

آموزش‌های بدو بستری :

- 1- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
- 5- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
- 6- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.
- 7- دست های آلوده نقش مهمی در انتقال عفونت دارند دستهای خود را قبل از غذا ، پس از لمس سطوح و پس از اجابت مزاج بشویید.

آموزش‌های حین بستری :

- 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 اسپرین، 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 از تعویض مکرر کیسه پرهیز نمایید.
 - 7- کیسه را به آرامی جدا کنید و از کندن یکباره آن خودداری نمایید
 - 8- قبل از چسباندن کیسه جدید، پوست اطراف استوما را تمیز و خشک نمایید

9--از پاک کننده ها و حلالهایی نظیر الکل،

بنزین و استون استفاده نکنید.

رژیم غذایی:

- 1- سه وعده غذای روزانه را بطور منظم میل نمایید.
 - 2- رعایت اعتدال در خوردن و نوشیدن را فراموش نکنید.
 - 3- غذاهایی که تولید گاز می نمایند عبارتند از: حبوبات، غلات، لبنیات، غذاهای پرادویه
- مراقبتهای بعد از عمل:
- 1- بعد از عمل چیزی نخورید تا توسط پرستار گفته شود .
 - 2- پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع ، درد ناحیه عمل امری طبیعی است و در صورت تهوع سر را به يك طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد.
 - 3- سرفه و تنفس لب غنچه ای خطر عفونت ریوی را کاهش می دهد دهان خود را بسته، از طریق بینی يك نفس عمیق کشیده و با 2 شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

استوما

گردآوری: نازیلا قربانپوری
(کارشناس پرستاری)

تأییدکننده علمی: اساتید جراحی

تدوین: شهرپور 1399

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا
[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت
بیمارستان سینا ملحق شوید
@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

- طبق دستور پزشک روز بعد از ترخیص پانسمان خود را تعویض کنید.
- طبق دستور پزشک روز بعد از ترخیص استحمام کنید.
- کیسه کلستومی را از نظر تورم (تورم خفیف ناشی از دستکاری حین عمل طبیعی است)، رنگ (استومای سالم صورتی یا قرمز است)، وجود ترشحات (مقدار کمی ترشح طبیعی است) و خونریزی (علامت غیر طبیعی) کنترل کنید. پوست اطراف کلستومی را از نظر قرمزی و التهاب بررسی کنید.
- وضعیت زخم را از نظر هرگونه خونریزی، عفونت بررسی کنید و داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.

رژیم غذایی:

- از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید
- برای رفع یبوست، آب آلو موثر خواهد بود. مصرف حداقل 2 لیتر مایع در روز توصیه می شود.

فعالیت

- دوره های فعالیت و استراحت متناوب داشته باشید.

4- در هنگام سرفه حتما ناحیه جراحی را توسط دست حمایت کنید.

5- از تعویض مکرر کیسه پرهیز نمایید

6- 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.

آموزشهای حین ترخیص:

مراقبت:

علایم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس ویا پزشک:

1 خونریزی

2-نفخ و سفتی شکم

3- اسهال

4- تب

5-ترشح از زخم و باز شدن خط بخیه

6- تهوع و استفراغ