



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



کلستومی

✓ پوست اطراف استوما را بایستی با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و با صابون ساده شستشو داده و تمیز کنید.

✓ برای شستشوی استوما از به کار بردن صابون روغنی اجتناب کنید.

✓ در موقع چسباندن کیسه ، رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلستومی را چسبانده به مدت 33 ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.

✓ همیشه یک کیسه ی اضافی همراه خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

✓ محل استوما را از نظر خونریزی، کبودی، عفونت و بوی نامطبوع بررسی کنید، در صورت مشاهده هر کدام از موارد ذکر شده به پزشک معالج اطلاع دهید.

♦ رژیم غذایی و تغذیه

✓ رژیم غذایی شما باید سرشار از پروتئین باشد.

✓ مایعات زیاد مصرف کنید. غذاها را به طور کامل بجوید.

✓ غذاهای غنی از فیبر، مثل سبوس گندم و نان سبوس دار از رژیم غذایی حذف شود.

✓ از خوردن غذاهای مثل گل کلم ، آجیل ، ذرت ، حبوبات ، کلم شوروترش که تولید گاز می کند و همچنین

مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود. در صورت بروز حساسیت قبل از حذف هر غذا ، چند روز تحمل کنید ، زیرا ممکن است حساسیت اولیه بعد از چند روز برطرف شود.

✓ توجه داشته باشید که کلم ، پیاز ، ماهی پس از تجزیه در دستگاه گوارش بوی بد تولید می کنند و ماست ، دوغ و جعفری و اسفناج خوشبوکننده دستگاه گوارش می باشند.

✓ در تابستان چون مایعات فراوانی از طریق تعریق و کلتومی دفع می شود . لازم است مایعات بیشتری مصرف نمایید.

✓ اگر مدفوع بیش از حد آبی باشد غذاهای مثل گندم سبوسدار ، حبوبات ، ذرت و آجیل را کمتر مصرف نمایید.

✓ در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت 24 ساعت در آب سرد خیساند سپس طبخ نمود تا نفخ ایجاد نکند.

✓ در صورت یبوست از آب گلابی و آب انگور (میوه جات حاوی فیبر مثل پرتقال) استفاده کنید.

✓ مصرف غذاهای پر ادویه و سرخ شده، قهوه، غذاهای محتوی شکر زیاد، خانواده کلم، آب آلو، شیرین بیان باعث اسهال می شود باید از مصرف آنها خودداری کرد.

✓ توصیه می شود موادی مثل موز، کره بادام زمینی، سیب زمینی، سس سیب، ماکارانی، برنج پخته، ماست، جو دو سر و یا سبوس آن و پنیر مصرف شود.

❖ طرز استفاده از کیسه های کلتومی

✓ در صورتی که از کیسه هایی با مخزن ته باز استفاده می کنید ، قبل از هر چیز ته آن را با گیره ببندید. برای این کار دسته گیره را به طرف عقب و بالا بکشید تا گیره باز شود. انتهای کیسه را روی تیغه قرار داده و گیره را ببندید. اطمینان حاصل نمائید که ته کیسه کاملاً بسته شده باشد. نکته قابل ذکر دیگر آن است که گیره هایی که برای بستن ته کیسه ها وجود دارند آن چنان طراحی شده اند که با انحنا ، شکم مطابقت داشته باشند. در اینطور دقت نمائید که گیره را بر عکس و بطور پشت و رو استفاده ننمایید.

✓ کلاهک حلقه محافظتی را از روی آن بردارید، برای این منظور گوشه قاب کیسه را در محل زائده دار آن انگشتان دست چپ بگیرید ، سپس با انگشتان دست راست لبه کالهک محافظ را به آرامی و در چند مرحله بلند کرده و بالاخره آن را کامال بردارید.

✓ بخش اصلی پوشش کاغذی را از روی سطح قاب بردارید.

✓کیسه را با دقت و به آرامی بر روی شکم قرار دهید به طوری که دهانه آن دقیقاً در اطراف استوما قرار گیرد. مطمئن شوید که کیسه کاملاً در محل صحیح خود قرار گیرد و مخزن آن در جهت درستی واقع شده باشد.

✓با کمک انگشتان دست راست قاب کیسه را بر روی پوست شکم فشار دهید.

✓بقایای پوشش کاغذی را از لبه قاب بردارید و به کمک انگشتان دست قاب را در اطراف استوما و از داخل به اطراف آن فشار دهید تا سطح آن بطور کامل بر روی پوست بچسبد، دقت بعمل آورید که سطح قاب چروک نخورد.

✓در صورتی که مایلید از کمر بند ایمنی استفاده کنید.

❖ نحوه ی خالی کردن کیسه

✓زمانی که 1/2 یا 1/3 کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.

✓ابتدا در توالت، کاغذی را جهت کاهش احتمال پاشیده شدن ترشحات پهن کنید ، برای خالی کردن کیسه های ته باز ابتدا گیره ته آن را با دست بگیرید و ته کیسه را به طرف بالا بچرخانید. دسته گیره را تا حدی بالا بکشید که گیره باز شود. انتهای کیسه را مجدداً به طرف پائین بچرخانید و محتویات کیسه را در توالت خالی کنید. اگر میخواهید باز هم از کیسه استفاده کنید همان طور که به شکم چسبیده است مجدداً ته آن را مطابق بند یک با گیره ببندید در غیر این صورت کیسه را از بدن جدا کنید.

✓از کیسه ای که سوراخ آن تقریباً 0/3 سانتیمتر بزرگتر از استوما ی شما باشد استفاده کنید.

✓کیسه های ته بسته : این نوع کیسه وقتی پر شود ، دور انداخته می شود . کیسه ته بسته معمولاً برای کلهستومی که مواد خروجی از این نوع کلهستومی ها سفت هستند و نیازی به درناژ ندارند، مورد استفاده قرار می گیرند.

❖ فعالیت

✓در روزهای ابتدایی پس از ترخیص از بیمارستان شما نیاز به استراحت خواهید داشت و پس از آن می توانید فعالیت خود را به تدریج شروع کنید.

✓در 4-6 هفته اول بعد از عمل از برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

✓از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از 7 کیلوگرم) جهت جلوگیری از طولانی یا متورم شدن استوما ی خود اجتناب کنید.

✓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.

✓فعالیت جنسی شما بعد از عمل می تواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کلتومی اختلالی در فعالیت شما ایجاد نمی کند.

✓شما می توانید فعالیت اجتماعی خودتان را همانند قبل از جراحی داشته باشید ، برای این که احساس بدی نداشته باشید می توانید کیسه را با استفاده از لباس های خود بپوشانید.

❖ نگهداری کیسه های کلتومی

✓حداکثر مدت انبارداری کیسه های کلتومی سترگ از تاریخ تولید آنها 36 ماه می باشد. این کیسه ها بایستی در مکان خشک و در دمای معتدل نگهداری شوند. از نگهداری کیسه ها در محل بسیار گرم (40 درجه سانتیگراد به بالا) و بسیار سرد (صفر درجه سانتیگراد و پائینتر) خودداری کنید. در طول مدت نگهداری کیسه ها آن ها را از بسته یا جعبه بیرون نیاورید تا از گرد و غبار و سایر آلودگی ها محفوظ بمانند.

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 افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143