



راهنمای خودمراقبتی در کولوستومی



گروه هدف: بیماران تحت تعبیه کولوستومی

تهیه و تنظیم:

پریسا رستمی (کارشناس پرستاری)

زیر نظر:

دکتر ضیاءالدین راثی هاشمی (رئیس بخش)

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۴

۸- از خوردن غذاهایی همچون کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه که تولید بو می کنند پرهیزید.

۹- برای رفع بوی مدفوع از موادی چون آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، جعفری و ماست استفاده کنید.

۱۰- فعالیت و استراحت: پس از ترخیص راه رفتن مانعی ندارد. از انجام فعالیت های سنگین تا ۶ هفته خودداری کنید.

۱۰- آموزش و سلامت: از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی اجتناب نمایید. از استرس و اضطراب دوری نمایید. از داشتن اضافه وزن پرهیز نمایید.

قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

شماره تماس واحد مربوطه بیمارستان امام رضا (ع)

۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴-داخلی: ۳۰۹۱-۳۰۹۲

آدرس سایت

imamreza.tbzmed.ac.ir



شما می توانید با کیسه یا بدون کولوستومی به راحتی حمام کرده ولی توجه داشته باشید بقایای صابون به داخل محل کولوستومی شما وارد نشود. بهتر است از صابونهای بدون چربی استفاده گردد. از لباسهای نازک و آزاد استفاده گردد که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه کولوستومی تحت فشار نباشد.

از چه رژیم غذایی باید تبعیت کنیم؟

۱- رژیم غذایی: رژیم غذای متعادل داشته باشید.

۲- آهسته بخورید و به خوبی غذا را بجوید.

۳- مایعات فراوان بنوشید.

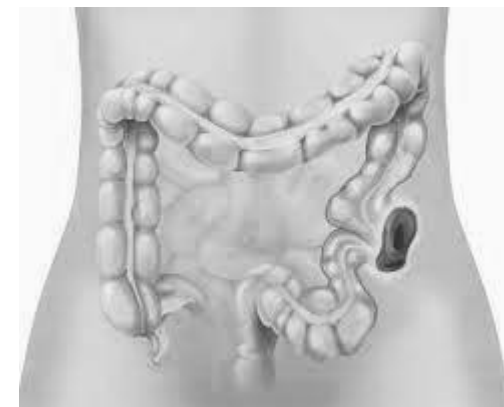
۴- از غذاهایی که ایجاد یبوست می کند جدا خوداری فرمائید این غذا ها شامل تخم مرغ - ماهی-سیر-پیاز- ادویه جات-مارچوبه-کلم-وگل کلم می باشد.

۵- جهت رفع یبوست آب انگور و میوه های تازه مصرف نمایید. از مصرف موز، حبوبات سبز و غذاهای پر ادویه اجتناب کنید .

۶- جهت رفع اسهال سیب، موز، برنج، شیر جوشیده، انواع ماکارونی و رشته، ماست و نان تست استفاده کنید.

۷- از غذاهایی که تولید گاز در روده می کنند پرهیز کنید این غذاها شامل حبوبات، آجود، نوشابه های گاز دار، گل کلم، ذرت، خیار، قارچ، نخودو اسفناج می باشند.

عمل کولوستومی یک روش جراحی است که در آن قسمتی از روده بزرگ (کولون) را از طریق ایجاد سوراخی روی سطح پوست (استوما) در دیواره شکم، بیرون می آورند. استوما (مجرای کولوستومی) یک مجرای مصنوعی در قسمت بیرونی شکم است که از طریق آن ضایعات (مدفوع) از روده بزرگ در یک کیسه کوچک متصل به شکم به نام کیسه کولوستومی (کیسه استوما) جمع می شود. کولوستومی می تواند دائمی یا موقت باشد. محل قرار گرفتن استوما روی شکم بستگی به ناحیه مورد استفاده از روده بزرگ دارد. برخی از کولوستومی ها بزرگ، برخی کوچک؛ برخی در سمت چپ شکم، برخی در سمت راست و برخی دیگر ممکن است در وسط شکم باشند.



چه مراقبت‌های قبل از عمل کولوستومی باید

انجام دهیم؟

- ۱- قبل از عمل در مورد انتخاب محل کولوستومی با پزشک همکاری کنید. پزشک در خصوص گذاشتن کولوستومی با شما صحبت میکند. بهترین محل در ناحیه کمربند شلوار می باشد تا حین نشستن در چین شکم نرود و دسترسی با دست به آن ساده باشد.
- ۲- لازم است رضایت شما در پرونده ثبت شود.
- ۳- در مورد دائم یا موقتی بودن کولوستومی با پزشک خود صحبت کنید.
- ۴- موهای بدن از زیر سینه تا بالای زانو را بتراشید.
- ۵- با پرستاران و کادر درمانی همکاری لازم را داشته باشید تا از طریق سرم به شما مواد لازم را تجویز کنند.
- ۶- چند روز قبل از عمل از غذاهای کم باقیمانده و کم حجم استفاده کنید.
- ۷- ممکن است برای شما لوله بینی-معدة ای گذاشته شود تا از این طریق تخلیه روده و شستشو توسط سرم انجام شود. ممکن است این لوله تا چند روز بعد از عمل هم باقی بماند از دست زدن و در آوردن آن خودداری کنید.
- ۸- در مورد اصلاح کولوستومی و زمان آن باید با پزشک مربوطه مشورت شود.

چه مراقبت‌های بعد از عمل کولوستومی باید

انجام دهیم؟

- در محل سوراخ شده در روی شکم کیسه ای پلاستیکی متصل خواهد شد که انواع مختلفی دارد. چند نوبت اول کولوستومی شما توسط پزشک و پرستار شستشو و بعد به شما نحوه مراقبت و تعویض کیسه آن بطور علمی آموزش داده خواهد شد.
- تخلیه کیسه و یا تعویض آن بهترین روش برای پیشگیری از پر شدن کیسه کولوستومی است. هنگامی که نصف حجم کیسه پر شد اقدام به تخلیه و یا تعویض کیسه نمائید. موهای اطراف استوما را حتما بتراشید. جهت تمیز کردن استوما فقط از آب گرم و حوله نرم استفاده کنید.
- در مورد انجام فرائض دینی، پوشیدن لباس عادی و ورزش (البته بعد از مدتی) هیچ اختلالی ایجاد نمی شود و همه این موارد را می توان انجام دهید.
- مطمئن باشید در صورت استفاده صحیح از کیسه بجز در زمان تعویض بویی از آن خارج نمی شود.
- در صورت بروز قرمزی، تورم و خارش به پزشک اطلاع دهید. از انجام کارهایی که باعث ایجاد گاز در روده می شود اجتناب کنید (از قبیل سیگار کشیدن، آدامس جویدن، نوشیدن با نی، سریع غذا خوردن).