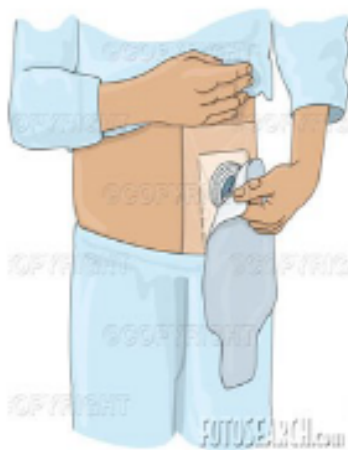




زندگی با کیسه کلتومی

کد: QM.SH.PA.121.00



تهیه کننده	پروفسور بهارلو
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منبع	پروفسور سودرارت
ناظر کیفی	دکتر محمودی (فوق تخصص غدد) فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)
سال تهیه	فروردین ۱۴۰۱

مسافرت:

- ◊ برای مسافرت کردن هیچ محدودیتی وجود ندارد.
- ◊ تعداد کافی کیسه های کولستومی و وسایل آن را به همراه داشته باشید.
- ◊ برای پیشگیری از چسبیدن کیسه به بدن از یک پارچه یا مخصوص برای پوشاندن پوست زیر کیسه استفاده کنید.
- ◊ گرما یا سرمای زیاد باعث خراب شدن کیسه ها خواهد شد.

در مواقع زیر پزشک خود را مطلع کنید:

- ◊ نفخ و تورم شکم
- ◊ تغییر رنگ محتویات داخل کیسه کولستومی
- ◊ دل پیچه شدیدتر از عمامت (
- ◊ ترشحات آبکی شدید از کولستومی که بیش از ۶ ساعت طول کشیده باشد
- ◊ عدم خروج مواد دفعی از کولستومی طی ۳ روز گذشته
- ◊ زرم کردن ناحیه کلتومی
- ◊ آزردهگی شدید پوست و یا زخم های عمیق
- ◊ کشیده شدن کولستومی به داخل از سطح پوست

منبع:

پروفسور سودرارت، پرستاری بیماری های گوارش

رژیم غذایی:

- ◊ یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- ◊ غذا را خوب بجوید.
- ◊ روزانه حداقل ۸-۲ لیوان آب بخورید.
- ◊ از جوین آدامس، سیگار کشیدن و نوشیدن مایعات از طریق نی خودداری کنید



- ◊ خوردن مسلت و دوغ به کاهش گاز تولیدی کمک میکند.
- ◊ غذاهایی مانند بیاز، ماهی، کلم بروکلی و سیر و کلم باعث تولید بوی بیشتری می شوند.

مسائل جنسی

- ◊ با همسر خود در مورد احساساتن صحبت کنید.
- ◊ از سایز کوچکتر کیسه و یا مینی کیسه های مخصوص استفاده کنید.

کولستومی چیست؟

کولستومی سوراخی است که توسط جراح برای خروج مدفوع از جدار شکم ایجاد می شود. سپس مدفوع در یک کیسه قابل تعویض که توسط چسب به جدار شکم متصل میشود ریخته می شود.

تعویض کولستومی

- سایز کیسه را متناسب با سایز محل کولستومی انتخاب کنید.
- بهترین زمان برای تعویض کیسه قبل از خوردن صبحانه میباشد
- بهتر است زمانی که یک سوم کیسه پر شده است اقدام به خالی کردن آن بکنید
- هر زمان که کیسه دچار نشت شود یا پوست زیر آن شروع به خارش یا سوزش نماید، کیسه باید تعویض شود.
- بهترین حالت تعویض در حالت ایستاده است.
- پوست اطراف کولستومی را هنگام تعویض کیسه بررسی کنید
- از کیسه های ضعیف استفاده کنید

مراقبت از پوست ناحیه

- موی اطراف کولستومی را تراشید.
- از آب و صابونهای ملایم و بدون عطر برای تمیز کردن پوست اطراف کولستومی استفاده کنید.
- اگر پوست ناحیه دچار التهاب شد :
- کیسه را به آرامی بردارید
- پوست را با پارچه خیس به آرامی تمیز نمایید
- روی محل التهاب پودر مخصوص محافظت از استومی بپاشید و سپس آن را پاک کنید
- از پوشیدن کمرندهای بسیار سفت یا نوارهای کمری محکم خودداری کنید
- کیسه جدید را وصل کنید.

حمام کردن

- حین حمام کیسه کولستومی میتواند باز یا بسته باشد.
- آب و صابون وارد کولستومی نشود.



داروها

- لیستی از داروهای خود را همراه خود داشته باشید.
- اگر داخل کیسه کولستومی قرصهای خود را دیدید حتما پزشک خود را مطلع کنید
- هیچگاه از ملین و مسهل استفاده نکنید
- پزشکان را نیز از وجود کولستومی مطلع کنید
- از اسپیرین برای کاهش بوی کیسه استفاده نکنید.

ورزش کردن

- پیاده روی کنید
- از انجام ورزشهای سنگین اجتناب کنید

شستشوی استومی

- کاتتر را ۱۰ سانتیمتر وارد کرده که هم نشت نکند و هم روده را شستشو دهد

