



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

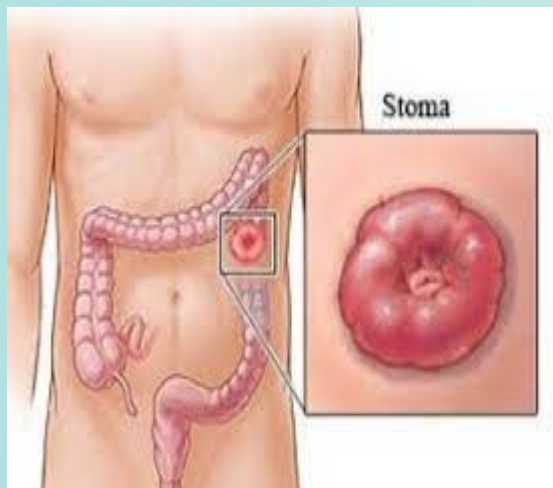
آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B54/02

آشنایی با کلستومی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید
واحد آموزش سلامت

در صورت استفاده از کیسه های دو تکه می توان برای چند ثانیه کیسه را از پایه جدا نمود تا گاز تجمع یافته خارج شود.

چگونه با داشتن رژیم غذایی مناسب بوی بدن را از بین ببریم ؟

غذاهایی که بوی بد را از بین می برند شامل : جعفری ، ماست ، آب پرتقال ، آب گوجه فرنگی و اسفناج تازه می باشد .

آب فراوان بنوشید : ۶-۸ لیوان در روز

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس : ۰۸۴۲۶۰۳۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

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/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



آیا با داشتن کلستومی می توان مسافرت کرده و به کار روزانه و ورزش پرداخت ؟
بله داشتن کلستومی هیچگونه مانعی در جهت فعالیت های روزانه فرد ایجاد نمی کند.

روابط جنسی و حاملگی با داشتن کلستومی چگونه است ؟

باید بدانید فعالیت جنسی بر روی کلستومی اثر خاصی ندارد یک خانم با داشتن کلستومی هم می تواند به راحتی حامله شود.

در صورت جمع شدن گاز در کیسه چه باید کرد ؟

معمولاً کیسه های استومی دارای فیلتر هستند که گاز از آنها خارج می شود. انسداد فیلتر به وسیله مدفوع می تواند علت جمع شدن گاز در کیسه باشد که در این صورت بهتر است کیسه تعویض شود.

این محتوا به منظور آشنایی شما با کلستومی و نحوه مراقبت از آن و برخی سوالات شما، تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

کلستومی چیست؟

کلستومی یک راه ارتباطی برای خروج مواد زائد حاصل از تجزیه مواد غذایی به خارج از بدن است.

چگونه از کلستومی مراقبت کنیم؟

قبل از هر بار استفاده از کیسه کلستومی اطراف آن را به دقت بررسی کنید.

هر گونه تورم، قرمزی، التهاب یا حساسیت اطراف آن را به دقت بررسی و در ادامه با پزشک خود مشورت کنید.

توجه داشته باشید سوراخ وسط کیسه کلستومی باید درست در ناحیه کلستومی بدن شما قرار گرفته باشد و چسب اطراف آن به بخوبی چسبیده باشد. کیسه های کلستومی:

کیسه کلستومی یک کیسه نایلونی ته بسته است که دو طرفه می باشد، یک طرف آن به پشت کلستومی شما می چسبد و انواع مختلفی دارد. پس از مدتی می توانید در ساعات معینی طبق عادت روده ای خود، کیسه را تخلیه نمایید.

آیا میتوان با داشتن کلستومی حمام کرد؟
بله شما میتوانید با کیسه یا بدون کیسه به راحتی حمام کنید ولی توجه داشته باشید بقایای صابون به داخل محل کلستومی شما داخل نشود.
بهتر است از صابون ها و شامپوهای بدون چربی (مانند صابون یا شامپو بچه) برای شستشوی محل اطراف کلستومی استفاده گردد.

از چه رژیم غذایی باید تابعت کرد؟



رژیم غذایی خاص شما پس از انجام کلستومی توسط پزشک معالج مشخص می گردد. بعد از سپری شدن روال بهبودی شما می توانید به رژیم معمولی خود برگردید.
از غذاهایی که ایجاد یبوست می کند جداً خودداری کنید، این غذاها شامل: تخم مرغ، ماهی، سیر، پیاز و ادویه جات، مارچوبه، کلم و گل کلم میباشد.
از غذاهایی که تولید گاز روده می کنند پرهیز کنید. این غذاها شامل: حبوبات، کلم، آبجو، نوشیدنی های گازدار، گل کلم، ذرت، خیار، قارچ، نخود و اسفناج

در صورت ایجاد اسهال و یا یبوست چه کنیم؟

غذاهایی که مدفوع را شل میکند شامل: آلو و آب آلو غذاهای ملایم: کلم، آب انگور، میوه های تازه

میوه ها و غذاهایی که مدفوع را سفت میکند شامل: سیب، موز، پنیر، ماست، بادام زمینی، ماکارونی، برنج، شیر، سبزی و گل ختمی

تعویض کیسه کلستومی چگونه و چند بار

می باشد؟

تخلیه کیسه و یا تعویض آن بهترین روش برای پیشگیری از پرشدن کیسه کلستومی است. هنگامی که نصف حجم کیسه پر شد اقدام به تخلیه و یا تعویض کیسه نمایید.

در صورتی که از کیسه های خاص تخلیه استفاده می کنید، روش استفاده از آن را از شرکت مربوطه بخواهید.

از چه لباس هایی در طول داشتن کلستومی استفاده کنیم؟

از لباس های نازک و آزاد استفاده کنید که کمتر ایجاد تعریق نماید و کیسه کلستومی تحت فشار نباشد.