

فصل اول: شناخت استوما

در این مبحث به این سوالات شما پاسخ داده می شود:

- ۱. استوما چیست؟**
- ۲. آیا سائز استوما تغییر میکند؟**
- ۳. برآمدگی استوما از سطح پوست چه قدر است ؟**
- ۴. ایلئوستومی چیست؟**
- ۵. کولوستومی چیست؟**
- ۶. استومای موقت چیست؟**

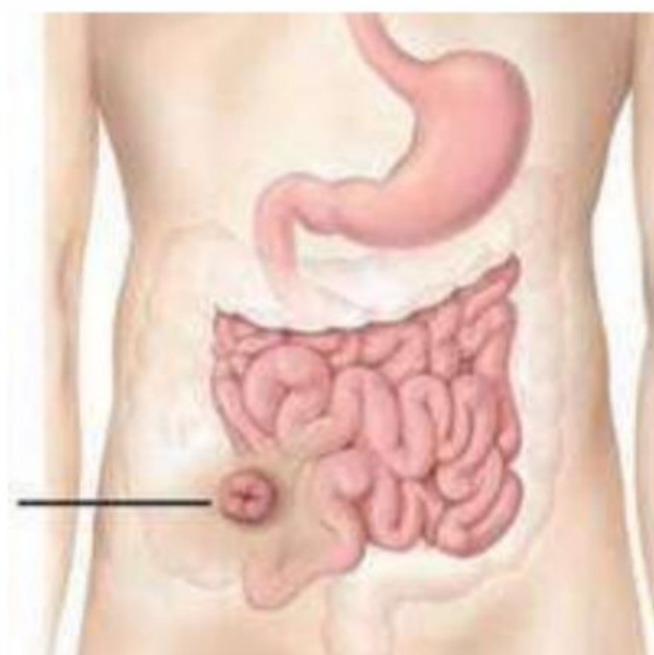


۱. استوما چیست؟

استوما به معنای دهانه میباشد. هرگاه یکی از ارگان های داخلی بدن به طور مستقیم و یا توسط مجرای باریکی به بیرون راه پیدا کند استوما نامیده میشود. مواد دفعی از طریق بدن از آن خرج میشود.

استوما

- ❖ به دلیل این که فاقد پایانه های عصبی حس درد است هیچ گونه احساس دردی ندارد.
- ❖ همیشه قرمز و مرطوب است
- ❖ به راحتی خون ریزی میکند



۲. آیا سائز استوما تغییر میکند؟

به طور طبیعی در چند ماه اول پس از انجام جراحی محل استوما کمی متورم است و برای کنترل مواد دفعی نیاز به استفاده از کیسه هایی با سوراخ بزرگتر از حد عادی میباشد.



بلافاصله بعد از عمل

۳. برآمدگی استوما از سطح پوست چه قدر است؟

برآمدگی استوما از سطح پوست باید حدود دو سانتی متر باشد. این برآمدگی اجازه می‌دهد مواد دفعی به طور مستقیم داخل کیسه تخلیه شود.

۴. ایلئوستومی چیست؟

ایلئوستومی بیرون گذاشتن قسمتی از روده باریک است که به وسیله جراحی ایجاد میشود. بسته به محل برش و محل قرار گیری استوما مدفوع ممکن است قوام سفت یا شل داشته باشد.

۵. کولوستومی چیست؟

کولوستومی بیرون گذاشتن قسمتی از روده باریک است که به وسیله جراحی ایجاد میشود. بسته به محل برش و محل قرار گیری استوما مدفوع ممکن است قوام سفت یا شل داشته باشد.

۶. استومای موقت چیست؟

همان طور که از نامش پیداست؛ استومای موقت فقط برای مدت زمان مشخصی روی شکم تعبیه میشود و پس از مدتی، آن بخش از روده دوباره

به داخل شکم بازگردانده میشود. به بیان ساده تر؛ استوما برای مدت محدودی خواهد بود.

فصل دوم: استفاده از محصولات استومی

در این مبحث به این سؤالات شما پاسخ داده می شود:

- ۱. کیسه استومی چیست؟**
- ۲. برای انتخاب کیسه مناسب چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟**
- ۳. روش تعویض کیسه چگونه است؟**
- ۴. چگونه می توان کیسه های ته باز را تخلیه کرد؟**



۱. کیسه استومی چیست؟

به طور کلی 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.

