

مقدمه:

مراجعه کننده عزیز!

زندگی با کلتومی نیاز به یادگیری مهارت‌های جدیدی دارد، اما با آموزش و تمرین، شما می‌توانید به راحتی به زندگی عادی و فعال خود ادامه دهید. این راهنما به شما کمک می‌کند تا نحوه مراقبت از کلتومی خود را بیاموزید.

بخش ۱: کلتومی چیست؟

- کلتومی یک دهانه مصنوعی روی شکم است که طی عمل جراحی ایجاد می‌شود تا مسیر جدیدی برای دفع مواد زائد از بدن شما فراهم کند.
- مدفوع از طریق این دهانه که "استوما" (Stoma) نام دارد، خارج شده و در یک "کیسه مخصوص" جمع‌آوری می‌شود.
- استوما برآمدگی دارد و به رنگ قرمز یا صورتی است (شبیه به رنگ داخل دهان). این امر کاملاً طبیعی است.
- استوما هیچ عصبی ندارد، بنابراین لمس آن دردناک نیست.

بخش ۲: لوازم مورد نیاز

- کیسه استومی (از نوع پیش‌برش‌خورده یا قابل برش)
- الگوی موجود در داخل جعبه کیسه کلتومی (برای اندازه‌گیری دقیق استوما)
- پاک‌کننده مخصوص استوما (یا آب گرم و صابون ملایم)
- دستمال نرم و بدون پرز
- خمیر محافظ پوست (در صورت نیاز)
- پودر محافظ پوست (در صورت تحریک)

• کیسه زباله

بخش ۳: نحوه تعویض کیسه کلتومی (گام به گام)

گام ۱: آماده‌سازی

- تمام لوازم خود را از قبل آماده کنید.
- دستان خود را به خوبی با آب و صابون بشویید.

گام ۲: برداشتن کیسه قدیمی

- به آرامی و از بالا به پایین، صفحه پایه کیسه را از روی پوست جدا کنید.
- از "اسپری حلال چسب" (Adhesive Remover) برای کاهش ناراحتی و محافظت از پوست خود استفاده کنید.

گام ۳: تمیز کردن ناحیه

- ناحیه استوما و پوست اطراف آن را به آرامی با آب گرم و یک دستمال نرم تمیز کنید.
- از استفاده الکل، مواد معطر یا صابون‌های قوی خودداری کنید.
- اجازه دهید پوست در معرض هوا خشک شود. مالش ندهید.

گام ۴: اندازه‌گیری و برش

- استومای خود را با استفاده از "الگوی پلاستیکی اندازه‌گیری" که در جعبه اکثر کیسه‌ها وجود دارد اندازه بگیرید.
- سوراخ صفحه پایه کیسه جدید را حداکثر ۲-۳ میلی‌متر بزرگ‌تر از استوما برش دهید. برش زیاد باعث تماس پوست با مدفوع و تحریک می‌شود.

گام ۵: چسباندن کیسه جدید

- صفحه پایه کیسه جدید را روی پوست خشک و تمیز بچسبانید.

- برای اطمینان از چسبندگی کامل، به مدت ۳۰-۶۰ ثانیه با کف دست روی صفحه پایه فشار ملایم وارد کنید. گرمای دست به چسبندگی بهتر کمک می‌کند.

گام ۶: اتمام کار

- کیسه قدیمی را در یک کیسه پلاستیکی گذاشته و دور بیندازید.
- دوباره دستان خود را بشویید.

بخش ۴: زندگی روزمره و فعالیت‌ها

- حمام کردن: می‌توانید با کیسه استومی دوش بگیرید. آب بر روی استوما ضرری ندارد.
- پوشاک: می‌توانید لباس‌های معمولی بپوشید. کیسه زیر لباس شما مشخص نخواهد بود.
- فعالیت بدنی: پس از تأیید پزشک، می‌توانید به اکثر ورزش‌ها (به جز ورزش‌های سنگین رزمی و کشتی) بازگردید.
- مسافرت: به میزان کافی لوازم استومی با خود به همراه ببرید و آن‌ها را در کیف دستی خود قرار دهید.

بخش ۵: رژیم غذایی پس از کلتومی

- آب فراوان بنوشید تا از کم‌آبی بدن جلوگیری کنید.
- در هفته‌های اول، غذاها را به صورت پخته، نرم و کم‌فیبر مصرف کنید (مانند: برنج، پاستا، نان سفید، موز رسیده، سیب زمینی پخته).
- غذاهای جدید را یکی یکی به رژیم خود اضافه کنید و واکنش بدن خود را مشاهده کنید.



بیمارستان سینا
واحد آموزش به بیمار

راهنمای آموزشی برای بیماران دارای کلستومی



ویرایش اول / شهریور ماه ۱۴۰۴

S-H/ED-509

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سینا

- تورم یا جمع شدن بیش از حد استوما
- خونریزی زیاد از داخل استوما
- درد شدید شکم، تهوع و استفراغ
- قطع کامل خروجی مدفوع به مدت بیش از ۴-۶ ساعت همراه با درد و cramps شکمی (علائم انسداد روده)
- تحریک شدید پوست، زخم یا عفونت در اطراف استوما

سخن پایانی:

مراجعه کننده گرمی: شرایط جدید جسمی شما در ابتدا ممکن است چالش برانگیز به نظر برسد، اما شما تنها نیستید. پرستاران و تیم پزشکی همیشه آماده پاسخگویی به سؤالات و حمایت از شما هستند. به خودتان زمان بدهید و هر سؤالی دارید بپرسید.

برای مشاهده فیلمهای آموزشی در این مورد به نشانی سایت بیمارستان سینا/ بخش آموزش مراجعین با بارکد و نشانی اینترنتی زیر مراجعه فرمایید.

<https://semnansinahospital.com/patient-education>

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



- از غذاهای پرادویه، چرب و نفاخ (مانند لوبیا، پیاز، کلم) در ابتدا پرهیز کنید.

- برای پیشگیری از یبوست، میوه‌های رسیده و آبمیوه‌های طبیعی بنوشید.

جدول مواد غذایی و اثرات آن:

گروه غذایی	اثرات احتمالی	توصیه‌ها
حبوبات، پیاز، کلم	ممکن است باعث ایجاد گاز شود	مصرف به مقدار متعادل و همراه آب
موز، برنج، پاستا	ممکن است باعث یبوست شود	مصرف به مقدار متعادل
آلو، انجیر، آبمیوه	ممکن است باعث اسهال شود	مصرف به مقدار متعادل و همراه آب
سبزیجات فیبردار	خطر انسداد را کاهش می‌دهد	جویدن کامل و نوشیدن آب زیاد

بخش ۶: چه زمانی با پزشک یا پرستار تماس بگیریم؟

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً تماس بگیرید:

- تغییر رنگ استوما (آبی، بنفش یا بسیار تیره شدن)