



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

آموزش بیماران دارای استوما

تهیه و تنظیم: سوددار کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید بخش جراحی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کانابیو ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین اسفند ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری = شهریور ۱۴۰۱

آموزشهای حین بستری:

۱- دستبند شناسایی را که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

۲- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.

۳- حتماً قبل از خروج از تخت ۱۰ دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

۴- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.

۵- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

۶- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال 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:

۱- شب قبل از عمل جراحی حمام کنید.

۲- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل، شب قبل از عمل ناشتا بمانید.

۳- 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.

۴- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

۵- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.

۶- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید. و از ۲۴ 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 لب غنچه ای خطر عفونت ریوی را به حداقل کاهش می دهد دهان خود را بسته، از طریق بینی یک نفس عمیق

کشیده و با ۲ شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید. در هنگام سرفه حتما ناحیه جراحی را توسط دست حمایت کنید.

۱- از تعویض مکرر کیسه پرهیز نمائید.

۲- کیسه را به آرامی جدا کنید و از کندن یکباره آن خودداری نمائید.

۳- قبل از چسباندن کیسه جدید، پوست اطراف استوما را تمیز و خشک نمائید.

۴- از پاک کننده ها و حلالهایی نظیر الکل، بنزین و استون استفاده نکنید.

رژیم غذایی:

۱- سه وعده غذای روزانه را بطور منظم میل نمائید.

۲- رعایت اعتدال در خوردن و نوشیدن را فراموش نکنید.

۳- آب فراوان بنوشید (۶ تا ۸ لیوان در روز).

۴- غذا را خوب بجوید.

۵- غذاهایی که تولید گاز می نمایند عبارتند از: حبوبات، غلات، لبنیات، غذاهای پرادویه، -اعمالی که موجب ایجاد گاز می شود

عبارتند از: تند خوردن، آب را یکباره نوشیدن، آدامس جویدن، سیگار کشیدن و ..
۶- غذاهایی که بوی بد را از بین می برند

عبارتند از: جعفری، ماست، آب پرتغال، آب گوجه فرنگی، اسفناج تازه و آب زغال اخته و

۷- غذاهایی که ضد یبوست هستند شامل:

همه غذاهای پرتفاله، قند، شکلات، قهوه، آلو، شیرین بیان، غذاهای ادویه دار، ...

۸- برای پیشگیری از گاز فراوان باید غذاها را بطور آهسته و کامل بجوید و پس از خوردن

غذا حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

۹- 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.

۱۰- با قدری توجه و دقت در تاثیر غذاهای مختلف به تدریج در می یابید که چه

غذاهایی مناسب هستند و از چه غذاهایی باید پرهیز نمائید.

۱۱- در صورت قرمزی، ترشح چرکی، تب، اسهال مداوم از استوما، عدم دفع مدفوع به

اورژانس یا مطب دکتر مراجعه کنید.

۱۲- بعد ۵ تا ۷ روز یک بار هر وقت کیسه شروع به نشت کرد آن را تعویض کنید

۱۳- بهترین زمان برای تعویض اول صبح می باشد.

۱۴- از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید.

۱۵- در مسافرت های طولانی حتماً کیسه یکبار مصرف و وسایل همراه داشته باشید که

دچار مشکل نشوید.

۱۶- تقریباً هنگامی که یک سوم کیسه پر شد باید آن را تخلیه کرد.