■ انواع کیسه استومی



۲. انتخاب کیسه مناسب

- ✓ مشاوره با پرستار متخصص استومی
- ✓ روز های اول بعد از عمل کیسه یک تکه رنگ شفاف
- ✓ یک هفته بعد از عمل جراحی کیسه دو تکه یا یک تکه رنگ مات
- ✓ تعویض کیسه های یک تکه هر ۲ تا ۳ روز یکبار
- ✓ تعویض کیسه های دو تکه هر ۵ تا ۷ روز یکبار
- ✓ در صورت نشستی کیسه، حتما کیسه تعویض شود.

۳. 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.



❖ پوست اطراف استوما را تمیز میکنیم. برای تمیز کردن پوست اطراف استوما بهتر است از آب و صابون ملایم یا شامپو بچه استفاده کنید و مطمئن شوید که اثری از صابون و چربی روی پوست اطراف استوما باقی نماند و پوست کاملاً خشک باشد.

❖ موهای اطراف استوما را به وسیله قیچی یا موزر کوتاه میکنیم. استفاده از تیغ ممنوع است.

❖ اندازه گیری دقیق سایز استوما به وسیله شاولن اندازه گیری



© HealthBonds, Incorporated

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 کاملاً 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 کاملاً به پوست چسبیده است.



نکته: بهترین زمان جهت تعویض کیسه قبل از خوردن صبحانه است. باید به این نکته دقت کرد که در صورت پر شدن یک سوم کیسه و یا نشت آن در هر ساعتی از روز باید کیسه تعویض شود.

۴. چگونه می توان کیسه های ته باز را تخلیه کرد؟

بیشتر افراد ترجیح میدهند در حالت نشسته بر روی توالت این کیسه ها را تخلیه کنند ولی بعضی نیز این کار را در حالت ایستاده انجام میدهند. هنگام باز کردن انتهای کیسه آن را طوری نگه دارید که دهانه خروجی کیسه به سمت بالا باشد. زمانی که انتهای کیسه را باز کردید آن را به صورت مایل به سمت پایین نگاه دارید و با کنترل خروجی توسط انگشتان اجازه دهید محتویات آن به تدریج تخلیه شود. پس از

تخلیه تمام محتوای کیسه بهتر است انتهای کیسه را یا با دستمال
توالت پاک کرده یا بشویید. در پایان انتهای کیسه را جمع کرده و آن را
ببندید.



فصل سوم: مراقبت از پوست اطراف استوما

در این مبحث به این سؤالات شما پاسخ داده می شود:

۱. برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست اطراف استوما رعایت

چه نکاتی لازم است؟

۲. علائم هشدار استومی چیست؟

۳. روش تمیز کردن اطراف استوما هنگام تعویض کردن کیسه

چگونه است؟



برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست اطراف استوما رعایت چه نکاتی لازم است؟

- ❖ حتما سایز دهانه چسب کیسه مناسب دهانه استومی باشد.
- ❖ هنگامی که نشت اتفاق افتاد، بلافاصله کیسه را تعویض نمود.
- ❖ هنگام تعویض کیسه باید چسب پایه با ملایمت از پوست جدا گردد تا به پوست آسیب وارد نشود.
- ❖ همواره پوست را باید تمیز نگاه داشت.
- ❖ قبل از چسباندن کیسه جدید پوست را باید کاملا خشک کرد.

علائم هشدار دهنده:

- ❖ خون ریزی شدید از استوما
- ❖ نشت مکرر مدفوع از چسب پایه
- ❖ تغییر رنگ استوما
- ❖ قرمزی و التهاب - تاول های متعدد خارش و ترشح در پوست اطراف استوما
- ❖ عفونت های قارچی پوست اطراف استوما
- ❖ تنگی استوما - بیرون زدگی استوما - فرورفتگی استوما



تورفتگی استوما

■ اشکال مختلف پرولاپسی استوما



بیرون زدگی استوما



عفونت پوست اطراف استوما

در شرایط خاصی مانند بروز مشکلات پوستی جدی اطراف استوما مانند خون ریزی و علائم ایجاد زخم، بروز اسهال مداوم، یبوست، خون ریزی شدید اطراف استوما، درد شکمی، مشاهده تغییر غیر عادی در سایز-رنگ و شکل استوما، استفراغ مداوم، بروز مشکلات جنسی و .. بیمار حتما باید با کمک یا پزشک خود مشورت کند.

