استوما چیست؟ استوما یعنی بازه‌ای از روده که روی پوست شکم قرار گرفته است .

کولوستومی: بیرون گذاشتن روده بزرگ از جدار شکم (محتوای نرم‌تر و غلیظ‌تر است). برای خروج مواد دفعی ممکن است ، دایمی یا موقت باشد معمولا کولوستومی ۳_۶ روز پس از جراحی شروع به دفع می کند.

ایلئوستومی : قسمت انتهایی روده کوچک به پوست وصل می شود و در قسمت تحتانی طرف راست شکم قرار می گیرد.

– سرطان‌های دستگاه گوارش: (مانند سرطان روده بزرگ یا رکتوم)

– بیماری‌های التهابی روده : بیماری کرون

– انسداد روده

– بیماری‌های التهابی و عفونی

– آسیب‌های ناشی از حادثه

– عوارض جراحی‌های قبلی

– بیماری‌های مادرزادی



مراقبت های استوما

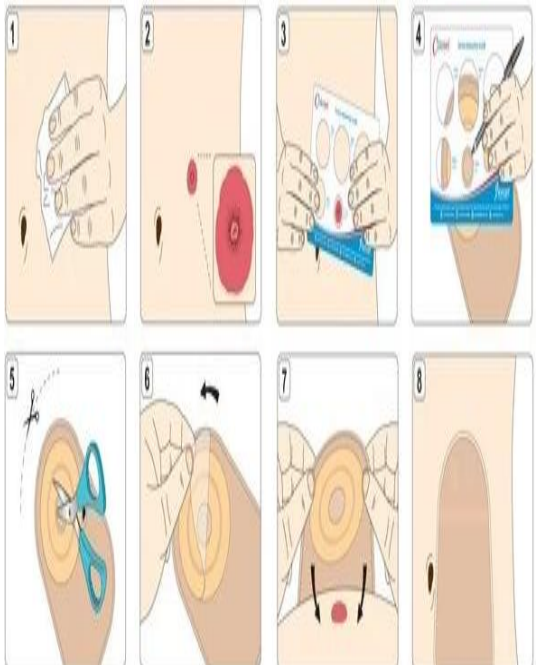
- استوما باید از نظر رنگ، برجستگی و سلامت مخاط بررسی شود؛ رنگ طبیعی آن صورتی روشن یا قرمز است .
- تغییر رنگ به سیاه یا بنفش تیره می‌تواند نشانه ایسکمی باشد و وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود .
- پوست اطراف استوما باید با آب ولرم تمیز، کاملا خشک و با محافظ پوستی مراقبت شود، تا از تحریک و سوختگی جلوگیری شود.
- ترشحات استوما باید از نظر حجم و نوع خروجی بررسی شوند .
- در ایلئوستومی، خروجی مدفوع شل‌تر و خطر آسیب پوستی بیشتر است؛ در کولوستومی، مدفوع سفت‌تر است .
- درد با مصرف مسکن‌های تجویز شده و قرارگیری مناسب بدن برای کاهش فشار محل جراحی کنترل می‌شود.

انواع کیسه های کلستومی

نوع کیسه	چه زمانی بهتر است؟	ویژگی اصلی
یک تکه	فعالیت زیاد/لباس تنگ	نازک و راحت
دو تکه	پوست حساس	تعویض آسان کیسه
تخلیه پذیر	دفعات زیاد دفع	صرفه جویی در هزینه
بسته	دفعات دفع کم	تعویض سریع و راحت

نحوه تعویض کیسه:

- **زمان تعویض:** بهترین زمان صبح زود (قبل از صبحانه) است که روده فعالیت کمتری دارد.
- **تخلیه کیسه:** کیسه باید زمانی که ۱/۳ تا ۱/۲ پر شده است، تخلیه شود (اجازه ندهید سنگین شود و پوست را بکشد).
- **سایزگیری:** همیشه از شابلون برای برش دادن حلقه کیسه استفاده کنید تا با اندازه استوما دقیقاً یکی باشد (فاصله بیش از ۲ میلی‌متر باعث سوختگی پوست با ترشحات می‌شود).
- در ۲۴ ساعت اول بعد از جراحی پانسمان شکمی بطور مرتب ازنظر خونریزی کنترل می شود. ۶_۳ ساعت بعد ازعمل ممکن است کولوستومی کار خود را شروع می کند.



توصیه های مراقبتی

ایلئوستومی: تاکید بر **جویدن کامل** غذاها (برای جلوگیری از انسداد استوما)

•**کلستومی:** مصرف متعادل فیبر برای جلوگیری از یبوست .

توجه : خوردن وعده های زیاد با حجم کم و نوشیدن حداقل ۱۰تا ۸ لیوان مایعات در روز (به دلیل دفع زیاد آب از طریق روده باریک).

•**غذاهای نفاخ :** محدود کردن حبوبات، کلم، پیاز و نوشابه‌های گازدار (برای کاهش حجم گاز کیسه).

•**غذاهای بوگیر :** ماست، جعفری و آب‌لیمو می‌توانند به کاهش بوی نامطبوع کمک کنند.

- **حمام کردن:** بیمار می‌تواند با کیسه یا بدون کیسه حمام کند (آب به استوما آسیب نمی‌زند، اما کیسه بدون فیلتر باید هنگام حمام با پوشش مخصوص محافظت شود).
- **فعالیت ورزشی:** ورزش‌های سنگین و بلند کردن وزنه‌های سنگین (بالای ۵ کیلوگرم) تا ۲ ماه ممنوع است (به دلیل خطر فتق در محل استوما).
- **لباس پوشیدن:** استفاده از لباس‌های آزاد و نخی؛ اجتناب از کمربندهایی که دقیقاً روی استوما قرار می‌گیرند.
- استوما حس ندارد . بنابراین از فشار ضربه وصدمه به آن خوداری شود. دراثر ضربه به راحتی خونریزی می کند.

چه زمانی با پزشک تماس بگیریم ؟

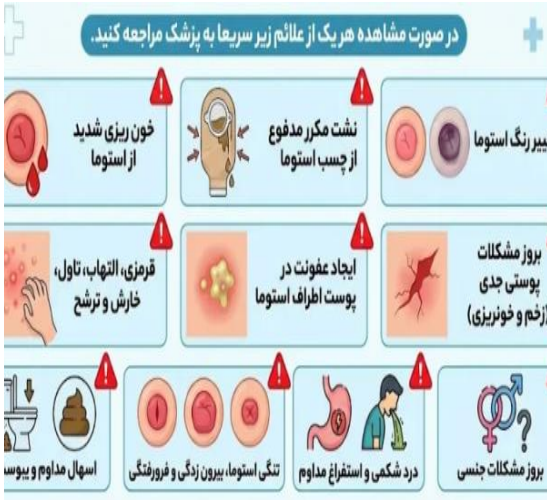
•**تغییر رنگ :** استوما به رنگ سیاه، خاکستری یا سفید درآید .

•**خونریزی :** خونریزی شدید از داخل استوما که با فشار ملایم قطع نشود .

•**انسداد :** توقف خروجی کیسه به مدت بیش از ۶ ساعت همراه با درد شکم یا استفراغ .

•**پوست :** قرمزی شدید، تاول، زخم یا ترشح چرکی در پوست اطراف استوما .

• **تغییرات فیزیکی :** تورم شدید استوما یا افتادگی بیش از حد آن.



در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.(همه روزه بجز ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

مراقبت از کولوستومی وایلئوستومی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۵