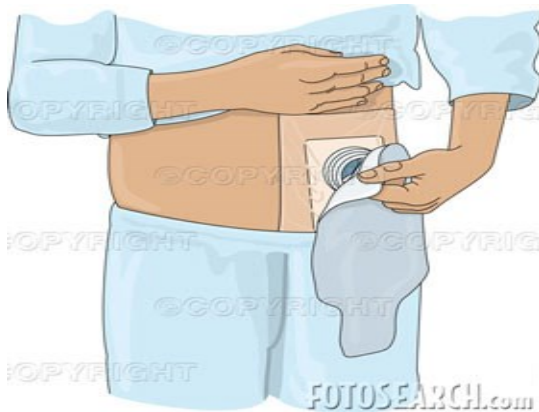




## زندگی با کیسه کلتومی

کد: GCC-PA-054/10



### آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

### مسافرت:

- ◊ برای مسافرت کردن هیچ محدودیتی وجود ندارد.
- ◊ تعداد کافی کیسه های کولستومی و وسایل آن را به همراه داشته باشید.
- ◊ برای پیشگیری از چسبیدن کیسه به بدن از یک پارچه یا مخصوص برای پوشاندن پوست زیر کیسه استفاده کنید.
- ◊ گرما یا سرمای زیاد باعث خراب شدن کیسه ها خواهد شد.

### در مواقع زیر پزشک خود را مطلع کنید:

- ◊ نفخ و تورم شکم
- ◊ تغییر رنگ محتویات داخل کیسه کولستومی
- ◊ دل پیچه شدید (بیش از ۶ ساعت)
- ◊ ترشحات آبکی شدید از کولستومی که بیش از ۶ ساعت طول کشیده باشد
- ◊ عدم خروج مواد دفعی از کولستومی طی ۳ روز گذشته
- ◊ ورم کردن ناحیه کلتومی
- ◊ آزردهی شدید پوست و یا زخم های عمیق
- ◊ کشیده شدن کولستومی به داخل از سطح پوست

### منبع:

برونر، سودارث، پرستاری بیماری های گوارش

### رژیم غذایی:

- ◊ يك رژيم غذایی متعادل داشته باشید.
- ◊ غذا را خوب بجوید.
- ◊ روزانه حداقل ۶-۸ لیوان آب بخورید.
- ◊ از جویدن آدامس، سیگار کشیدن و نوشیدن مایعات از طریق نی خودداری کنید



- ◊ خوردن ماست و دوغ به کاهش گاز تولیدی کمک میکند.
- ◊ غذاهایی مانند پیاز، ماهی، کلم بروکلی و سیر و کلم باعث تولید بوی بیشتری می شوند.

### مسائل جنسی

- ◊ با همسر خود در مورد احساساتان صحبت کنید.
- ◊ از سایز کوچکتر کیسه و یا مینی کیسه های مخصوص استفاده کنید.

## کولستومی چیست؟

کولستومی سوراخی است که توسط جراح برای خروج مدفوع از جدار شکم ایجاد می شود. سپس مدفوع در یک کیسه قابل تعویض که توسط چسب به جدار شکم متصل میشود، ریخته می شود..

## تعویض کولستومی

◊ سایز کیسه را متناسب با سایز محل کولستومی انتخاب کنید.  
◊ بهترین زمان برای تعویض کیسه قبل از خوردن صبحانه میباشد.  
◊ بهتر است زمانی که یک سوم کیسه پر شده است، اقدام به خالی کردن آن بکنید.

◊ هر زمان که کیسه دچار نشت شود یا پوست زیر آن شروع به خارش یا سوزش نماید، کیسه باید تعویض شود..  
◊ بهترین حالت تعویض در حالت ایستاده است.  
◊ پوست اطراف کولستومی را هنگام تعویض کیسه بررسی کنید  
◊ از کیسه های ضدبو استفاده کنید.

## مراقبت از پوست ناحیه

◊ موی اطراف کولستومی را بتراشید.  
◊ از آب و صابونهای ملایم و بدون عطر برای تمیز کردن پوست اطراف کولستومی استفاده کنید..  
◊ اگر پوست ناحیه دچار التهاب شد :  
◊ کیسه را به آرامی بردارید  
◊ پوست را با پارچه خیس به آرامی تمیز نمایید.  
◊ روی محل التهاب پودر مخصوص محافظت از استومی بپاشید و سپس آن را پاک کنید  
◊ از پوشیدن کمربندهای بسیار سفت یا نوارهای کمری محکم خودداری کنید.  
◊ کیسه جدید را وصل کنید.

## حمام کردن

◊ حین حمام کیسه کولستومی میتواند باز یا بسته باشد.  
◊ آب و صابون وارد کولستومی نشود.



## داروها

◊ لیستی از داروهای خود را همراه خود داشته باشید.  
◊ اگر داخل کیسه کولستومی قرصهای خود را دیدید حتما پزشک خود را مطلع کنید.  
◊ هیچگاه از ملین و مسهل استفاده نکنید  
◊ پزشکان را نیز از وجود کولستومی مطلع کنید  
◊ از آسپیرین برای کاهش بوی کیسه استفاده نکنید.

## ورزش کردن

◊ پیاده روی کنید.  
◊ از انجام ورزشهای سنگین اجتناب کنید..

## شستشوی استومی

♦ کاتتر را ۱۰ سانتیمتر وارد کرده که هم نشت نکند وهم روده را شستشو دهد

