

کلوستومی

دهانه ای از کولون است بر روی شکم که توسط عمل جراحی ایجاد می شود. در فردی که کلوستومی دارد مدفوع به جای مقعد از کلوستومی خارج می شود. برای ایجاد کولوستومی جراح قسمتی از کولون را از دیواره شکم بیرون می آورد. عملکرد کلوستومی ۶ - ۳ روز بعد از عمل جراحی شروع می هفته و کسب بهبودی اندازه آن کوچک میگردد به آن سوراخ باز شده استوما میگویند.

مراقبت بعد از جراحی

مراقبت از پوست اطراف استوما مسئله مهمی است سالم و تمیز نگه داشتن پوست اطراف استوما شرط اساسی در مناسب چسبیدن کیسه می باشد و وجود هر گونه تحریک پوستی چسبیدن کیسه استوما را مشکل می سازد چسبیدن کیسه استوما روی پوست تحریک شده ضایعه پوستی را بدتر می کند. هر گونه تورم یا قرمزی نشانه تحریک پوستی این ناحیه می باشد. اگر این تغییرات دو بار متوالی در هنگام تعویض کیسه مشاهده شد باید به پزشک با پرستار مراقب استوما خبر دهید.

تعویض کیسه کلوستومی

برای در آوردن کیسه کلوستومی بیمار در یک وضعیت راحت می نشیند یا می ایستد و به آرامی پوست زیر صفحه را می کشد تا کیسه از محل استومی فاصله بگیرد. به آرامی پوست را بشوید و آن را به آهستگی خشک کنید و در حال تمیز کردن پوست یک پانسما

گازی روی محل استوما قرار دهید برای تمیز کردن پوست از صابون استفاده کنید. اگر صابون بدون چربی استفاده شود بهتر است چون با شستن به راحتی از پوست پاک میشود پس از تمیز کردن پوست باید پوست را کاملا خشک کنید و مواظب ساییده شدن آن باشید. اگر تحریک یا رشد قارچی اطراف استوما وجود داشت می توانید از پودر نیستاتین استفاده کنید. از کیسه مناسب با سایز مناسب استوما استفاده کنید درجه کیسه باید ۳/۲ سانتی متر بزرگتر از استوما باشد. برای گذاشتن کیسه ابتدا روکش سطح چسبیده کیسه را برداشته و کیسه را به مدت ۳۰ ثانیه روی پوست استوما فشار دهید و توجه کنید هنگامی که یک سوم تا یک چهارم حجم حتما کیسه را تخلیه نمایید.

رژیم غذایی بیماران دارای کلوستومی

به خاطر داشته باشید که جذب غذا در روده کوچک انجام می گیرد بنابراین پس از کلوستومی و با برداشتن قسمتی از روده بزرگ اختلالی در جذب غذا به وجود نمی آید. رژیم غذایی باید به صورتی تنظیم گردد که سبب یبوست یا اسهال نگردد بیمار باید از خوردن غذاهایی که تولید بو یا گاز در سیستم گوارش میکند اجتناب نماید و یا به حد اعتدال مصرف نماید. غذاهایی که تولید بو میکند مانند مارچوبه، پیاز، سیر، تخم مرغ، کلم و ماهی. غذاهایی که تولید گاز میکند مانند حبوبات، آجودان، ذرت، خیار، قارچ، اسفناج، نوشابه های گازدار. گاز می تواند در نتیجه بلع هوا ایجاد گردد. کشیدن سیگار و جویدن آدامس با دهان باز می تواند هوای بلعیده شده را

افزایش دهد. غذاهای غیر محرک می توانند جایگزین غذاهایی که محدود شده اند شوند قبل از محدود کردن یک غذا آن را امتحان کنید زیرا گذر زمان میتواند حساسیت اولیه را کاهش دهد. در صورت بروز اسهال از خوردن غذاهای اسهال آور مثل میوه ها، غذاهای پر فیبر

قهوه، چای و نوشابه های کربناته پرهیز نمایید و سعی نمایید از غذاهایی که باعث سفت شدن مدفوع میگردد استفاده کنید. در صورت استفاده از روش شست و شوی کلوستومی در زمان ابتدا به اسهال از شست و شوی روده خودداری کنید. اسهال سبب کم آبی می شود بهتر است در این زمان مایعات بیشتر بنوشید و حداقل در روز دو لیتر مایع استفاده کنید.

