

اگر رنگ اُستوما قرمز و یا پوستتان دچار سوزش شد، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید .

اگر کیسه تا یکی دو روز پر نشد نیز به پزشکتان اطلاع دهید .

کسانی که ایلئوستومی دارند، مواد دفعی آنها آبکی است و به سرعت آب بدنشان کم می شود. در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ، برای جلوگیری از کم آبی می‌توان به علائمی چون خشکی دهان یا زمان خشکی استوما، کم ادراری و سرگیجه در حالت ایستاده اشاره کرد.



در صورت بروز حالات زیر به صورت اورژانسی با پزشک خود تماس بگیرید:

- درد شدید در ناحیه شکم

- استفراغ بیش از ۳ مرتبه در یکساعت

- ضعف شدید بطوری که نتوانید بایستید

- بیهوشی

- خونریزی از استوما بطوری که نتوانید از آن جلوگیری کنید

- عدم دفع چند ساعته در ایلئوستومی که نشانه ای از انسداد است

اگر مواد دفعی آبکی و به شدت زیاد شد چه باید کرد ؟

هرگز برای کم کردن دفع، استفاده از مایعات را کم و محدود نکنید، زیرا این کار موجب کم آبی می شود.

از مواد غذایی که تجربه به شما ثابت کرده که باعث دفع بیشترتان می شود، پرهیزید.

برای اطمینان می توانید از غذاهایی که تولید گاز می کنند فقط در هنگام بودن در منزل استفاده کنید. از اسپری های مخصوص ضد بو استفاده کنید. هنگامی که یک سوم کیسه پر شد آن را تخلیه کنید تا برآمدگی آن کمتر شود.

۳- لباس مناسب چیست ؟ از لباسهایی با کمر بند های محکم و سفت که برای استوما محدودیت ایجاد می کند پرهیزید. از پوشیدن گن لاغری و یا لباسهای تنگ پرهیزید. با انجمن استومی در ارتباط باشید و از نظرات و تجربیات آنها استفاده کنید. و بدانید که شما تنها نیستید و مانند شما زیاد است.

۴- چطور به کارمان ادامه دهیم ؟ بازگشت به کار یکی از بهترین راههایی است که شما را به زندگی عادی بر می گرداند.

بسته به نظر پزشکِ معالج شما، حدود ۶ تا ۸ هفته برای بهبود کامل و آمادگی لازم جهت برگشتن به کارتان وقت لازم است. اگر کار شما سنگین یا در ارتباط با حمل و نقل می باشد، با پزشک مشورت کنید. در غیر این صورت می توانید بدون هیچ مشکلی به کارتان ادامه دهید.

۵- آیا می توانیم ورزش کنیم ؟ داشتن کِلستومی مانع فعالیت های بدنی نمی شود. از ورزش های سنگین مانند وزنه برداری اجتناب کنید. شنا، پیاده روی، بدنسازی، اسکی و والیبال می توانید انجام دهید.

بهرتر است قبل از شنا کیسه خود را تخلیه کنید و از چسب پایه یا ضد آب محکم استفاده کنید.

۶- چطور سفر کنیم ؟ مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تاثیری ندارد و هنگام مسافرت همیشه لوازم کِلستومی خود را داخل کیف دستی بگذارید و به اندازه مورد نیاز کیسه کِلستومی به همراه داشته باشید.



شناخت و انتخاب کیسه مناسب

کیسه های استومی انواع مختلف دارند و با گذشت زمان و شناخت انواع کیسه ها و میزان سازگاری آنها با بدنتان می توانید مناسب ترین نوع آن را برای خود انتخاب کنید.

از استوما و پوست اطراف آن مراقبت کنید. در ایلئوستومی ممکن است روزی ۴ تا ۶ بار کیسه را تعویض کنید.

کیسه ها انواع مختلف دارند: یک تکه، دو تکه یکبار مصرف و چند بار مصرف، قابل برش، بریده شده، مات و شفاف. در این مورد می توانید از پرستار مشورت بگیرید.

تخلیه کیسه

به گونه ای در توالت بنشینید که کیسه مابین پاهایتان قرار بگیرد یا کنار دستشویی بنشینید طوری که دهانه کیسه به سمت دستشویی باشد. گیره را بردارید و با انگشتانتان محتویات کیسه را به بیرون هدایت کنید. سپس داخل کیسه را با یک تکه دستمال کاغذی تمیز کنید. گاهی کیسه را با آب معمولی بشوئید. برای این کار با استفاده از یک سرنگ آب را با فشار داخل کیسه کنید، کیسه را برگردانده و سپس با دستمال کاغذی خشک کنید، گیره را بسته و دستتان را با آب و صابون بشوئید.

نکات مهم

هنگامی که کیسه را تعویض می کنید، استوما و پوست اطراف آنرا بررسی کنید. سطح استوما مرطوب و صورتی یا سرخ رنگ است. ممکن است هنگام تعویض کمی خون بیاید. نگران آن نباشید مگر در صورتی که خونریزی بند نیاید. دهانه کیسه باید به راحتی روی استوما قرار بگیرد. لذا استوما را اندازه گیری کنید. در صورتی که استوما به مرور زمان کوچکتر شود باید دهانه کیسه کوچکتر شود تا امکان نشت مواد دفعی و سوزش پوست شکم به حداقل برسد.

۷- روابط جنسی و ارتباط فردی؟ فعالیت جنسی به شما و استومی آسیبی نمی رساند.

قبل از ارتباط جنسی، کلتومی خود را تخلیه کرده و از کیسه کوچک استفاده کنید. استفاده از کیسه مات و پوشش دار مناسب است.

انواع کیسه های کلتومی

کیسه کلتومی یک تکه: در سیستم یک تکه، چسب به کیسه متصل بوده و شامل دو نوع کیسه است.

۱- کیسه ته بسته یکبار مصرف

۲- کیسه ته باز یا قابل تخلیه

کیسه کلتومی دو تکه: در سیستم دو تکه چسب پایه از کیسه جدا می شود.

کیسه ته باز: برای زمانی است که مقدار خروج ترشحات زیاد و مایع باشد. در انتهای کیسه گره ای تعبیه شده است که تخلیه سریع و آسان کیسه را ممکن می سازد و برای ۳ تا ۴ روز می توان استفاده کرد و مقرون به صرفه نیز می باشد.

کیسه ته بسته: این نوع کیسه بهتر است زمانی انتخاب شود که ترشحات دفعی، خمیری و جامد باشد و دفعات دفع بیشتر از ۲ بار در روز نباشد. این نوع از کیسه فیلتر دارد و نیازی به گیره ندارد و جهت تخلیه باید کیسه را تعویض کرد.