



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

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



نوشیدنی هایی مانند آب پرتقال، سبزیجاتی مانند جعفری، اسفناج، آب گوجه فرنگی و ماست می توانند 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 زمان های خاصی از شبانه روز باعث می شود، رفتارهای دستگاه گوارش خود را بهتر بشناسید و بتوانید زمان هایی را که میزان برون ده استوما ی شما به حداقل می رسد شناسایی کنید.

بعضی غذاها مدفوع خروجی از استوما را افزایش می دهند، مانند اکثر میوه ها و سبزیجات، پس زمان دریافت آن ها را تنظیم نمایید.



غلات مانند برنج و جو، حجم مدفوع را کاهش می دهد. هم چنین مصرف تخم مرغ، پنیر و مرغ نیز حجم مدفوع را کاهش می دهد.