

راهنمای مراقبت پس از جراحی کولوستومی

پزشک تایید کننده: آقای دکتر مسعودی

فلوشیپ جراحی کولورکتال

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

غذاهای با فیبر بالا: ** غذاهای غنی از فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا حرکات منظم روده را تقویت کنید.

از غذاهای گازدار پرهیز کنید: ** غذاهایی که ممکن است باعث ایجاد گاز یا نفخ شوند، مانند لوبیا، نخود پسته، کلم، ترب، شلغم و نوشابه های گازدار را محدود یا اجتناب کنید.

خروجی نظارت: ** به برون ده استومای خود توجه کنید و رژیم غذایی خود را در صورت نیاز برای مدیریت قوام و بو تنظیم کنید.

** نتیجه **:

انطباق با زندگی با کولوستومی ممکن است چالش هایی ایجاد کند، اما با مراقبت و حمایت مناسب، می توانید یک سبک زندگی کامل و فعال داشته باشید. به یاد داشته باشید که با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد هر گونه نگرانی یا سوالی که ممکن است داشته باشید، تماس بگیرید.

ما اینجا هستیم تا از شما در سفر به سمت بهبودی و سازگاری با زندگی با کولوستومی حمایت کنیم. شما تنها نیستید، و ما اینجا هستیم تا در هر مرحله به شما کمک کنیم.

1. ** لوازم استوما: ** اطمینان حاصل کنید که کیسه های استوما، چسب و سایر لوازم ضروری کافی را در اختیار دارید. پزشک شما می تواند این موارد را برای شما تجویز کند.

2. ** تسکین درد: ** داروهای مسکن تجویز شده را در صورت نیاز برای ناراحتی مصرف کنید.

3. ** نرم کننده های مدفوع: ** برخی از بیماران ممکن است از نرم کننده های مدفوع برای جلوگیری از یبوست و کاهش فشار در حین اجابت مزاج بهره مند شوند.

** پیگیری **:

1. ** بازدیدهای پس از عمل: ** در قرارویزیت های پیگیری برنامه ریزی شده با پزشک خود شرکت کنید تا استوما و بهبودی کلی خود را نظارت کند.

2. ** آموزش مراقبت از استوما: ** کارشناس استومی شما را در مورد تکنیک های مراقبت از استوما راهنمایی می کند و به هر سوالی که ممکن است داشته باشید پاسخ می دهد.

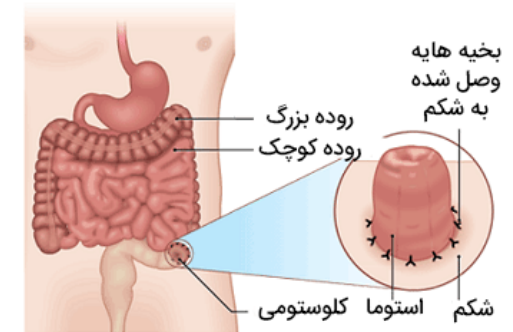
توصیه های غذایی: **:

آبرسانی: ** مایعات زیادی بنوشید تا هیدراته بمانید، با هدف حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز.

هدف این جزوه ارائه اطلاعات ضروری و پشتیبانی در حین سازگاری با زندگی با کولوستومی است.

****آشنایی با جراحی کولوستومی**:**

جراحی کولوستومی شامل ایجاد یک روزنه (استوما) در دیواره شکم است که از طریق آن بخشی از کولون به سطح آورده می شود. این به مواد مدفوعی اجازه می دهد تا از طریق کیسه استومایی متصل به پوست از بدن خارج شوند.



محل اقرار گیری کولوستومی (یک نوع از استوما)

روش درمان:**

**** 1. جراحی:** ** جراحی کولوستومی ممکن است به دلیل شرایطی مانند سرطان کولورکتال، بیماری التهابی روده، سوراخ شدن روده بزرگ به هر دلیل یا انسداد روده ضروری باشد.

**** 2. ایجاد استوما:** ** در طول جراحی، جراح بخشی از کولون یا همان روده بزرگ را به سطح شکم منحرف می کند تا استوما ایجاد شود.

مراقبت های بعد از جراحی:**

**** 1. مراقبت از استوما:** ** مراقبت مناسب از استوما برای جلوگیری از عوارض و حفظ سلامت پوست ضروری است. این شامل:

- تمیز کردن استوما و پوست اطراف آن با آب گرم و شامپو بچه یا صابون ملایم.

- استفاده از سد استوما یا خمیر استومی برای محافظت از پوست.

-اطمینان حاصل شود که کیسه استوما به طور ایمن وصل شده و به طور منظم تخلیه می شود.

مراقبت از زخم: ** محل جراحی را از نظر علائم عفونت یا تحریک تحت نظر بگیرید. ناحیه را تمیز و خشک نگه دارید.

رژیم غذایی: ** به تدریج غذاها را وارد رژیم غذایی خود کنید، با گزینه های آسان هضم شروع کنید و به تدریج تنوع بیشتری به آن اضافه کنید. هیدراته بمانید و یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از فیبر مصرف کنید.

فعالیت: ** فعالیت های عادی را به تدریج از سر بگیرید و در ابتدا از بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش های شدید اجتناب کنید.