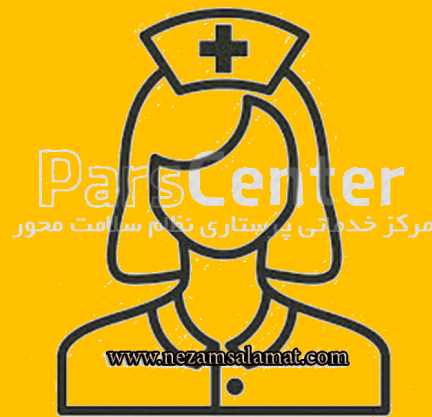


مراقبت پرستاری در کلستومی

شناسنامه بروشور آموزشی			
کدپمفلت	عنوان	تهیه کننده	تایید کننده
PH-TR-01	مراقبت پرستاری در کلستومی	واحد آموزش به بیمار	سوپروایزر آموزشی



کولستومی چیست؟

ایجاد یک استوما بر روی جدار شکم از روده بزرگ میباشد. هدف از عمل کولستومی اجازه عبور مدفوع میباشد و کولستومی ممکن است موقت تا زمانی بیمار یا بخش صدمه دیده بهبود یابد ادامه و یا ممکن است دائم و پساز حذف مقعد تعیبه گردد.

پوست اطراف استوما را با آب و صابون بدون چربی تمییز و خشک نمایید.

-موهای اطراف استوما را با قیچی کوتاه کنید و با موچین پس از ضدعفونی کردن بکنید.

-جهت پیشگیری از تعویض مکرر کیسه میتوان از کیسه دو تکه استفاده کرد.

-بعد از چسباندن چسب پایه با دست به مدت سی تا شصت ثانیه اطراف استوما را ماساژ دهید. استوما حس ندارد، بنابراین از فشار، ضربه و صدمه به آن خودداری شود. در اثر ضربه به راحتی خونریزی میکند.

-سایز استومی ممکن است در هفته های اول بعد از جراحی تغییر کند

-به طور مرتب سایز استومی خود را اندازه گیری کنید

- ۱- رژیم غذایی متعادل داشته باشید. آهسته بخورید و به خوبی غذا را بجوید. مایعات فراوان بنوشید
- ۲- بعضی از غذاها تولید گاز در سیستم گوارشی میکنند مانند: حبوبات- کلم- غلات- خیار- قارچ- اسفناج- آجودان- ماءالشعیر- نوشابه های گاز دار
- ۳- بعضی از غذاها تولید بو میکنند مانند: کلم- انواع کلم- نخم مرغ- ماهی- سیر- پیاز- ادویه
- ۴- کارهایی که باعث ایجاد گاز در روده میشود: سیگار کشیدن- آدامس جویدن- نوشیدن با نی- سریع غذا خوردن
- ۵- غذاهایی که بورا از بین می برند: آب پرتغال- آب گوجه فرنگی- جعفری- ماست
- ۶- جهت رفع اسهال: سیب- موز- برنج- شیر جوشیده- انواع ماکارونی و رشته- ماست- نان تست
- ۷- جهت رفع یبوست: آب انگور- میوه های تازه بجز موز- حبوبات سبز- آلو و آب آلبالو- اسفناج- غذا های پر ادویه
- ۸- لوازم ضروری همراه بیمار در اجتماع و سفر: پنبه- دستمال کاغذی- دستکش- یک نوع کیسه مورد نیاز (یک تکه یا دو تکه) بریده شده و آماده- قیچی- روزنامه بریده شده- نایلون تیره رنگ

لباس پوشیدن: از پوشیدن کمر بند های بسیار سفت یا نوار های کمری محکم خودداری کنید.

حمام: شما میتوانید با کیسه یا بدون کیسه استحمام کنید.

- پوست را با استفاده از پارچه نرم و خشک تمییز کنید.

- زمانی که یک سوم حجم کیسه استومی پر شد آنرا تخلیه کنید.

کار: هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار حتما کیسه و وسایل اضافی همراه خود داشته باشید.

مسافرت: به اندازه مورد نیاز کیسه و وسایل استومی را همراه خود داشته باشید.

ورزش: از ورزش های سنگین و وزنه برداری اجتناب کنید. ورزش هایی که میتوانید انجام دهید: شنا، پیاده

روی، اسکی، تنیس، والیبال، قایقرانی

حاملگی: با وجود عمل استومی منعی برای حاملگی وجود ندارد. یک خانم با داشتن استومی میتواند پس از بهبودی

کامل حاملگی داشته باشد.

نکات مهم مراقبت از استومی

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با جراح یا پرستار مراقب استومی تماس بگیرید:

-تغییر رنگ شدید در استوما از قرمز روشن تا بنفش تیره

-خونریزی مداوم یا به مقدار زیاد داخل کیسه

-خونریزی اطراف استوما

-درد شکم با گرفتگی عضلات شکم همراه با عدم خروج مواد از استوما و تهوع و استفراغ مداوم

-تغییر غیر طبیعی در شکل و اندازه استوما(بیرون زدگی یا تورفتگی)

-اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب بدن

واحد آموزش بیمارستان شهید دکتر چمران

با آرزوی سلامتی



@Sepehr.card No-167