

جراحی استومی

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل:		
- پوست اطراف استوما را با آب و صابون بدون چربی تمیز و خشک نمایید. - موهای اطراف استوما را با قیچی کوتاه کنید. - جهت پیشگیری از تعویض مکرر کیسه می توان از کیسه دوتکه استفاده نمود. - کیسه یک تکه می تواند 3-1 روز روی پوست بماند. - کیسه دوتکه می تواند 10-7 روز روی پوست بماند. - جهت درمان آسیب پوستی از پانسمان استفاده نمایید. - رژیم غذایی متعادل و متناسب با شلی مواد دفعی داشته باشید. - آهسته غذا بخورید و به خوبی غذا را بجوید. - بعضی از غذاها در سیستم گوارشی تولید گاز می کند مانند: حبوبات، کلم، غلات، خیار، قارچ، اسفناج، آبجو، ماءالشعیر و نوشابه های گازدار - بعضی از غذاها تولید بو می کنند مانند: انواع کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه - کارهایی که باعث ایجاد گاز در روده می شود: سیگار کشیدن، آدامس جویدن، نوشیدن چای و سریع غذا خوردن. - غذاهایی که بو را از بین می برند: آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، جعفری و ماست. - جهت رفع اسهال مواد غذایی مانند: سیب، موز، فیبر، برنج، شیر جوشیده، انواع ماکارونی و رشته، ماست و نان تست مصرف کنید. - جهت رفع یبوست احتمالی از آب انگور، حبوبات سبز، آلو و اسفناج استفاده کنید. - از خوردن غذاهای پرفیبر در دو ماه اول خودداری نمایید مانند: قارچ، کرفس، سبزیجات، گل کلم، ذرت، انگور، سیب زمینی، آجیل و سوسیس. - استفاده از بعضی داروها باعث تغییر رنگ، بو و غلظت مدفوع می شود. آنتی اسیدها باعث یبوست یا اسهال می شوند. آنتی بیوتیک ها ممکن است باعث نازک شدن قطر مدفوع شود و یا موجب بروز اسهال شوند. - بعد از عمل و ایجاد ایلئوستومی هرگز از ملین استفاده نکنید زیرا باعث آبکی شدن مدفوع و از دست دادن الکترولیت های بدن می شود. - داشتن ایلئوستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود. - از ورزش های سنگین و وزنه برداری اجتناب کنید. - ورزش های که می توانید انجام دهید شامل این موارد می باشند: شنا، پیاده روی، اسکی، تنیس، والیبال و قایق رانی. - بهتر است قبل از شنا کیسه خود را تخلیه نمایید. - زمان لازم جهت بهبودی کامل 6 تا 8 هفته می باشد. - مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تأثیری ندارد. - به هنگام مسافرت به اندازه مورد نیاز کیسه همراه خود داشته باشید. لوازم ایلئوستومی خود را داخل کیف دستی بگذارید. - لوازم ضروری جهت خروج از منزل شامل پنبه، دستمال کاغذی، دستکش، یک نوع کیسه ته باز، قیچی، روزنامه و نایلون تیره است. - قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه ایلئوستومی خود را تخلیه کنید. - فعالیت جنسی به شما و استومای شما آسیبی نخواهد رساند. - از کیسه کوچک تر در حین فعالیت جنسی استفاده کنید. - از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید. - یک خانم با داشتن ایلئوستومی می تواند پس از بهبودی کامل حاملگی داشته باشد.		

مراقبت های پس از ترخیص

- کیسه استومی از نظر شما پنهان نیست. هنگامی که خود را در آینه نگاه می کنید آن را در زیر لباستان می بینید. ممکن است تصور کنید صداهایی که در استومای شما ایجاد می شود بلند است و همه آن را می شنوند. باید بدانید که هیچ کس متوجه استومای شما نمی شود، مگر اینکه خودتان به آن ها بگویید. به محض اینکه به استوما عادت کردید، ترفندهای پنهان نگه داشتن کیسه و کم کردن صداهای آن را یاد می گیرید.
 - هنگامی که یک سوم از کیسه پر شد آن را تخلیه کنید. این امر باعث می شود که کیسه کمتر در زیر لباستان برآمده شود.
 - با پرستار استومی خود مشورت کنید تا مناسب ترین سیستم کیسه ای را به شما پیشنهاد کند.
 - اگر در هنگام تخلیه کیسه نگران پخش شدن بو هستید، از پرستار استومی خود کمک بگیرید یا از فروشگاه های عرضه کننده وسایل استومی، اسپری یا دئودورانت تهیه کنید.
 - از شخصی که با او راحتید بخواهید که در مورد این که آیا کیسه از زیر لباستان مشخص است یا این که صداهای کیسه شنیده می شود، نظر بدهد.
 - توجه داشته باشید که در بدن همه انسان ها صدا و بو ایجاد می شود. اجازه ندهید ترس از اینکه چه چیزی ممکن است اتفاق بیفتد، روزتان را خراب کند
 - اگرچه به علت برآمدگی محل استوما پوشیدن بعضی از لباس ها مشکل تر است، اما پوشیدن هیچ لباسی ممنوع نیست. بستن کمربندهای سفت و محکم در استوما ایجاد محدودیت می کند. به هر حال بهتر است که پوشیدن انواع لباس ها را امتحان کنید.
 - اجازه ندهید که داشتن استومی شما را از پوشیدن لباس های تنگ بازدارد. می توانید این نوع لباس ها و مایوی شنای مخصوص استومیت ها را از فروشگاه های ویژه تهیه کنید.
 - با استومیت های دیگر در ارتباط باشید و از تجربیات و ایده های انجمن های اینترنتی در جهت افزایش اعتماد به نفس خود استفاده کنید. از این طریق می توانید پاسخ سؤالاتی را که نمی توانید از پزشک یا پرستار خود بپرسید، به دست بیاورید و به پیشنهادهای موجود جهت پذیرش زندگی با استومی دسترسی پیدا کنید.
 - جلسات معاینه و ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- حالت تهوع شدید و استفراغ
 - درد شدید شکمی که بهتر نمی شود.
 - تب
 - اختلال در انجام عمل دفع
 - تغییر رنگ مجرای استومی
 - تورم و خونریزی
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی