

مدفوع خروجی استوما معمولاً حالت مایع و نرم دارد و با توجه به این که دارای آنزیم‌های روده‌ای می‌باشد، برای پوست اطراف استوما زیان‌آور است .



برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست اطراف استوما رعایت چه نکاتی لازم است؟

مواد دفعی اغلب دارای آنزیم‌هایی هستند که اگر در مجاورت پوست سالم قرار بگیرند، به آن آسیب می‌زنند. برای جلوگیری از آسیب پوستی اطراف استوما باید از تماس مستقیم مواد دفعی استوما با پوست جلوگیری کرد. برای این کار باید حتماً سایز کیسه مناسب دهانه استومی انتخاب شود. باید از نشت مواد دفعی به اطراف کیسه جلوگیری کرد و هنگامی که نشت اتفاق افتاد، بلافاصله کیسه را تعویض نمود.

هنگام تعویض کیسه باید چسب پایه با ملایمت از پوست جدا گردد تا به پوست آسیب وارد نشود. همواره پوست را باید تمیز نگاه داشت.



در صورت بروز هر گونه نفخ، درد شکمی، تهوع و استفراغ همچنین در صورت وجود تب، قرمزی اطراف بخیه ها یا استومی و یا گرمی و ترشح از محل برش جراحی به مرکز درمانی مراجعه نمایید.



حمام با اجازه پزشک و پوشانیدن ناحیه استوما مشکلی ندارد، همچنین در صورتی که ناحیه بخیه ها خشک باشد و پزشک شما اجازه دهد، حمام بلامانع است.



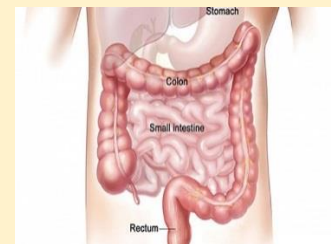
در منزل **راه بروید** تا از بروز لخته در پاها پیشگیری نمایید.



تنفس عمیق و سرفه موثر را فراموش نکنید، در صورتی که محل جراحی دردناک است، توسط دست یا به کمک بالش آن را بی حرکت نگاه دارید و سرفه نمایید.



اگر به هر علتی، تمام یا بخشی از روده بزرگ یا روده کوچک برداشته بشود، نیاز به مراقبت و توجه ویژه دارید، ممکن است در حین این عمل جراحی، برای شما استوما تعبیه گردد.



منظور از **مجرای مصنوعی یا استوما** هم یک مجرای خروجی ایجادشده توسط جراحی در سطح شکم است که جایگزین سوراخ طبیعی مقعد می‌شود. در واقع محل جدیدی جهت خروج مدفوع می باشد.



پس از ترخیص، در صورتی که پانسمان در محل جراحی دارید، با توجه به دستور پزشک و آموزش پرستار خود، پانسمان خود را پس از شستشوی صحیح دستها تعویض نمایید.



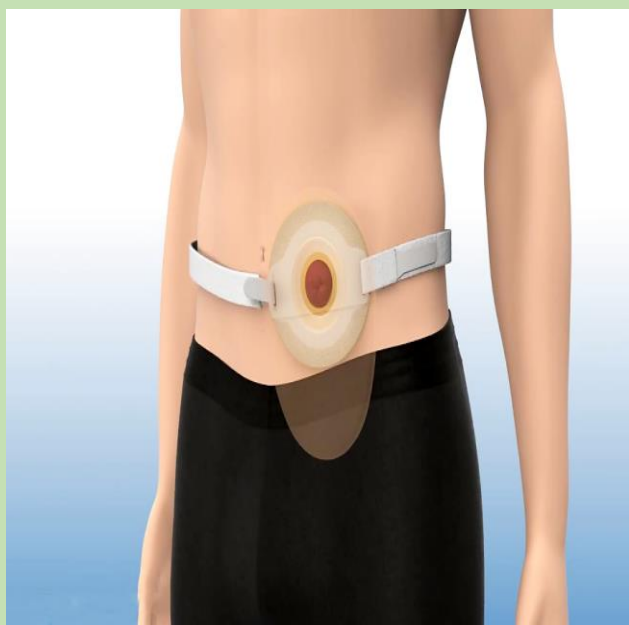


K-B:01-17-00



بیمارستان کسری

بعد از جراحی روده، چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

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.



خوردن غذا در زمان‌های خاصی از شبانه‌روز باعث می‌شود رفتارهای دستگاه گوارش خود را بهتر بشناسید و بتوانید زمان‌هایی را که میزان برون ده 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.

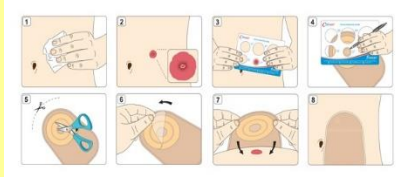
غلات مانند برنج و جو، حجم مدفوع را کاهش می‌دهد. هم‌چنین مصرف تخم مرغ، پنیر و مرغ نیز حجم مدفوع را کاهش می‌دهد.

برخی از غذاها موجب سفت شدن و آهسته خارج شدن مدفوع از استوما می‌شوند که عبارتند از: جوی دو سر، کره بادام زمینی و موز.

جهت رفع اسهال: سیب - موز - برنج - شیر جوشیده - انواع ماکارونی و رشته - ماست و نان تست دریافت کنید. **جهت رفع یبوست:** آب انگور - میوه‌های تازه به جز موز - حبوبات سبز - آلو، آب آلو و اسفناج میل نمایید.

روزانه حدود هشت لیوان مایعات، در صورتی که از سوی پزشک خود منعی ندارید، مصرف نمایید. مصرف آب کافی و سبزیجات از بروز یبوست پیشگیری می‌نماید.

قبل از چسباندن کیسه جدید، پوست را باید کاملاً خشک کرد زیرا چسباندن کیسه روی پوست مرطوب باعث جدا شدن سریع چسب پایه می‌شود و نشت مواد دفعی را افزایش می‌دهد.



برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از الکل و سایر مواد ضدعفونی کننده نظیر بتادین استفاده ننمایید؛ زیرا این مواد به پوست اطراف استوما آسیب وارد می‌کنند و موجب ایجاد زخم و سوزش می‌شوند. **دستمال مرطوب‌ها** حاوی موادی هستند که ممکن است با مواد موجود در چسب پایه تداخل کنند و موجب تحریک پوست اطراف استوما شوند.

موهای اطراف استوما را باید حتماً با قیچی یا تیغ یا ماشین ریش تراشی بردارید. برآمدگی استوما از سطح پوست حدود دو سانتی‌متر است. این برآمدگی اجازه می‌دهد مواد دفعی به شکل مناسبی در کیسه ریخته شود.

تغذیه در زمان تعبیه استوما چگونه باشد: 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.