حمام کردن

با داشتن کلوستومی مانند قبل عمل میتوانید استحمام کنید آب و صابون به داخل استوما وارد نمی شود و آسیبی به آن نمی رساند شما می توانید با یا بدون کیسه کلوستومی استحمام نمایید.

لباس پوشیدن

بعد از عمل جراحی کلوستومی نگران لباس پوشیدن خود نباشید و احتیاج نیست که لباس های با سایز بزرگتر استفاده کنید. امروز سیستم کیسه های کلوستومی آنقدر نازک و ظریف تهیه می شوند که کاملا روی پوست می چسبند و کیسه را می توان داخل یا خارج لباس زیر قرار داد.



کلوستومی



پمفلت آموزش به بیمار
واحد آموزش سلامت
بازنگری: ۱۳۹۹

۲. اجازه دهید تامقداری محلول جریان یابد تا لوله کاتتر باز شود و کاتتر را کمی با آب خیس کنید و آنرا به آرامی وارد استوما کنید هرگز فشار به کاتتر وارد نکنید اگر کاتتر به راحتی جلو نمی رود با آب کاتتر را به جلو ببرید.

۳. اجازه دهید تا مایع شستشو به آرامی وارد کولون شود اگر کرامپ شکمی ایجاد شد لوله را ببندید آب ظرف مدت ۱۰ - ۵ دقیقه جریان یابد .

۴. پس از وارد کردن آب به مدت ده دقیقه شیلد را نگه دارید سپس آن را بردارید و برای برگشتن آب ده دقیقه وقت بگذارید سپس ظرف استوما را خشک کنید یا از دستمال مخصوص استفاده کنید بعد از نیم ساعت شروع به راه رفتن کنید زیرا به خروج محلول کمک میکند سپس محل را با آب و صابون (صابون بدو ن چربی و لوسیون) تمیز کنید و خوب خشک نمایید. پانسمان یا کیسه کلوستومی را تعویض کنید.

۵. در صورت داشتن هر یک از علائم زیر با پزشک یا پرستار مراقبت استوما تماس بگیرید: تحریک پوستی، تغییر رنگ، آگزما، التهاب پوستی اطراف کلوستومی، خونریزی شدید از کلوستومی، وجود خون در مدفوع، برآمدگی پوست اطراف کلوستومی، شست و شو مکرر مدفوع از اطراف چسب پایه افزایش تدریجی طول کلوستومی.

آدرس: پابل ایتهای امیرغلاما پلوار امام رضا بیمارستان خصوصی
مهرگان
تلفن: ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

نرمش و ورزش

داشتن کلوستومی مانع فعالیت های بدنی و ورزش شما نمی شود و به غیر از فعالیت های سنگین و وزنه برداری می توانید از سایر فعالیت ها لذت ببرید. کسانی که کلوستومی دارند میتوانند ورزش هایی از قبیل شنا، پیاده روی، اسکی روی آب، اسکی روی برف، تنیس، هاکی، تمرینات آمادگی جسمانی و والیبال را انجام دهند.

بازگشت به کار و مسافرت

مانند هر عمل جراحی دیگر پس از گذشت دوره نقاهت و پس از اجازه پزشک می توانید به سر و کار خود برگردید و به هر کجا که دوست دارید سفر کنید در مسافرت بیشتر از همیشه لوازم مورد نیاز را تهیه نموده و همراه خود داشته باشید.

روش شست و شوی کلوستومی

زمان مناسب برای شست و شو ترجیحا بعد از صرف غذا انتخاب شود و شستشو در هر روز در زمان معینی انجام شود. قبل از شستشو بیمار روی یک صندلی رو به توالی یا روی خود توالی مینشیند یک مخزن شستشو با ظرفیت ۵۰۰-۱۰۰۰ سی سی در ارتفاع ۴۵ تا ۵۰ سانتی متری بالای استوما آویزان شود.

مراحل انجام شست و شوی کلوستومی

۱. از یک صفحه یا نایلون مخصوص استوما در هنگام شستشو استفاده کنید و انتهای آن را در توالی قرار دهید.