

### اتصال کیسه:

اگر از کیسه دوقسمتی استفاده می کنید کیسه را به حلقه وصل نمایید .

کاغذ روی برچسب قسمت حلقه ای کیسه استومی را بگذارید.

با دست حلقه را روی پوست جایگذاری کنید و با لمس آرام آن را بچسبانید و برای چند دقیقه آن را نگه دارید .

میتوانید از یک حوله گرم جهت بهتر چسبیدن آن کمک بگیرید (آن را روی حلقه برای چند دقیقه نگهدارید )

از گیره با نوار چسب (بسته به نوع کیسه که استفاده می نمایید) جهت بستن کیسه کلتومی استفاده نمایید

در آخر دستهایتان را با آب و صابون به مدت ۶۰ ثانیه و به روش درست بشویید

در موقع چسباندن کیسه ،رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده و سپس کلتومی را بچسبانید و به مدت ۳۰ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید

با پرشدن ۱/۳ کیسه آن را تخلیه نموده و هر ۲ الی ۴ روز کیسه را کلا تعویض نمایید. معمولا شما می توانید فعالیت های عادی خود را انجام دهید ولی مجبور خواهید شد که کمی رژیم غذایی خود را تغییر دهید .

### نحوه تعویض کیسه کلتومی:



### وسایل تعویض کیسه کلتومی :

یک کیسه جدید - گیره کیسه - فیچی - دستمال توالت - دستمال مرطوب

حمام مکان مناسبی جهت تعویض کیسه کلتومی میباشد اگر کیسه نیاز به تخلیه شدن دارد درون کاسه توالت تخلیه کنید

### برای جلوگیری از عفونت مراحل را کامل پیروی کنید

۱. دستهایتان را با آب و صابون بشویید و سپس خشک کنید

۲. با یک دست پوست اطراف کیسه کلتومی را به آرامی فشار دهید و با دست دیگر کیسه کلتومی را به آرامی جدا کنید

۳. اطراف استومی را با دستمال مرطوب خوب تمیز کنید یا با آب بشویید و سپس با دستمال توالت خشک کنید .

۴. محل استومی را بررسی نمایید

۵. اگر محل استومی قرمز یا صورتی است طبیعی می باشد اما اگر بنفش ،آبی یا سیاه باشد حتما به پزشک فوراً اطلاع دهید . اجازه دهید پوست یک الی دو دقیقه در معرض هوا قرار بگیرد و خشک شود

استوما سوراخی است در جدار شکم که از طریق آن روده کوچک یا روده بزرگ به خارج از شکم راه می یابند. در واقع کلتومی دهانه ای است که ، که توسط عمل جراحی ایجاد می شود. هدف از عمل کلتومی اجازه عبور مدفوع می باشد تا زمانی که بیماری یا بخش آسیب دیده بهبود یابد. کیسه کلتومی یک کیسه پلاستیکی مقاوم می باشد که شما بر روی پوست خود دارید تا مدفوع دفع شده و جمع آوری نماید . مدفوع شما با توجه به شرایط و نوع جراحی ممکن است جامد یا مایع باشد . به فاصله کوتاهی بعد از ایجاد استومی

ترشحات خروجی به شکل مایع جریان می یابد پس از مدتی مدفوع خمیری شکل خواهد شد . با توجه به نوع جراحی و شرایط بیماری شما ممکن است برای مدت کوتاهی نیاز به استومی داشته باشید یا برای تمام عمر باقی بماند. کیسه استومی به روی شکم شما وصل می شود دور از خط کمر شما ، این کیسه زیر لباس مخفی می شود استومی شما در جایی که کیسه استومی قرار دارد باز می شود و مواد دفعی خارج می شود

