

مددجوی گرامی این محتوا جهت آشنایی شما با استومی روده ای و نحوه ی مراقبت از آن تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

استومی روده ای چیست؟

استوما به معنای دهانه یا ورودی است. در بیمارانی که تحت عمل جراحی استومی روده ای قرار می گیرند، قسمتی از روده روی شکم باز شده و توسط بخیه به جدار شکم ثابت می شود تا مواد دفعی و مدفوع از طریق آن خارج شوند.

استومی روده ای دردناک نیست و ظاهر آن همیشه قرمز رنگ و مرطوب می باشد.

کلستومی: ایجاد استومی بر روی جدار شکم از روده بزرگ می باشد. هدف از کلستومی اجازه عبور مدفوع می باشد، کلستومی ممکن است موقت (تا زمانی که بیماری یا بخش صدمه دیده بهبود یابد) و یا دائم باشد. ممکن است در ابتدا کلستومی بزرگ به نظر برسد اما در طی ۶ تا ۸ هفته به سایز اصلی خود می رسد.

ایلئوستومی: ایجاد استومی بر روی جدار شکم از طریق بخش انتهایی روده باریک جهت خروج مدفوع می باشد. ایلئوستومی ممکن است موقت (برای محافظت روده بزرگ و مقعد) و یا دائم (پس از برداشتن روده بزرگ و مقعد) باشد. محل آن در ربع تحتانی راست شکم می باشد.

آیا پس از جراحی نیاز به رژیم غذایی خاصی دارم؟

بعد از اجازه ی پزشک به مدت ۱ تا ۳ روز بعد از جراحی رژیم غذایی به صورت مایعات صاف شده می باشد، سپس تا یک هفته رژیم غذایی نرم می باشد. از هفته ی دوم به مدت ۶ الی ۸ هفته که فاز حاد بیماری نام دارد رژیم غذایی باید کم فیبر و کم باقیمانده باشد، بعد از آن می توانید به رژیم معمولی خود برگردید.

منابع غذایی حاوی فیبر شامل: محصولات سبوس دار، میوه ها، سبزیجات، لوبیا، نخود و سایر حبوبات، آجیل و دانه ها می باشند.

در ادامه نکات تغذیه به صورت کامل بیان شده است:

۱. رژیم غذایی متعادل داشته باشید یعنی از همه گروه های غذایی استفاده کنید.

۲. غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید.

۳. مایعات کافی بنوشید (۸ تا ۱۲ لیوان در شبانه روز)

در ایلئوستومی به علت عدم جذب آب مدفوع (که در حالت عادی توسط روده بزرگ انجام می شود و در حال حاضر امکان پذیر نیست) مواد دفعی شل می باشد بنابراین مایعات بیشتری بنوشید، در ایلئوستومی دائم به تدریج مواد دفعی سفت تر می شود.

۴. غذاهایی که باعث تولید گاز و نفخ شکم می شوند (مانند حبوبات، کلم، غلات، خیار، قارچ، اسفناج، آبجو، نوشابه های گازدار) و غذاهایی که بوی ناخوشایند ایجاد می کنند (مانند کلم، تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه) کمتر استفاده کنید.

۵. مصرف موادی مانند آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، جعفری و ماست باعث از بین رفتن بوی ناخوشایند مدفوع می شود.

۶. از انجام کارهایی مانند سیگار کشیدن، آدامس جویدن، نوشیدن با نی و سریع غذا خوردن که باعث ایجاد گاز در روده می شوند خودداری کنید.

۷. در بیمارانی که ایلئوستومی دارند جایگزینی سدیم و پتاسیم هم حائز اهمیت است که می توانید با اضافه کردن مقداری (یک پینچ یا یک عدس) نمک به دوغ سدیم را دریافت کنید. جهت جبران پتاسیم توصیه می شود در رژیم غذایی خود مواردی مانند سیب زمینی کبابی شده، موز، خشکبار مثل کشمش یا میوه های خشک شده را بگنجانید.

۸. برای رفع یبوست می توانید از میوه های تازه مانند آب انگور، آب آلو، آلو و اسفناج استفاده کنید (از مصرف موز خودداری کنید)

۹. برای رفع اسهال می توانید از سیب، سیب زمینی، موز، برنج کته، انواع ماکارونی، رشته فرنگی، ماست پروبیوتیک، نان تست و کره بادام زمینی استفاده کنید.

