

استومی چیست؟

استومی نام یک جراحی است که در آن یک سوراخ به نام استوما روی پوست ایجاد می شود، که می تواند هم دائمی و هم موقت باشد. استوما مسیری است که یک اندام داخلی به سمت خارج از شکم و روی پوست باز می شود.

انواع استومی

کلوستومی در روده بزرگ ایجاد می شود و ایلئوستومی در روده کوچک ایجاد می شود. هر دو این اعمال به خروج گاز و مواد جامد دفعی از روده بدون نیاز به رکتوم از بدن کمک می کنند، که هر دو آنها معمولاً تا مدتی که نیاز به ترمیم روده است موقت هستند ولی در مواردی ممکن است دائمی نیز گذاشته شوند.

اورئوستومی در روی شکم ایجاد می شود و کمک می کند ادرار بدون خروج از مثانه، از بدن خارج شود و معمولاً به صورت دائمی است.



نکات مراقبت از کلستومی

۱- پس از رفتن به خانه، استوما را هر روز به آرامی فقط با آب گرم شستشو و سپس به آرامی خشک کنید یا اجازه دهید ناحیه مورد نظر در هوا خشک شود. اگر کمی خون دیدید نگران نباشید.

۲- اگر کلوستومی صعودی یا عرضی باشد، باید همیشه از یک کیسه باریک، سبک و قابل تخلیه استفاده کنید. در کلوستومی نزولی یا سیگموئید می توان زمان حرکت روده هایشان را پیش بینی کرد و فقط زمانی که انتظار کارکرد روده بود، کیسه کلستومی گذاشته شود.

۳- انواع مختلفی از کیسه ها وجود دارد که قیمت آنها متفاوت است و از مواد مقاوم در برابر بو ساخته شده اند. یک قانون خوب این است که کیسه را زمانی که یک سوم پر است خالی کنید و حتماً کیسه را قبل از نشی تعویض کنید.

۴- گاهی اوقات رکتوم و مقعد باید با جراحی برداشته شوند و زخم خلفی باقی می ماند. در بیمارستان، از پانسمان و پد برای پوشاندن این زخم استفاده می شود، و همچنین می توان حمام (خیساندن در آب کم عمق و با آب گرم) استفاده کرد. از پزشک و پرستار در مورد مراقبت از زخم ناحیه مقعد سوال کنید.

۵- پوست اطراف استوما باید مانند سایر نقاط شکم باشد. قرار گرفتن در معرض مدفوع، به خصوص مدفوع شل، می تواند تحریک کننده باشد.

چند نکته برای محافظت از پوست:

- ✓ کیسه و دهانه کیسه اندازه مناسب پوست باشد.
- ✓ برای جلوگیری از نشی و تحریک پوست، کیسه را مرتباً عوض کنید. در صورت عدم تعویض به موقع پوست شروع به خارش و سوزش می کند.
- ✓ کیسه را به آرامی و با دقت از پوست جدا کنید.
- ✓ اگر پوست با وجود این اقدامات تحریک شود، از کرم های محافظ پوست استفاده شود.

تغذیه مناسب:

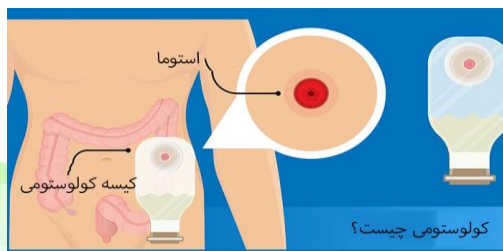
- ✓ از مصرف مواد غذایی نفاخ و تولید گاز اجتناب کنید.
- ✓ میوه ها و سبزیجات را به دستور پزشک به آرامی و به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- ✓ هضم بهتر را با مصرف پروتئین های سالم مانند ماهی، مرغ و تخم مرغ تامین کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای سریع الهضم مانند پرکربوهیدرات و پرچربی اجتناب کنید.
- ✓ در طول روز به جای سه وعده اصلی، شش وعده کوچک تر میل کنید.

