



شما جراحی تعبیه استوما داشته اید، برای مراقبت از خود:

بعضی از خوراکی‌ها در ایجاد بوی نامطبوع مدفوع نقش دارند و بهتر است در موارد خاص مانند شرکت در جلسات و مهمانی‌های رسمی، از خوردن آن‌ها پرهیز شود. این خوراکی‌ها عبارتند از: مارچوبه، حبوبات، کلم بروکلی، کلم سفید و قرمز، روغن ماهی، تخم مرغ، سیر، پیاز، کره بادام زمینی، برخی از ویتامین‌های مصرفی و برخی از پنیرها .



نوشیدنی‌هایی مانند آب پرتقال، سبزیجاتی مانند جعفری، اسفناج، آب گوجه‌فرنگی و ماست می‌توانند بوی نامطبوع را تا حدودی کنترل کنند و بهتر است بیشتر مصرف شوند .



هرگز مایعات دریافتی خود را محدود نکنید زیرا کمبود مایع عواقب بدی دارد.

خوردن غذا در زمان‌های خاصی از شبانه‌روز باعث می‌شود، رفتارهای دستگاه گوارش خود را بهتر بشناسید و بتوانید زمان‌هایی را که میزان برون‌ده استومای شما به حداقل می‌رسد شناسایی کنید.

بعضی غذاها مدفوع خروجی از استوما را افزایش می‌دهند، مانند اکثر میوه‌ها و سبزیجات، پس زمان دریافت آن‌ها را تنظیم نمایید.



غلات مانند برنج و جو، حجم مدفوع را کاهش می‌دهد. هم‌چنین مصرف تخم مرغ، پنیر و مرغ نیز حجم مدفوع را کاهش می‌دهد.