۱۰. پوست میوه ها، پاپ کورن، ذرت، آجیل ها و سبزیجات خام در فاز حاد بیماری (۶ تا ۸ هفته ی اول بعد از جراحی) مصرف نشوند. اما مصرف آجیل ها به صورت پودر شده مجاز است.

آیا بعد از جراحی می توانم ورزش کنم؟

بله، داشتن استومی مانع فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود اما باید از ورزش های سنگین مانند وزنه برداری اجتناب کنید (زیرا باعث ایجاد فتق استومی می شود)

از انجام ورزش های تماسی مانند فوتبال خودداری کنید (زیرا احتمال آسیب به استومی و خونریزی وجود دارد، اما محافظت های خاص می تواند از این مشکلات جلوگیری کند) با وجود کیسه استومی می توانید شنا کنید اما نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

با چسب ضد آب می توانید از محافظ استومی مراقبت کنید، قبل از شنا کیسه خود را تخلیه کنید و غذای سبک میل کنید.

آیا می توانم به شغل قبلی خود ادامه دهم؟

پس از بهبودی می توانید فعالیت های معمولی خود را از سر بگیرید و به شغل قبلی خود ادامه دهید اما از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.

با وجود استومی چگونه حمام کنم؟

شما می توانید با یا بدون وجود کیسه استومی حمام کنید و دوش بگیرید. آب به داخل استومی نفوذ نمی کند و صابون به استومی آسیب نمی زند.

از داغ بودن بیش از حد آب و فشار بالای آب در برخورد با



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B54-03

آشنایی با استومی روده ای



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

آیا خانم ها می توانند با وجود استومی باردار شوند؟
بارداری برای خانم هایی که استومی دارند امکان پذیر است اما قبل از بارداری باید با پزشک درباره استومی مشورت کنید.

در طول داشتن استومی چه لباس هایی بپوشیم؟
از لباس های نازک و آزاد استفاده کنید که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه استومی تحت فشار نباشد.

مشکلات شایع پس از جراحی استومی شامل تحریک و التهاب پوست، نشت از کیسه، درد و ناراحتی، انسداد استوما، زخم، مشکلات روانی یا عاطفی می باشد که در صورت مشاهده آن به پزشک یا پرستار استومی مراجعه کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید همه روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۱۳-۸ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۲۶۰۸۲ داخلی ۸۵۴۴ در ارتباط باشید. خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat>

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی بیمارستان



کد دریافت فیلم های
آموزشی



کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایستا

منبع: Medlineplus

استومی جلوگیری نمایید. بعد حمام پوست اطراف استومی را به خوبی خشک کنید.

بهتر است زمانی که پوست اطراف استومی را تمیز می کنید فقط از آب استفاده کنید. در صورت استفاده از شوینده از صابون و شامپو بدون چربی (مانند صابون یا شامپو بچه) استفاده کنید.

چه زمانی می توانم به زندگی عادی برگردم و مسافرت کنم؟

زمان لازم برای بهبودی کامل ۶ تا ۸ هفته است. مسافرت با هواپیما اشکالی ندارد. اگر با اتومبیل مسافرت می کنید کمربند ایمنی را روی استومی نیندازید. در مسافرت به اندازه کافی کیسه و سایر وسایل را همراه داشته باشد، داشبورد ماشین مکان مناسبی برای نگهداری کیسه استومی نیست (چسبندگی کیسه در محیط های گرم با مشکل مواجه می شود، بهتر است وسایل استومی را در سردترین نقطه ماشین قرار دهید)

توجه: همیشه در زمان خروج از منزل لوازم ضروری مانند دستمال کاغذی، دستکش، پنبه، کیسه استومی، قیچی، روزنامه و نایلون تیره همراه داشته باشید تا در صورت نیاز به تعویض کیسه به مشکل نخورید.

آیا می توانم روابط جنسی داشته باشم؟

بله، روابط جنسی به شما و استومی آسیبی نخواهد رساند. نکات زیر را قبل از رابطه جنسی رعایت کنید:
قبل از هر نوع رابطه جنسی کیسه استومی خود را تخلیه کنید، از کیسه مات، پوشش دار و کوچکتر استفاده کنید.

توجه: عملکرد جنسی در خانم ها معمولا تغییری نمی کند اما برانگیختگی جنسی در آقایان ممکن است برای مدت کوتاهی تغییر کند که جهت برطرف شدن آن می توانید با پزشک صحبت کنید.