



## آموزش بیماران دارای استوما

تهیه و تنظیم: قربانپوری کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید بخش جراحی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کانابویو ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین اسفند 1398

تاریخ بازنگری تیر 1400

## آموزشهای حین بستری:

- 1- دستبند شناسایی را که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2- به علت شیوع کرونا ملاقات ممنوع است
- 3- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.
- 4- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید
- 5- جهت پیشگیری از کرونا، شستشوی دست، فاصله اجتماعی، بهداشت فردی رعایت گردد و از ماسک استفاده کنید
- 5- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
- 6- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
- 7- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید. در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک

، مصرف داروها و نوع تغذیه و فعالیت خود آگاهی پیدا کنید.

آموزش های قبل از عمل:

- 1- شب قبل از عمل جراحی حمام کنید.
- 2- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل، شب قبل از عمل ناشتا بمانید.
- 3- زمان رفتن به اتاق عمل زیورآلات، دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر را از بدن خود جدا کنید. آرایش و لاک ناخن نداشته باشید.
- 4- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- 5- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.
- 6- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید. و از 24 ساعت قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید.

مراقبت‌های بعد از عمل:

بعد از عمل چیزی نخورید تا توسط پرستار گفته شود. پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع، درد ناحیه عمل امری طبیعی است و در صورت تهوع سر را به یک طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد. سرفه و تنفس لب‌غنچه ای خطر عفونت ریوی را به حداقل کاهش می‌دهد دهان خود را بسته، از طریق بینی یک نفس عمیق کشیده و با 2 شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید. در هنگام سرفه حتماً ناحیه جراحی را توسط دست حمایت کنید.

1- از تعویض مکرر کیسه پرهیز نمائید. 2- کیسه را به آرامی جدا کنید و از کندن یکباره آن خودداری نمائید. 3- قبل از چسباندن کیسه جدید، پوست اطراف استوما را تمیز و خشک نمائید. 4- از پاک

کننده‌ها و حلال‌هایی نظیر الکل، بنزین و استون استفاده نکنید.

**رژیم غذایی:** 1- سه وعده غذای روزانه را بطور منظم میل نمائید. 2- رعایت اعتدال در خوردن و نوشیدن را فراموش نکنید. 3- آب فراوان بنوشید (6 تا 8 لیوان در روز) 4- غذا را خوب بجوید. 5- غذاهایی که تولید گاز می‌نمایند عبارتند از: حبوبات، غلات، لبنیات، غذاهای پرادویه، 5- اعمالی که موجب ایجاد گاز می‌شود عبارتند از: تند خوردن، آب را یکباره نوشیدن، آدامس جویدن، سیگار کشیدن و .. 6- غذاهایی که بوی بد را از بین می‌برند عبارتند از: جعفری، ماست، آب پرتغال، آب گوجه فرنگی، اسفناج تازه و آب زغال اخته و 7- غذاهایی که ضد بیبوست هستند شامل: همه غذاهای پرتفاله، قند، شکلات، قهوه، آلو، شیرین بیان، غذاهای ادویه دار، ...

8- برای پیشگیری از گاز فراوان باید غذاها را بطور آهسته و کامل بجوید و پس از خوردن غذا حدود 30 دقیقه پیاده روی

کنید 9- اگر مواد دفعی شما در استومی بطور ناگهانی آبکی شد یا حجم آن افزایش شدید یافت به هیچ وجه برای جبران آن مصرف مایعات را کم نکنید. 10- با قدری توجه و دقت در تاثیر غذاهای مختلف به تدریج در می‌یابید که چه غذاهایی مناسب هستند و از چه غذاهایی باید پرهیز نمائید. 13- در صورت قرمزی، ترشح چرکی، تب، اسهال مداوم از استوما، عدم دفع مدفوع به اورژانس یا مطب دکتر مراجعه کنید. 14- بعد 5 تا 7 روز یک بار هر وقت کیسه شروع به نشت کرد آن را تعویض کنید. 15- بهترین زمان برای تعویض اول صبح می‌باشد. 16- از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید. 17- در مسافرت های طولانی حتماً کیسه یکبار مصرف و وسایل همراه داشته باشید که دچار مشکل نشوید. 18- تقریباً هنگامی که یک سوم کیسه پر شد باید آن را تخلیه کرد.