

کلستومی چیست؟

کلستومی سوراخی است که در کولون با استفاده از جراحی ایجاد می شود. بعد از اینکه این سوراخ ایجاد شد کولون به سطح شکم آورده می شود تا امکان خروج مدفوع از بدن شما فراهم گردد، به این سوراخ در سطح شکم استوما می گویند. مدفوع از کولون و از طریق این سوراخ به داخل یک کیسه قابل تعویض و قابل شستشو شکم می آید. این کیسه به پوست به دلیل چسبی که دارد متصل می شود. لازم است بدانید اندازه کلستومی بعد از عمل جراحی بزرگ و متورم است که با گذشت چندین هفته و بهبودی کامل، اندازه آن کوچکتر خواهد شد.

کیسه های کلستومی

شما می توانید جهت رفع نیاز خود از انواع کیسه های کلستومی استفاده نمائید، این کیسه ها در فروشگاههای تجهیزات پزشکی به فروش می رسد.

کیسه کلستومی: کیسه کلستومی ته بسته کیسه نایلونی است که دو طرفه می باشد و یک طرف آن به پشت کلستومی شما می چسبد.

کیسه ته باز: این نوع کیسه به شما امکان آن را می دهد ته کیسه را برای تخلیه محتویات آن باز کنید. معمولاً این کیسه با یک کلامپ بسته می شود. محتویات از این نوع کلستومی ها شل یا غیر قابل پیش بینی هستند و به فواصل منظم خارج نمی شوند.

چگونه از کلستومی مراقبت کنیم؟

۱) قبل از هر بار استفاده از کیسه کلستومی اطراف آنرا با دقت بررسی کنید. هر گونه تورم، قرمزی و یا التهاب و یا حساسیت اطراف آنرا به دقت بررسی و در ادامه آن با پزشک خود مشورت کنید.

۲) توجه داشته باشید سوراخ وسط کلستومی باید درست در ناحیه وسط کیسه کلستومی قرار گیرد. سوراخ کیسه کلستومی بایستی به اندازه دهانه سوراخ روده در سطح شکم باشد و در صورت کوچک بودن سوراخ کیسه کلستومی را برش زده و اندازه نمایید.

۳) برنامه زندگی شما بایستی منظم باشد زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلستومی و داشته باشید، تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد. چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهد کرد.

۴) کیسه را هیچگاه با فشار جدا نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده، سپس به آرامی آن را جدا نمایید. در این موقعیت پوست اطراف را ماساژ ندهید، زیرا باعث آزردهگی پوست خواهد شد بهتر است آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک نمایید.

۵) اگر بتوانید به تخلیه مدفوع نظم دهید وجود کیسه کلستومی همیشه لازم نخواهد بود طبعاً می توان با پانسمان ساده ای روی دهانه کلستومی را بپوشانید.

۶) استومی (سوراخ روده که در روی شکم ایجاد شده است) را به طور مرتب یک ساعت بعد از صرف غذا شستشو دهید این کار باعث تحریک امواج دودی و سهولت در اجابت مزاج و منظم شدن زمان دفع می گردد. حرارت آبی که برای شستشوی کلستومی استفاده می شود بایستی مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد.

۷) برای عادت کردن به این وضعیت معمولاً حدود شش ماه وقت لازم دارید.

۸) اگر کیسه کلستومی چند بار مصرف است برای اینکه عمر طولانی داشته باشد لازم است آن را مرتب شستشو داده و در هوای آزاد و آفتاب قرار دهید. این کار بو بد آن را مرتفع خواهد نمود.

۹) زمانی که ثلث کیسه پر می شود باید تخلیه گردد. تا حجم و سنگینی آن باعث کننده شدن کیسه نشود.

۱۰) اگر سوراخ کلستومی در سطح چپ شکم قرار دارد هر ۳-۲ روز یک بار شستشو ضرورت دارد.

۱۱) بهترین وضعیت قرار گرفتن برای شستشوی کلهستومی حالت نشسته است.

۱۲) هر سه روز یک مرتبه داخل استوما را با انگشت سبابه باز نمایید.

۱۳) پوست اطراف استوما را بایستی با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و با صابون ساده و یا حلالی بی خطر شستشو داده و تمیز کرد.

۱۴) برای جلوگیری از بوی بد مدفوع در کیسه پودر زغال چوب و یا دو عدد قرص آسپرین کوبیده بریزید.

۱۵) در موقع چسباندن کیسه، رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلهستومی را چسبانده و به مدت ۳۰ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.

۱۶) محل استوما را از نظر خونریزی، کبودی و عفونت و بوی نامطبوع بررسی کنید، در صورت مشاهده هر کدام از موارد ذکر شده به پزشک معالج اطلاع دهید.

۱۷) در ۴-۶ هفته اول بعد از عمل از برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید، همچنین هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود ۳-۱ کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

۱۸) رادیوگرافی ها و آزمایشات مربوطه به خود را نگهداری نمایید.

۱۹) رژیم غذایی متعادل و ورزش برای شما ضروری است. رژیم غذایی باید سرشار از پروتئین باشد.

۲۱) رژیم غذایی بهتر است کم باقیمانده باشد تا بدین وسیله حجم مدفوع ۲۴ ساعته کم گردد.

۲۲) از خوردن غذاهای مثل گل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز می کند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود. در صورت بروز حساسیت قبل از حذف هر غذا که مصرف می نماید چند روز تحمل کنید زیرا ممکن است حساسیت اولیه بعد از چند روز برطرف شود.

۲۳) توجه داشته باشید که کلم، پیاز، ماهی بوی بد تولید کرده و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج آب پرتقال و آب گوجه فرنگی خوش بوکننده گوارش است.

۲۴) در تابستان چون مایعات فراوانی از طریق تعریق و کلهستومی دفع می شود. لازم است مایعات بیشتری مصرف نمایید. (۶-۸ لیوان در روز) ۲۵) اگر مدفوع بیش از حد آبکی باشد غذاهای مثل گندم سبوس دار، حبوبات، ذرت و آجیل را کمتر مصرف نمایید در صورتی که مدفوع سفت باشد افزایش مصرف نمک باعث جذب آب و سهولت دفع خواهد شد. در صورت یبوست از آب گلابی و آب انگور استفاده کنید.

۲۶) در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۴۵ دقیقه در آب سرد خیساند پس از آن طبخ نمود تا نفخ ایجاد ننماید.

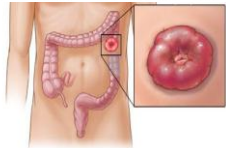
۲۷) شما می توانید با کیسه یا بدون کلهستومی براحتی حمام کرده ولی توجه داشته باشید بقایای صابون باید به داخل محل کلهستومی شما داخل نشود بهتر است از صابونهای بدون چربی استفاده گردد. داشتن کلهستومی هیچ گونه مانعی در جهت فعالیتهای روزانه فرد ایجاد نمی کند.

۲۸) باید بدانید فعالیت جنسی بر روی کلهستومی اثر خاصی ندارد یک خانم نیز با داشتن کلهستومی میتواند براحتی حامله شود.

***نسخه دارویی را تهیه و در زمان توصیه شده مصرف نمایید.**



مرکز آموزشی درمانی نکویی هدایتی



کلهستومی

آدرس سایت بیمارستان:

www.nekuei.muq.ac.ir