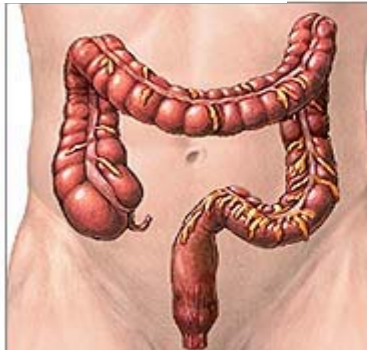


دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان شهید مدرس

# اُستومی

قبل

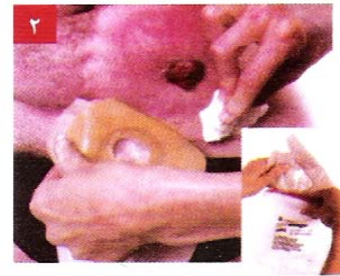


بعد



واحد آموزش به بیمار

برداشتن کیسه و چسب پایه



آماده کردن وسایل مورد نیاز



اندازه گیری قطر استوما



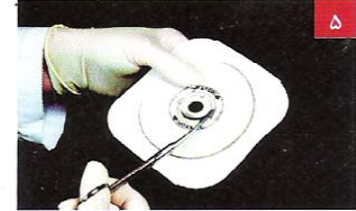
تمیز کردن پوست



استفاده از خمیر استوما



بریدن اندازه مورد نظر



وصل کردن کیسه به چسب پایه



چسباندن چسب پایه



بستن انتهای کیسه با گیره



## چطور با اُستوما حمام کنیم؟

آن بخش از روده که بر سطح شکم دیده میشود اُستوما نام دارد.



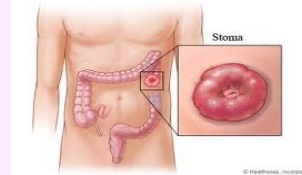
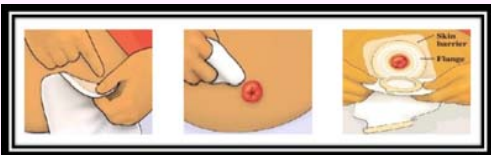
می توانید کیسه استومی را برداشته و حمام کنید. با آب و صابون پوست را شسته و سپس پوست را خشک کرده و کیسه را مجدداً نصب کنید .

### نکات مهم :

- آب خیلی گرم برای شستشوی استومی خطرناک است .
- استوما یک زخم نیست که نیاز به نگهداری خاص پزشکی داشته باشد.
- استوما حس ندارد، بنابر این از فشار، ضربه و صدمه به آن خوداری شود.
- کشیدن اشیای تیز و دستمال زبر روی استوما باعث خونریزی مخاط می شود .
- اندازه استومی قابل تغییر است لذا باید دهانه آن مرتباً اندازه گیری شود.
- موهای اطراف استوما باید بدون استفاده از مواد شیمیایی کوتاه شود.

### 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 ایجاد آسیب میکنند. برای جلوگیری از آن در اطراف پوست استوما باید کاری بکنیم که مواد دفعی بطور مستقیم با پوست در تماس نباشند، بنابراین حتماً سایز کیسه را مناسب دهانه استومی خود انتخاب کنید تا از نشت مواد دفعی به اطراف کیسه جلوگیری شود. هنگامی که نشت اتفاق افتاد بلافاصله کیسه را تعویض کنید. هنگام تعویض کیسه سعی نمایید چسب پایه را با ملایمت از پوست جدا کنید تا به پوست آسیب وارد نشود. برای شستشوی پوست اطراف استوما فقط نیاز به آب و حوله مرطوب می باشد. قبل از چسباندن کیسه جدید پوست را کاملاً خشک کنید زیرا چسباندن کیسه روی پوست مرطوب باعث جدا شدن چسب پایه می شود.



**اُستومی** به معنای باز کردن قسمتی از روده به سطح پوست و خروج محتویات روده از راه پوست شکم است که ممکن است بطور دائمی یا موقت باشد .

وجود استومی نباید اختلالی در زندگی روز مره شما ایجاد نماید. ممکن است سوالاتی برای شما پیش بیاید .



**۱- چه بخوریم؟** اگر پزشکتان اجازه می دهد می توانید به رژیم غذایی سابق باز گردید و هرچه دوست دارید بخورید .



-غذاهایی که تولید گاز می کنند مثل : حبوبات ، پیاز، انواع کلم، گندم، جو، خیار، قارچ، اسفناج، آب جو و نوشابه های گاز دار را کمتر مصرف کنید .

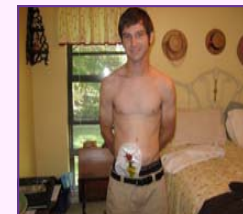
-غذاهایی که تولید بو می کنند : انواع کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز، ادویه.

در صورت داشتن ایلئوستومی، مدفوع شما معمولاً آبکی است. در صورت داشتن اسهال از سیب، موز، پنیر، برنج، شیر جوشیده، انواع ماکارونی و رشته، ماست استفاده کنید.

-جهت رفع یبوست: از آب انگور، میوه های تازه به جز موز، حبوبات سبز، آلو یا آب آلو، اسفناج استفاده شود.

کارهایی که ایجاد گاز می کنند: سیگار کشیدن، آدامس جویدن، تند غذا خوردن.

### ۲- چطور کیسه استومی را پنهان کنیم؟ کیسه استومی با یک پوشش مناسب که بر آمدگی



را کمتر نشان بدهد، کاملاً مخفی می ماند. نگران بوی بد کیسه نباشید زیرا کیسه ها ضدبو هستند و بو از آنها خارج نمی شود. ممکن است تصور کنید که صداهای استومای شما بلند است ولی بدانید فقط خود شما آنها را می شنوید و کسی متوجه آنها نمی شود .