



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تومور روده

♦ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در دو هفته اول پس از عمل جراحی روده موارد زیر را رعایت نمایید:

✓ مصرف میوه و سبزیجات چه به شکل خام و چه پخته مجاز نیست.

✓ غذاها باید نرم، کم فیبر و بدون ادویه باشند.

✓ تعداد وعده های غذایی افزایش یافته و حجم غذا کاهش یابد.

✓ برنج، ماکارونی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده و آب میوه جات مفید می باشد.

✓ شیر معمولاً غیر مجاز است.

✓ پس از دو هفته می توان به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کرد.

✓ شما به مایعات فراوان همراه با غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم نیاز دارید. آب پرتقال و سیب، موز، سیب

زمینی و گوجه فرنگی پتاسیم بالایی دارند. در برخی موارد تجویز مکمل ویتامین های ای و ب12 و س (E ،

12 و B C) ضرورت پیدا می کند. از یک رژیم غذایی طبیعی پیروی کنید.

✓ میتوانید از مواد غذایی دریافتی و عوارض جانبی یادداشتی تهیه کنید تا مواد غذایی آزار دهنده

شناسایی شوند.

✓ مراقبت های تغذیه باید بر التیام زخم و جلوگیری از عفونت معطوف گردد. با استفاده از مواد غذایی کم

باقیمانده یعنی کم فیبر و بدون لاکتوز می توان دفعات اجابت مزاج را کاهش داد؛ ضمن آن که اجتناب از یبوست نیز حائز اهمیت است.

❖ فعالیت

✓ شروع فعالیت از روز بعد از عمل امکان پذیر است. درد بیمار بعد از چند روز کاهش یافته و بیمار می تواند فعالیتهاي روزمره خود را شروع کند.

✓ در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده روی پردازید.

✓ از فعالیت هاي سنگین در 6 هفته اول بعد از عمل اجتناب کنید. پس از آن، طبق دستور پزشک خود، آرام آرام کارهاي سنگین تر را شروع کنید.

✓ به طور مرتب ورزش کنید.

❖ مراقبت

✓ می توانید ملاقات هایی با بیماران جدید و افرادی که سابقه ي طولانی در بیماری هاي روده اي داشته اند ترتیب دهید تا بهتر بتوانید خود را با مشکلات تطبیق دهید.

✓ از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید. افراد سیگاري بعد از عمل جراحی با سرعت کمتری التیام میابند و احتمال مشکلات تنفسی در حین عمل جراحی برای این افراد بیشتر از سایرین میباشد. به همین دلیل، در صورتی که سیگار میکشید، باید حداقل دو هفته قبل از عمل جراحی مصرف سیگار را کنار بگذارید. البته بهتر است 6 تا 8 هفته قبل از عمل دیگر سیگار نکشید.

✓ زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.

✓ از پزشک خود درباره داروهاي مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید.

- ✓ از پزشک خود بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد.
- ✓ از پوشیدن کمر بندهای بسیار سفت یا نوارهای کمربندی محکم خودداری کنید.
- ✓ شما میتوانید فعالیت اجتماعی خودتان را همانند قبل از جراحی داشته باشید.
- ✓ هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار حتماً کیسه و وسایل اضافی با خود به همراه داشته باشید. شما می‌توانید با کیسه و یا بدون کیسه استحمام کنید.
- ✓ به اندازه مورد نیاز کیسه و کلیه وسایل استومی را همراه خود داشته باشید.
- ✓ فعالیت جنسی شما بعد از عمل میتواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کلستومی اختلالی در فعالیت شما ندارد.
- ✓ هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود 1-3 کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ با وجود عمل استومی منعی برای حاملگی وجود ندارد.
- ◆ زمان مراجعه بعدی
- ✓ زمان تعیین شده توسط پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:
- ✓ درد متناوب و پی‌درپی موجی شکل در تمام شکم
- ✓ نفخ شدید شکم، عدم دفع گاز و مدفوع
- ✓ قطع ادرار
- ✓ دفع خون و موکوس بدون دفع مدفوع
- ✓ تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی‌گراد

✓ حالت تهوع و استفراغ

✓ گیجی و ضعیف شدید و غیر معمول

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

✓ خونریزی مداوم یا به مقدار زیاد داخل کیسه

✓ اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب بدن

✓ 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 تو رفتگی)

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضلی پور کرمان. بهار 1403