

استوما چیست؟

سوراخی است در جدار شکم که از طریق آن روده کوچک و یا روده بزرگ به خارج از شکم راه می یابند و مواد دفعی از طریق آن دفع می شوند چون این راه خروجی فاقد عضلات اسفنکتری برای کنترل خروج مواد دفعی می باشد بنابراین فرد کنترل ارادی روی دفع روده ای ندارد و لازم است از کیسه مخصوص جهت جمع آوری مدفوع استفاده کند. محل و اندازه ی استوما به نوع بیماری و نوع عمل جراحی و یا شرایط فیزیکی (شکم بیمار) بستگی دارد.

ایلئوستومی چیست؟

بیرون گذاشتن روده باریک از جدار شکم برای خروج مواد دفعی.

کلستومی چیست؟

بیرون گذاشتن روده بزرگ (کولون) از جدار شکم برای خروج مواد دفعی.

کیسه استومی چیست؟

بطور کلی کیسه استومی عبارت است از یک کیسه از جنس پلاستیک مخصوص بعلاوه چسب ویژه که کیسه را به بدن فرد می چسباند و محتویات خروجی استوما را در خود نگه می دارد.

کیسه های استومی را میتوان به دو گروه کلی کیسه های یک تکه و کیسه های دو تکه تقسیم بندی نمود. هر کدام از این گروه ها خود شامل دو دسته بندی جدا میشوند که شامل کیسه ته باز یا قابل تخلیه و کیسه ته بسته میشود. کیسه های ته بسته از انتها باز نیستند و قابل تخلیه نمیباشند. در صورت نیاز به تخلیه کیسه ته بسته، کیسه برداشته شده و تعویض میگردد. نوع دیگر کیسه، کیسه های ته باز هستند و در صورت نیاز به تخلیه، انتهای کیسه به راحتی قابل تخلیه می باشد.



مدت استفاده کیسه:

معمولا کیسه های قابل تخلیه به مدت ۷-۵ روز قابل استفاده هستند سپس باید تعویض شوند.

زمان مناسب تعویض کیسه:

برای بیشتر افراد در ساعات اولیه صبح، قبل از خوردن صبحانه که استوما فعالیت کمتر دارد مناسب است.

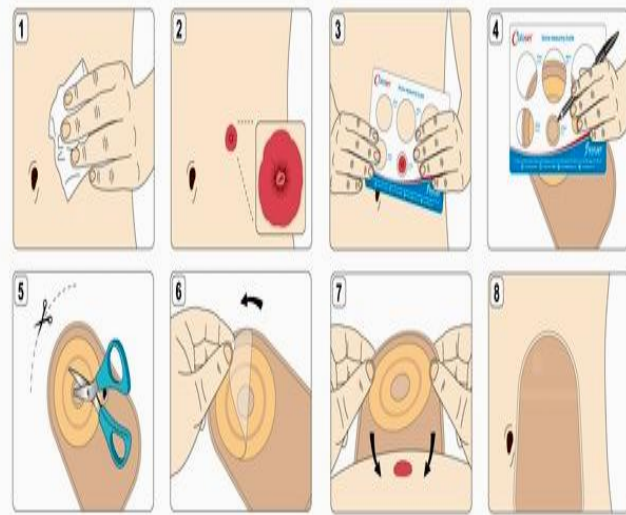
روش تعویض کیسه:

وسایل مورد نیاز: قیچی- شاولن اندازه گیری- کیسه زباله- حوله- کیسه مناسب استوما- شامپو یا صابون ملایم - کیسه قبلی را بردارید و دور بیندازید. برای برداشتن کیسه کافی است چسب را به آرامی از سمت بالا به پایین از پوست جدا کنید. سعی کنید پوست را با یک دست نگاه دارید تا آزار نبیند. اگر کیسه ته باز است گیره انتهای آن را بردارید و برای مصرف مجدد نگاه دارید.