هر یک از موارد زیر را در مورد استومی خود به

پزشک گزارش دهید:

گرفتگی هایی که بیش از دو ساعت طول می کشد، حالت تهوع یا استفراغ مداوم، بوی بد یا غیر معمول برای بیش از یک هفته، اندازه یا رنگ استوما تغییر

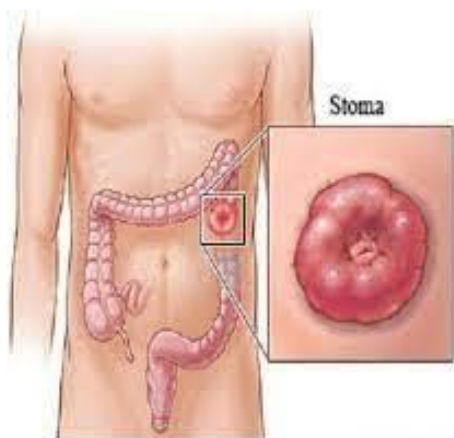
کند، استوما مسدود یا برآمده، خونریزی از دهانه استوما، زخم یا بریدگی در استوما، تحریک یا زخم های جدی پوست اطراف استوما، مدفوع آبی بیش از پنج ساعت





دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

مراقبت از استومی در منزل



بازنگری زمستان ۱۴۰۲

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

کد: ۷۵

تأثیر استومی بر زندگی فرد

- ✓ بهتر است قبل از انجام جراحی فرد را از لحاظ روحی آماده کرد زیرا خود فرد به مرور زمان روش استومی را به روش های درمانی قبل از جراحی ترجیح می دهد.
- ✓ فرد می تواند به طور کامل مانند قبل به حمام کردن و یا حتی در وان رفتن خود ادامه دهد فرد می تواند این کار را با استفاده از کیسه و یا حتی بدون داشتن کیسه انجام دهد.
- ✓ برای پوشیدن لباس هیچ گونه محدودیتی وجود ندارد فقط از بستن کمربند های محکم بر روی استوما و یا اطراف استوما خود داری کنید.
- ✓ از نظر ورزشی هم نیز هیچ گونه مشکلی وجود ندارد فقط تا چند ماه بعد از جراحی باید مراقبت های ویژه را انجام داد.
- ✓ فرد بیمار به مانند گذشته می تواند به زندگی زناشویی و رابطه جنسی خود بدون نگرانی ادامه دهد.
- ✓ بیمار برای سفر فقط احتیاج به یک برنامه مناسب و همراه داشتن وسایل مورد نیاز دارد.

منبع: کتاب مرجع استانداردهای خدمات پرستاری تهیه کننده: زهرا علوی، سارا جوکار (اینترشیپ ترم ۸) طراحی و بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

مراقب های ایلئوستومی چیست؟

- ۱- برای جراحی انواع استومی معمولاً نیاز به حداقل سه روز، بستری در بیمارستان است که اگر ایلئوستومی در شرایط اورژانسی انجام شود، معمولاً تا یک هفته بستری هم نیاز است.
- ۲- مصرف آب و غذا برای مدتی محدود می شود. در روز جراحی، فقط تکه های یخ دریافت و سپس از روز دوم مایعات شفاف مجاز خواهند بود. به تدریج غذاهای جامد بیشتر می شود، زیرا روده ها با تغییرات سازگار می شوند.
- ۳- در روزهای اولیه پس از جراحی، گاز روده بیش از حد است که با بهبود روده ها، کاهش می یابد. هضم چهار تا پنج وعده غذایی کوچک در روز بهتر از سه وعده غذایی بزرگتر است. پزشک معمولاً توصیه می کند که برای مدتی از مصرف برخی غذاها خودداری شود.
- ۴- مدیریت استفاده از کیسه استومی، دفع و مراقبت از پوست اطراف استوما یک مهارت است که باید به مرور و حین بهبودی آن را آموخت و یاد گرفت. آنزیم های موجود در ترشحات ایلئوستومی پوست را تحریک می کنند. بنابراین ناحیه استوما باید تمیز و خشک نگه داشته شود.

