

# خود مراقبتی در کلستومی



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

از چه لباسهایی در طول داشتن

کلستومی استفاده کنیم؟

استفاده از لباسهای نازک و آزاد که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه کلستومی تحت فشار نباشد

مراقبت از کلوستومی

قبل از هر بار استفاده از کیسه کلستومی اطراف آنرا با دقت بررسی کنید . هر گونه تورم ، قرمزی و یا التهاب و یا حساسیت اطراف آنرا به دقت بررسی و در ادامه آن با پزشک خود مشورت کنید . توجه داشته باشید سوراخ وسط کلستومی باید درست در ناحیه کلستومی قرار گرفته باشد.

منبع : برونر - سودارث

در صورت ایجاد اسهال و یا یبوست چه

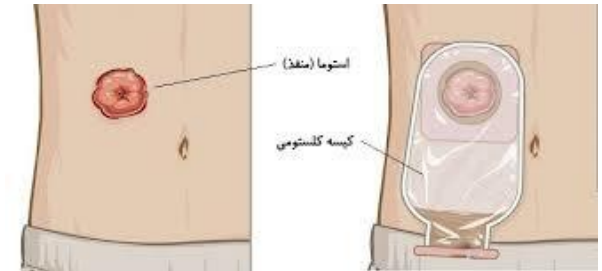
کنیم؟

استفاده از مواد غذایی مناسب بسیار موثر است

غذاهایی که مدفوع را شل می کند شامل آلو و آب آلو.

غذاهای ملایم : کلم ، آب انگور ، میوه های تازه است .

میوه هایی که مدفوع را سفت می کند شامل : سیب موز ، پنیر ، ماست ، بادام زمینی ، ماکارونی ، برنج ، شیر ، سبزی و گل ختم



ی

مراقبت های پرستاری بعد از عمل جراحی برداشتن کولون و یا کلستومی شبیه به مراقبت پرستاری در هر عمل جراحی شکمی است . بیمار باید از نظر عوارضی چون :

✓ نشت از نواحی عمل شده

✓ تشکیل توده ی سخت مدفوع

✓ تحریک پوستی

✓ عوارض ریوی

تحت بررسی مداوم قرار گیرد.

### تعویض کیسه کلستومی چگونه و چند بار می باشد ؟

تخلیه کیسه و یا تعویض آن بهترین روش برای پیشگیری از پر شدن کیسه کلستومی است. هنگامی که نصف حجم کیسه پر شد اقدام به تخلیه و یا تعویض کیسه نمائید . در صورتی که از کیسه های خاص تخلیه استفاده می کنید روش استفاده از آنرا از شرکت مربوطه بخواهید .

قبیل : داروهای تنظیم کننده حرکات روده ای داروهای ضدسرطان ، هر چند معمولاً خیلی مؤثر نیستند.

### رژیم غذایی

برقراری تغذیه ی مناسب :رژیم غذایی باید متناسب باشرايط هر بیمار تنظیم شود .در بیماران دارای کلستومی یک بررسی کامل غذایی باید انجام شود .از مصرف غذاهایی که بو وگاز زیادی تولید کنند باید اجتناب شود .

مصرف رژیم پرفیبر و کم چربی . خودداری از مصرف غذاهای تولیدکننده گاز روده (کلم ، لوبیا، پیاز) ممکن است به تخفیف علائم کمک کند . برای رفع یبوست مصرف آب آلبالو یا سیب توصیه می شود .

غذاهایی که بوی بد را از بین می برند شامل : جعفری ، ماست ، آب پرتقال ، آب گوجه فرنگی و اسفناج تازه می باشد .آب فراوان ( ۶ تا ۸ لیوان ) بنوشید .

### فعالیت:

خودداری از ورزش ها یا فعالیت هایی که ممکن است به سوراخ تعبیه شده در شکم برای کلستومی آسیب برساند. فعالیت های طبیعی خود ، را پس از جراحی می توانید از سر بگیرید.

### آیا با داشتن کلستومی می توان مسافرت کرده و به کار روزانه پرداخت و ورزش نمود ؟

داشتن کلستومی هیچ گونه مانعی در جهت فعالیتهای روزانه فرد ایجاد نمی کند .