تمیز کردن ناحیه استومی:

- برای تمیز کردن اطراف استومی بهتر است از آب مقطر یا آب جوشیده ولرم استفاده شود.
- می توانید برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از صابون ملایم یا شامپو بچه استفاده کنید و مطمئن شوید که اثری از صابون و چربی روی پوست اطراف استوما باقی نماند و پوست کاملا خشک باشد.
- هنگام جدا کردن کیسه با ملایمت اینکار را انجام دهید.
- پس از حمام کردن یا شنا برای خشک کردن پوست اطراف استوما
- بهتر است با حوله نرم و خشک و تمیز استفاده شود.
- از سشوار جهت خشک کردن ناحیه استوما استفاده نشود.
- هرگز از الکل و بتادین و استون برای تمییز کردن پوست ناحیه استومی استفاده نشود.
- بهتر است از کرم ها و پودر های آرایشی استفاده نشود.
- از دستمال مرطوب جهت خشک کردن پوست ناحیه اطراف استوما استفاده نشود به علت حاوی لانولین و سایر روغن ها که با مواد موجود در چسب پایه تداخل دارند.
- موهای اطراف استوما بهتر است با قیچی یا ماشین ریش تراش برطرف شوند، از موچین و تیغ استفاده نشود.

اندازه مشخص شده را به وسیله قیچی جدا کنید. انگشت خود را داخل سوراخ ایجاد شده بچرخانید و ناهمواری های آن را با انگشت برطرف کنید برای چسباندن چسب کیسه ابتدا نیمه پایینی سوراخ را چسبانده استوما را کاملا در سوراخ چسب قرار دهید. سپس قسمت های دیگر چسب را با کشیدن انگشت بر روی چسب به پوست بچسبانید. مطمئن شوید که چسب در تمام نقاط کاملا به پوست چسبیده است.

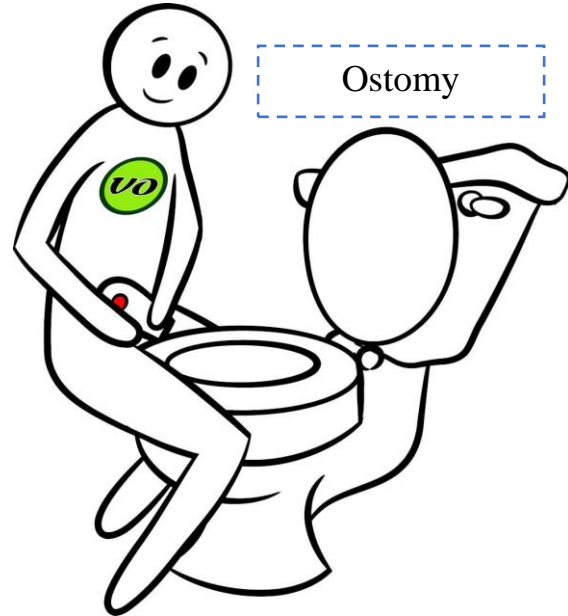


تغذیه و استومی:

وعده های غذایی در زمان های معین و به صورت منظم صرف شوند. سه تا چهار وعده در روز موجب منظم تر شدن الگوی دفع میگردد .
تمام مواد غذایی به خوبی جویده شوند، زیرا خوب جویدن به هضم غذا کمک میکند و احتمال مسدود شدن استوما را کاهش میدهد .
مایعات کافی مصرف شود (۸ تا ۱۰ لیوان در روز)، به منظور جلوگیری از یبوست و کم آبی
وزن زیاد ممکن است بر عملکرد استوما اثر گذارد؛ از اضافه وزن و چاقی اجتناب گردد . پوست میوه ها مانند هلو - آلو زرد - آلو سیاه و سبزیجاتی چون گوجه فرنگی حتما جدا شود و سبزیجات به صورت پخته مصرف شود.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



