

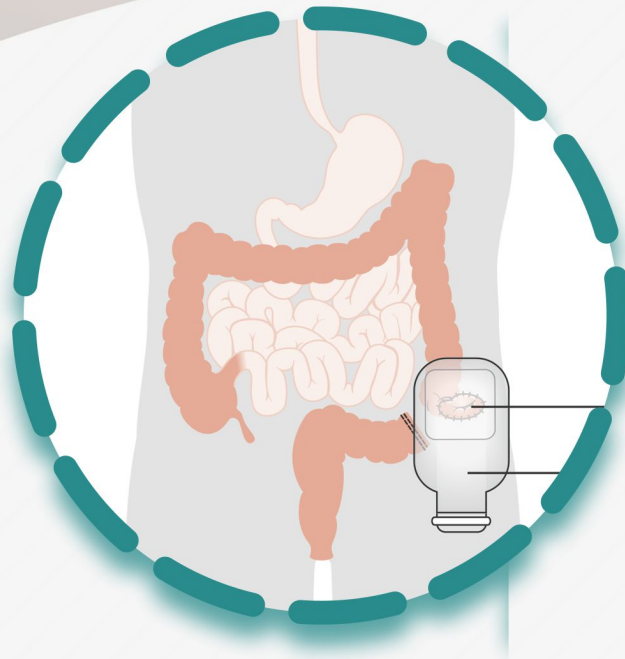


کلستومی

- رژیم غذایی
- مراقبت ها
- فعالیت
- خالی کردن کیسه
- طریقه استفاده از کیسه

بیمارستان و مرکز قلب سینا

کد سند S/NM/Surgery/23/00
تاریخ بازنگری 1401/09/01



SINA HOSPITAL & HEART CENTER
بیمارستان و مرکز قلب سینا

برای کسب اطلاعات بیشتر از
طریق راه های زیر اقدام نمایید:

 sinahospital.com
 031-32205025
 [sina.hospital.isf](https://www.instagram.com/sina.hospital.isf)

نحوه خالی کردن کیسه کلوستومی

- زمانی که 1/2 یا 1/3 کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.
- ابتدا در توالت، کاغذی را جهت کاهش احتمال پاشیده شدن ترشحات پهن کنید. برای خالی کردن کیسه های ته باز ابتدا گیره ته آن را با دست بگیرید و ته کیسه را به طرف بالا بچرخانید. دسته گیره را تا حدی بالا بکشید که گیره باز شود. انتهای کیسه را مجدداً به طرف پایین بچرخانید و محتویات کیسه را در توالت خالی کنید. اگر میخواهید باز هم از کیسه استفاده کنید همانطور که به شکم چسبیده است مجدداً ته آن را مطابق بند یک باگیره ببندید در غیر اینصورت کیسه را از بدن جدا کنید.
- از کیسه ای که سوراخ آن تقریباً 0/3 سانتی متر بزرگتر از استومای شما باشد استفاده کنید.
- کیسه های ته بسته: این نوع کیسه وقتی پر شود، دور انداخته میشود. کیسه ته بسته معمولاً برای کلستومی که مواد خروجی از این نوع کلستومی ها سفت هستند و نیازی به درناژ ندارند، مورد استفاده قرار می گیرند.



نحوه استفاده از کیسه گلوستومی

- در صورتی که از کیسه هایی با مخزن ته باز استفاده می کنید، قبل از هرچیز ته آن را با گیره ببندید. برای این کار دستگیره را به طرف عقب و بالا بکشید تا گیره باز شود. انتهای کیسه را روی تیغه قرار داده و گیره را ببندید. نکته قابل ذکر دیگر آن است که گیره هایی که برای بستن ته کیسه ها وجود دارند آن چنان طراحی شدند که با انحراف شکم مطابقت داشته باشند. در این صورت دقت نمایید که گیره را برعکس را به طور پشت و رو استفاده ننمایید.
- کلاهی حلقه محافظتی را از روی آن بردارید. برای این منظور گوشه قاب کیسه را در محل زائد دار آن با انگشتان دست چپ بگیرید، سپس با انگشتان دست راست لب به کلاهی محافظ را به آرامی و در چند مرحله بلند کرده و بالاخره آن را کامل بردارید.
- بخش اصلی پوشش کاغذی را از روی سطح قاب بردارید.
- کیسه را با دقت و به آرامی بر روی شکم قرار دهید به طوری که دهانه آن دقیقاً در اطراف استوما قرار گیرد. مطمئن شوید که مخزن آن در جهت درستی واقع شده باشد.
- با کمک انگشتان دست راست قاب کیسه را بر روی پوست شکم فشار دهید.
- بقایای پوشش کاغذی را از لبه قاب بردارید و به کمک انگشتان دست قاب را در اطراف استوما و از داخل و اطراف آن فشار دهید تا سطح آن به طور کامل بر روی پوست بچسبد، دقت به عمل آورید که سطح قاب چروک نخورد.
- در صورتی که مایلید از کمر بند ایمنی استفاده کنید.

- هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود 1-3 کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک مراجعه نمایید.
- فعالیت جنسی شما بعد از عمل می تواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کستومی اختلالی در فعالیت شما ندارد.

رژیم غذایی

- رژیم غذایی شما باید سرشار از پروتئین باشد و بهتر است کم باقی مانده باشد تا بدین وسیله حجم مدفوع کم گردد.
- از خوردن غذاهایی مثل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز می کند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود.
- در صورت بروز حساسیت قبل از حذف هر غذا که صرف می نمایید، چند روز تحمل کنید، زیرا ممکن است حساسیت اولیه بعد از چند روز برطرف شود.
- توجه داشته باشید که کلم، پیاز، ماهی بوی بد تولید کرده و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج خوشبو کننده گوارش است.
- در تابستان چون مایعات فراوانی از طریق تعریق و کستومی دفع می شود، لازم است مایعات بیشتری مصرف نمایید.
- اگر مدفوع بیش از حد آبکی باشد غذاهایی مثل گندم سبوس دار حبوبات، ذرت و آجر را کمتر مصرف نمایید.
- در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر از حبوبات خام را به مدت 24 ساعت در آب سرد خیساند سپس طبخ نمود تا نفخ ایجاد نکند.
- در صورت بیوست از آب گلابی آب انگور (میوه جات حاوی فیبر مثل پرتقال) استفاده کنید.

مراقبت ها

- پوست اطراف استوما را بایستی با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و با صابون ساده شستشو داده و تمیز کرد.
- برای شستشوی استوما از به کار بردن صابون روغنی اجتناب کنید.
- در موقع چسباندن کیسه، اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کستومی را چسبانده به مدت 33 ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.
- همیشه یک کیسه اضافی همراه خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- محل استوما را از نظر خونریزی، کبودی، عفونت و بوی نامطبوع بررسی کنید. در صورت مشاهده هر کدام از موارد ذکر شده به پزشک معالج اطلاع دهید.

فعالیت

- در روزهای ابتدایی پس از ترخیص از بیمارستان شما نیاز به استراحت خواهید داشت و پس از آن می توانید فعالیت خود را به تدریج شروع کنید.
- در 4-6 هفته اول بعد از عمل از برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از 7 کیلو گرم) جهت جلوگیری از طولانی یا متورم شدن استومای خود اجتناب کنید.