### علت ایجاد کلتومی:

سرطان روده بزرگ

بیماری مادرزادی دستگاه گوارش

آسیب های ناشی از ضربه به شکم

انسداد روده

### کیسه های کلتومی انواع مختلفی دارند



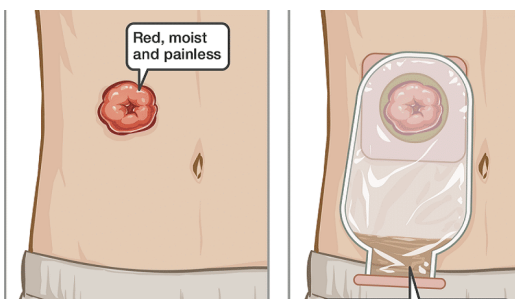
۱. کیسه های قابل تخلیه که انتهای کیسه جهت تخلیه باز است و هر کیسه می تواند برای چند روز مورد استفاده قرار گیرد
۲. کیسه های غیر قابل تخلیه که یکبار مصرف هستند و جایی برای تخلیه ندارند .
۳. کیسه یک تکه : کیسه و محافظ پوستی به هم متصل هستند
۴. کیسه دو تکه : کیسه و محافظ پوستی از همدیگر جدا هستند .



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

## مراقبت ها در استومی ها



تهیه و تنظیم: فروغ پویان

کارشناس پرستاری

منبع: داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

### حمام:

می توانید با یا بدون کیسه حمام کنید ولی داخل وان نروید

### کار:

هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار، کیسه و وسایل اضافی با خود داشته باشید

حاملگی: با وجود کلهستومی، منعی برای حاملگی وجود ندارد.

### نکات مهم مراقبت از استومی:

استوما حس ندارد بنابراین از فشار، ضربه و صدمه به آن خودداری شود در اثر ضربه به راحتی خونریزی می کند بافت استوما مانند دهان قرمز و مرطوب است.

سایز استومی ممکن است در هفته های اول بعد از جراحی تغییر کند به طور مرتب سایز استومی خود را اندازه گیری کنید موهای اطراف استوما کوتاه شود

جهت پاک کردن پوست، از آب نیم گرم استفاده نمایید پوست را با پارچه نرم خشک و تمیز نمایید

زمانی که ۱/۳ حجم کلهستومی پر شد آنرا تخلیه کنید

- هر زمان که اطراف کیسه نشت داشت تعویض کنید در طول روز به طور منظم، مایعات مصرف کنید (۸ تا ۱۰ لیوان) روزهای گرم مصرف مایعات را افزایش دهید

### در صورت بروز هر یک از علامی زیر با جراح خود تماس

### بگیرید یا به مرکز درمانی مراجعه کنید

✓ تغییر رنگ استوما به بنفش یا سیاه

✓ خیمه های مایع یا مایه های داخل کیسه

### • غذاهایی که باعث نفخ می شوند:

نوشیدنی های گازدار، آب جو، کلم، ترب، شلغم، لبو، خیار، پیاز، حبوبات

کیسه های کلهستومی بدون بو می باشند و زمانی که درست روی پوست نصب شوند اجازه خروج گاز و مدفوع را نمی دهند

### • غذاهایی که بوی نامطبوع تولید می کنند:

ماهی، تخم مرغ، سیر، لوبیا، حبوبات، شلغم، پنیر، کلم

### • غذاهایی که مدفوع را سفت می کنند:

کمپوت سیب، گوشت، برنج، نان، سیب زمینی

- غذای خود را آهسته بخورید و کامل بجوید.

با داشتن کلهستومی غذای ها را کم ولی در وعده های بیشتر

(۴-۵) وعده بخورید

### • غذاهایی که اگر خوب جویده نشوند باعث انسداد می شوند:

آجیل ها، کرفس، نارگیل، قارچ، سبزیجات خام، میوه های خشک، پاپ کورن (ذرت)

### زندگی با استومی:

لباس پوشیدن: کمربندهای سفت و محکم نپندید مسافرت:

به اندازه مورد نیاز کیسه و کلیه وسایل کلهستومی همراه خود داشته باشید

ورزش:

از ورزش های سنگین و وزنه برداری خودداری کنید