلسات مهم می روید مصرف آن ها را از

روز قبل کاهش دهید.

باید روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب (در بیماران یوروستومی مصرف آب زیاد توصیه می شود)

و همچنین نمک و مواد معدنی مکمل را نیز به میزان متعادل مصرف کنید تا سدیم و



پتاسیم بدن تامین شود و برای جلوگیری از افزایش گاز خروجی از استوما غذا را آهسته و کامل بجوید و بعد از غذا حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

توصیه می شود برای ایلئوستومی غذاهای پر فیبر مصرف کنید مانند: آجیل، نارگیل و ذرت بو داده

همچنین قطعات بزرگ و سفت گوشت را به خوبی جویده و آب زیادی میل کنید.

بیشتر میوه ها و سبزیجات دارای باقی مانده قلیایی است. گوشت و حبوبات ادرار را اسیدی می کند. برای حفظ حالت اسیدی ادرار بهتر است مصرف مایعات روزانه افزایش یابد. ویتامین سی، مصرف آب آلو و قره قوروت به اسیدی شدن ادرار کمک می کند. در این بیماران توصیه می شود روزانه ۸ لیوان یا بیشتر آب مصرف کنید و یا مایعات شفاف و بدون کافتین مصرف نمایید.

در صورت کم شدن ادرار، پر رنگ شدن و بوی نامطبوع ادرار، احساس سردرد و حالت تهوع حتما باید به پزشک و پرستار استوما اطلاع دهید.

آیا داشتن استومی اختلالی در فعالیت جنسی افراد ایجاد می کند؟

در ابتدا ممکن است مشکلاتی برای فرد بوجود آید ولی بیشتر جنبه روحی دارد، چون بیمار با تغییر وضعیت جدید نسبت به قابل قبول بودن ظاهر خود نگران است و با سوالاتی از قبیل آیا وضعیت جدید وی از طرف همسرش قابل قبول است یا خیر روبرو می شود.

این مشکل معمولاً با تابلوی افسردگی، اضطراب، ناتوانی و کاهش تمایلات جنسی بروز می‌کند. باید در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های خود با همسرتان صحبت کنید و قبل از رابطه جنسی اقدام به تعویض کیسه یا تخلیه آن نمایید. در صورتیکه به دنبال انجام جراحی دچار مشکلات جسمی و ناتوانی جنسی شده باشید، می‌توانید با مشاوره پزشکی در صورت تجویز پزشک از داروهای خاص جهت بهبود روابط جنسی استفاده کنید و روابط جنسی خود را بهبود بخشید و همچنین می‌توانید از پرستار مربوطه جهت مشاوره کمک بگیرید.

(فعالیت جنسی به شما و استومی شما آسیب نمی‌رساند و می‌توانید با مشاوره و رعایت نکاتی ساده روابط زناشویی سالمی داشته باشید).

فعالیت بدنی و ورزش در بیماران دارای استومی به چه صورتی انجام می‌شود؟

راه رفتن باعث بازگشت کارکرد مناسب روده‌ها می‌شود.

بعد از جراحی ترجیحاً در هفته‌های اول از فعالیت شدید و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث ایجاد فتق شکمی یا فتق اطراف استومی می‌شود. این مسأله به دلیل این است که عضلات دیواره شکم ضعیف می‌شوند.

به مرور زمان می‌توان به ورزش‌های قبلی، شغل و حرفه خود بازگشت. از ورزش‌های سنگین همچون وزنه برداری و کشتی پرهیز نمایید.

علائم هشدار دهنده در بیماران دارای استومی، شامل چه مواردی است؟

- ۱: نشت مکرر ادرار یا مدفوع از اطراف چسب کیسه
- ۲: خونریزی شدید از استوما و وجود خون در ادرار یا مدفوع
- ۳: التهاب و ناراحتی در مقعد و پوست اطراف آن
- ۴: بی اشتها، تهوع، درد شکم، احساس سنگینی در سر، ضعف عضلانی، اضطراب و افسردگی.
- ۵: بروز هرگونه درد شکم در طول یک ماه پس از عمل
- ۶: هر گونه تغییر رنگ، آسیب و عوارض پوستی، تورم، زخم و التهابات پوستی

در صورت بروز عوارض استومی، خونسردی خود را حفظ کرده و با پزشک معالج و کارشناس استومی تماس بگیرید.

