آموزش به بیمار

کد ۱۸

# مراقبت از استومی(استوما)



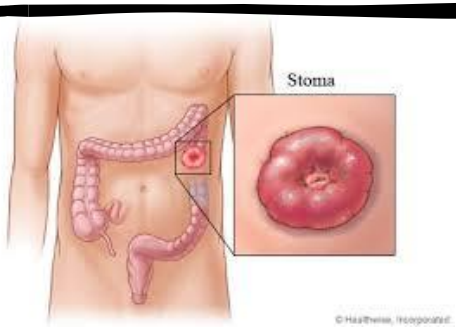
تأیید کننده: دکتر میلاد صرافی (متخصص جراحی عمومی، فوق تخصص جراحی عروق، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

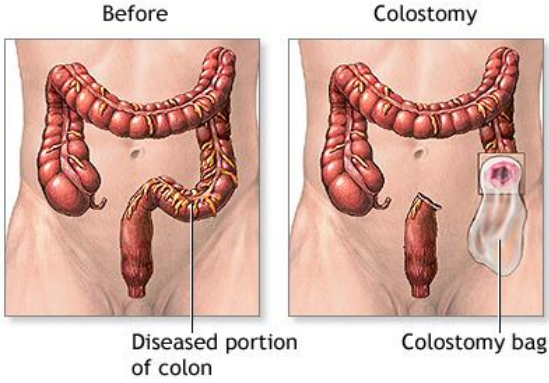
http://hrmc.iums.ac.ir/




# مراقبت از استومی(استوما)

بیمار گرامی این راهنما به شما کمک می‌کند تا استومی خود را بهتر بشناسید و آن را کنترل کنید. این مهم است که بدانید شما تنها شخصی نیستید که استومی دارد. همه ساله هزاران نفر تحت جراحی استومی قرار می‌گیرند.

## استوما چیست؟




کلمه استوما به معنی دهانه می‌باشد. در برخی از بیماریها برای بیمار استوما تعبیه می‌گردد.

هدف از تعبیه استوما، اجازه خروج مدفوع از این محل به طور موقت (تا زمانی که بیماری یا محل صدمه دیده بهبود یابد، یا دایم می‌باشد. در فردی که استومی دارد مدفوع به جای خروج از مقعد از این محل خارج می‌شود.

بلافاصله پس از جراحی استوما متورم و بزرگ می‌باشد که با گذشت چند هفته اندازه آن کوچکتر می‌شود.

## مراقبت از پوست:

تمیز و سالم نگه داشتن پوست اطراف استوما مهمترین شرط جهت چسبیدن کیسه استومی به بدن شما می‌باشد.

در هر بار تعویض کیسه پوست اطراف استوما باید بررسی شود.

هرگونه تورم، قرمزی یا اگزما را به پزشک یا پرستار مراقب استوما اطلاع دهید.

استحمام نمایید. هنگام استحمام بهتر است از صابون های بدون چربی استفاده نمایید که به آسانی از پوست پاک می‌شود.

## رژیم غذایی:

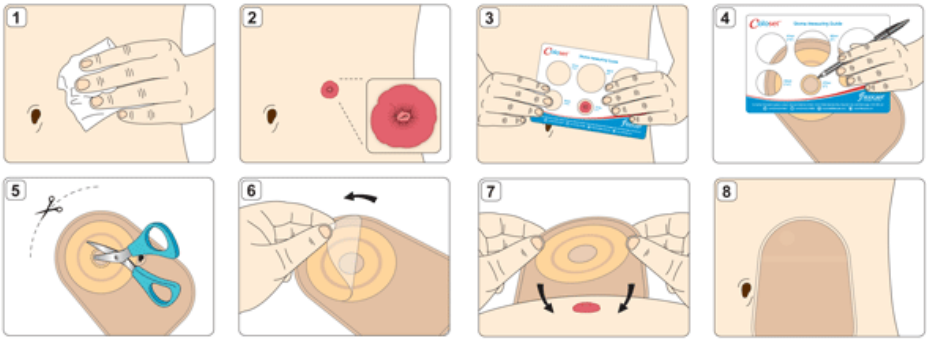
بعد از سپری شدن دوران بهبودی می‌توانید به رژیم معمولی خود باز گردید. کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز، ادویه را **کمتر** مصرف کنید. شش تا هشت هفته بعد از عمل از مصرف غذاهایی که سرشار از فیبر هستند اجتناب کنید. از جمله غذاهایی که مدفوع را شل می‌کند: **کلم، آب انگور، میوه‌های تازه به جز موز، آلو، اسفناج و...** می‌باشد.

غذاهایی که مدفوع را سفت می‌کند مانند **موز، پنیر، برنج، شیر جوشیده، انواع ماکارانی، کره بادام** کمتر مصرف کنید.



# سایر مراقبت ها:

- **جهت پاک کردن پوست اطراف استومی از آب ولرم استفاده کنید.**




- **مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تأثیر ندارد. کمربند ایمنی را بالاتر یا پایین تر از محل استومی ببندید.**
- **شما می‌توانید شنا کنید.**
- **فعالیت جنسی به شما و استومای شما آسیبی نخواهد رساند.**
- **قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه استومی خود را تخلیه نمایید.**
- **با استفاده از کیسه‌های مات یا پوشش‌دار می توانید آن را مخفی نمایید.**