روش تمیز کردن اطراف استوما هنگام تعویض کردن کیسه چگونه است؟

برای تمیز کردن پوست اطراف استوما فقط به آب ولرم و حوله نرم یا دستمال نیاز است. استفاده از گاز و دستکش استریل لزومی ندارد. چون لازم نیست اطراف استوما استریل باشد و برای تمیز کردن پوست اطراف استوما نیازی به صابون نمیباشد ولی اگر ترجیح می دهید از صابون استفاده کنید از صابون های ملایم باشد. از صابون ها و پاک کننده های روغنی و چرب، خوشبو کننده ها، الکل، بتادین، پودر بچه و استون در اطراف استوما استفاده نکنید زیرا مشکلات پوستی ایجاد میکنند.



فصل چهارم : تغذیه در استومی

در این مبحث به این سؤالات شما پاسخ داده می شود:

- ۱. تغذیه در استومی چگونه است؟**
- ۲. آیا میزان تولید گاز استوما به مواد غذایی مصرفی بستگی دارد؟**
- ۳. آیا مواد غذایی خاصی در ایجاد بوی نامطبوع استوما موثر هستند؟**
- ۴. آیا مواد غذایی خاصی میتواند از ایجاد بوی نامطبوع جلوگیری کنند؟**

۵. آیا میتوان با رعایت رژیم غذایی خاص میزان دفع مدفوع از استوما را کنترل کرد؟



۱. 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.

۲. 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 الکی و مالمشیر 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، انواع مغز ها ،پیاز ،ترب و ماهی مقدار گاز تولیدی روده را افزایش میدهند ولی این به معنی عدم استفاده دائم از این غذا ها نیست زیرا هر فرد با تجربه ای که به مرور زمان کسب خواهد کرد فمیتواند مشکل تولید گاز روده را حل کند.برای مثال زمانی که فر قرار است در جلسه ای مهم و یا مهمانی رسمی شرکت کند ،از خوردن این غذا ها پرهیز میکند.

۳. آیا مواد غذایی خاصی در ایجاد بوی نامطبوع استوما موثر

هستند؟

بله-بعضی از خوراکی ها در ایجاد بوی نامطبوع مدفوع نقش دارند.این خوراکی ها عبارتند از : مارچوبه-حبوبات-کلم بروکلی-کلم سفید و قرمز-روغن م ماهی-تخم مرغ-سیر-پیاز-کره بادام زمینی-برخی از ویتامین های مصرفی و برخی از پنیر ها.

۴. 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.

۵. آیا میتوان با رعایت رژیم غذایی خاص میزان دفع مدفوع

از استوما را کنترل کرد؟

مسلماً هنگامی که شما چیزی نخوردید،برون ده استوما کمتر خواهد بود ولی گرسنگی کشیدن و محدودیت استفاده از مایعات برای کاهش برون ده استوما اقام بسیار خطرناکی است.هرگز مایعات دریافتی خود را محدود نکنید زیرا کمبود مایع عواقب بدی دارد.بعضی از افراد وعده های بخصوصی از غذا را مصرف نمیکنند و لی باید بدانید این کار موجب عدم کارکرد استوما نمیشود و بر عکس باعث افزایش

تولید گاز خواهد شد. بعضی غذاها برون ده استوما را افزایش میدهند برای مثال غذا های حای سلولز در این گروه قرار میگیرند. سلولز ماده اصلی تشکیل دهنده اکثر میوه ها و سبزیجات است و به همین دلیل مصرف میوه ها و سبزیجات برون ده استوما را افزایش میدهد. غلات مانند جو و برنج - حجم مدفوع را کاهش میدهد. همچنین مصرف تخم مرغ - پنیر و مرغ نیز حجم مدفوع را کاهش میدهد. برخی از غذا ها موجب سفت شدن و آهسته خارج شدن مدفوع از استوما میشوند که عبارتند از: جوی دو سر - کره بادام زمینی - گل ختمی موز. نوشیدن مقادیر زیاد مایعات روی برون ده مدفوع اثر ندارد ولی ادرار را افزایش میدهد. به هر حال علی رغم ذکر تمام این نکات باید این مسئله را به خاطر داشت که با رژیم غذایی خاصی نمیتوان برون ده استوما را کنترل نمود.

غذایی که سبب تغییر ظاهری مدفوع میشوند:

اسفناج و کلم بروکلی سبب تیره یا سیاه شدن مدفوع و فلفل قرمز و چغندر موجب قرمز شدن مدفوع میشوند.

توجه: وقتی آب زیادی از استومی از دست میرود باید مایعات کافی مثل چای و ابگوشت دریافت شود. اگر اسهال بیشتر از ۲۴ ساعت ادامه پیدا کند باید به پزشک مراجعه شود.



فصل پنجم : زندگی با استومی

در این مبحث به این سؤالات شما پاسخ داده می شود:

- ۱. آیا میتوان به صورت عادی ورزش کرد؟**
- ۲. آیا با وجود استومی می توان مسافرت رفت؟**
- ۳. آیا پس از جراحی استومی می توان روابط جنسی طبیعی داشت؟**
- ۴. آیا با وجود استومی می توان فرایض مذهبی را بجا آورد؟**
- ۵. آیا میتوان مانند قبل از جراحی استومی حمام کرد؟**

۶. برای جلوگیری از آزدگی استوما هنگام بستن کمر بند ایمنی اتومبیل چه باید کرد؟



۱. ورزش

داشتن کلهستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی نمیشود.
از ورزش های سنگین - کشتی و وزنه برداری اجتناب کنیم.
ورزش هایی که میتوانید انجام دهید : شنا - پیاده روی - تنیس - والیبال - قایق
رانی - یوگا - کوهنوردی - دو - گلف - دچرخه سواری
بهتر است قبل از شنا کیسه خود را تخلیه نمایید.



۲. بازگشت به زندگی عادی و مسافرت

زمان لازم جهت بهبودی کامل ۶ تا ۸ هفته میباشد. مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تاثیری ندارد. به اندازه مورد نیاز کیسه همراه خود داشته باشید. لوازم را در کیف دستی بگذارید. در طول مسافرت با هواپیما از آن جا که اجازه حمل قیچی در کیف دستی را ندارید بهتر است کیسه های قابل برش از قبل به اندازه استوما بریده شوند تا در صورت لزوم در طول مسافرت هوایی از آن ها استفاده کنید.

۳. روابط جنسی

- ❖ قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه استومی خود را تخلیه کنید.
- ❖ فعالیت جنسی به شما و استومای شما آسیبی نخواهد رساند.
- ❖ از کیسه کوچکتر در حین فعالیت جنسی استفاده کنید.
- ❖ از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید.
- ❖ یک خانم با داشتن کیسه استومی میتواند پس از بهبودی کامل حاملگی داشته باشد.



۴. اعمال مذهبی

مطابق فتوای گروهی از مراجع اسلام، هر کس که استوما دارد عذر شرعی داشته و اگر نمیتواند کیسه را برای هر نوبت نماز تعویض نماید میتواند وضو بگیرد و نماز خود را بخواند.

۵. آیا میتوان مانند قبل از جراحی استومی حمام کرد؟

بله- داشتن استوما مشکلی در حمام رفتن ایجاد نمیکند. شما بسته به میل خودتان میتوانید تصمیمی بگیرید با کیسه حمام کنید یا پس از برداشتن کیسه به حمام بروید. در صورتی که بدون کیسه حمام میکنید از آن جایی که کنترلی بر دفع ادرار و مدفوع استومنا وجود ندارد ممکن است حین حمام کردن استوما فعالیت داشته باشد. آب به استوما آسیب وارد نمیکند و به درون آن وارد نمیشود. تا حد امکان نباید اجازه داد آب با فشار خیلی

زیاد به استوما برخورد کند زیرا ممکن است به آن آسیب بزند. پس از حمام گرفتن ناحیه را به آرامی خشک کرده و کیسه جدید را بچسبانید.



۶. برای جلوگیری از آزردهی استوما هنگام بستن کمربند ایمنی اتومبیل چه باید کرد؟

برای جلوگیری از آزردهی استوما میتوان کمربند را بیشتر از حد مورد نیاز خارج کرد و آن را با استفاده از یک گیره به محل خروج ثابت نمود. همچنین میتوان از یک بالش کوچک استفاده کرد و آن را بین استوما و کمربند قرار داد. باید به خاطر داشت که در هر شرایطی استفاده از کمربند ایمنی بسیار مهم است.