Ostomy

سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

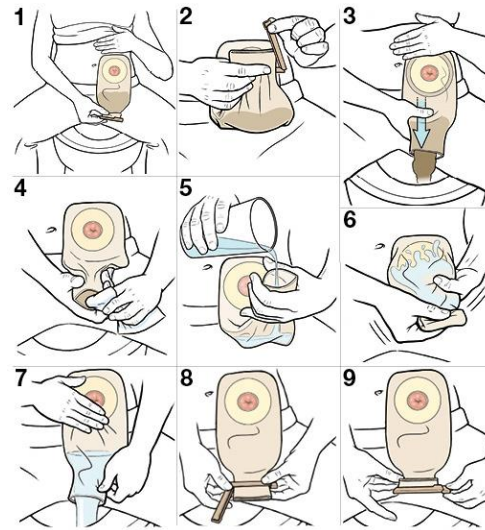
خود مراقبتی در استومی

واحد آموزش سلامت-۱۴۰۱

MA-EP-PA-43-01

ورزش

- ۱- داشتن ایلئوستومی مانع فعالیتهای بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود.
- ۲- از ورزشهای سنگین و وزنه برداری اجتناب کنیم.
- ۳- ورزشهایی که می توانید انجام دهید: شنا- پیاده روی- اسکی- تنیس- والیبال- قایق رانی
- ۴- بهتر است قبل از شنا کیسه خود را تخلیه نمایید.



برای استفاده آسان از اطلاعات سایت بیمارستان کد QR زیر را اسکن نمایید.



*منبع سایت www.iranostomy.com

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان

صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۰۵۷۰۵ و ۶۶۴۶۵۳۵۵-۸

وب سایت WWW.Madaen.hospital.COM

- مایعات با تناسب قوام ماده دفعی از ایلئوستومی بنوشید.
- به علت عدم جذب آب توسط روده بزرگ مواد دفعی شل و گاه بسیار شل است.
- در ایلئوستومی دائم به تدریج مواد دفعی سفت تر می شود.
- بعضی از غذاها تولید گاز در سیستم گوارشی می کند مانند: حبوبات- کلم- غلات- خیار- قارچ- اسفناج- آبلیمو- مالمشعیر- نوشابه های گازدار
- بعضی از غذاها تولید بو می کنند مانند: کلم- انواع کلم- تخم مرغ- ماهی- سیر- پیاز- ادویه
- کارهایی که باعث ایجاد گاز در روده می شود: سیگار کشیدن- آدامس جویدن- نوشیدن چای- سریع غذا خوردن
- غذاهایی که بو را از بین می برند: آب پرتقال- آب گوجه فرنگی- جعفری- ماست
- جهت رفع اسهال: سیب- موز- ازگیل- فیبر- برنج- شیر جوشیده- انواع ماکارونی و رشته- ماست- نان تست
- جهت رفع یبوست احتمالی: آب انگور- حبوبات سبز- آلو و آب آلو- اسفناج

- از خوردن غذاهای پر فیبر در دو ماه اول هفته خودداری نمایید
- مانند: قارچ- کرفس- سبزیجات- گل کلم- ذرت- انگور- سیب زمینی- آجیل- سوسیس.
- آیا میزان تولید گاز استوما به مواد غذایی مصرفی بستگی دارد؟**
- بله- بعضی از خوردنی ها و نوشیدنی ها موجب افزایش دفع گاز از استوما میشوند. مصرف نوشابه های گاز دار و الکلی و مالمشعیر موجب افزایش گاز میشود. کلم بروکلی، انواع جوانه های سبز، مارچوبه، کلم بروکسل، گل کلم، کلم سفید و قرمز، ذرت، خیار، قارچ، حبوبات، اسفناج، تخم مرغ، سبوس، لبنیات، شیر،
- آیا مواد غذایی خاصی میتواند از ایجاد بوی نامطبوع جلوگیری کنند؟**
- بله- نوشیدنی هایی مانند آب پرتقال- سبزیجاتی مانند جعفری، اسفناج، آب گوجه فرنگی و ماست میتوانند بوی نامطبوع را تا حدودی کنترل کنند و بهتر است بیشتر مصرف شوند.