



با استومی خود آشنا شوید:

کولوستومی، ایلئوستومی یا یوروستومی



اطلاعات ارائه شده در این راهنما به هیچ عنوان توصیه پزشکی محسوب نمی‌شوند و با هدف جایگزینی توصیه‌های پزشک معالج یا سایر کادر درمان، ارائه نشدند. از این راهنما نباید برای کمک گرفتن در موارد فوریت پزشکی استفاده کرد. در صورت بروز وضعیت اضطراری پزشکی، فوراً کمک پزشکی حضوری دریافت کنید.

زندگی پس از عمل جراحی استومی



من به عنوان فردی که با استومی زندگی می‌کند، اهمیت حمایت و تشویق در روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌های ابتدایی پس از جراحی استومی را کاملاً درک می‌کنم. همچنین متوجه هستم پر بودن زندگی و زندگی کردن به عنوان یک فرد خوشبخت و موفق چه معنایی دارد. آیا می‌توانم دوش بگیرم؟ آیا می‌توانم شنا کنم؟ آیا می‌توانم ورزش کنم؟ آیا باز هم یک زندگی عاشقانه سالم خواهم داشت؟

این‌ها سؤالاتی بودند که بعد از جراحی استومی، وقتی روی تخت بیمارستان دراز کشیده بودم، از ذهنم عبور می‌کردند. در هفته‌های پس از آن، خیلی سریع متوجه شدم که پاسخ تمام این سؤالات «بله» است! من آن کسی بودم که می‌توانستم به خودم قدرت بدهم تا قدم‌های لازم را بردارم تا دوران نقاهت پس از جراحی را سریع‌تر طی کنم. کسانی که به من اهمیت می‌دادند و دوستم داشتند در کنارم بودند و در هنگام گذر از این مراحل و رسیدن به بهبودی کامل، از من حمایت کردند.

هر کس تجربه متفاوتی خواهد داشت. فراز و فرودهایی وجود خواهد داشت. اگرچه تجربیاتمان متفاوت هستند، اما توصیه می‌کنم از این فرصت به عنوان آغازی دوباره استقبال کنید و ترسی به دل راه ندهید.

فراموش نکنید منابع و پشتیبانی‌ها در اختیار شما قرار دارند — شما تنها نیستید. تجربیات ما شخصیت‌مان را شکل می‌دهند و باعث می‌شوند به عنوان یک فرد رشد پیدا کنیم. از این تجربه درس بگیرید، رشد پیدا کنید و جهان اطرافتان را صمیمانه بپذیرید.

این راهنما به دقت برای شما — فردی که جراحی کرده، همسر، والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، پرستار و افراد مبتلا به استوما، تهیه و تدوین شده است. امید می‌رود به شما در کسب آگاهی و مهارت مورد نیاز برای پشت سر گذاشتن استومی و بازگشت به زندگی عادی، کمک کند.



— بروک م، کسی که از سال 2000 با استومی زندگی می‌کند



اگر قرار است جراحی استومی داشته باشید — یا به تازگی جراحی کردید — این راهنما به شما در درک و مدیریت بهتر آن کمک می‌کند. هرچه بیشتر بدانید، راحت‌تر می‌توانید بعضی از نگرانی‌های احتمالی درباره زندگی با استومی را برطرف کنید. حتماً باید به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید. هر ساله هزاران نفر جراحی استومی را تجربه می‌کنند. در بعضی موارد، این جراحی جان افراد را نجات می‌دهد. این جراحی ممکن است برای بهبود یک جراحت یا برداشتن یک تومور انجام شود. داشتن سال و نگرانی درباره این فرایند کاملاً طبیعی است، فرقی نمی‌کند دلیل نگرانی چه باشد.

فهرست مطالب

4 با بدن خود آشنا شوید

- سیستم هاضمه و استومی‌های
- مربوط به مدفوع (5): کلوستومی (6) و ایلئوستومی (7)
- سیستم ادراری و استومی‌های
- مربوط به ادرار (8): یوروستومی (9)
- استوما (10)
- پوست اطراف استومای شما (13)

14 توضیحاتی درباره محصولات استومی

- سیستم‌های کیسه‌ای استومی (15)
- نقش چسب پایه محافظ پوست (16)
- کیسه کلوستومی و ایلئوستومی گزینه‌ها و قابلیت‌ها (19)
- گزینه‌ها و قابلیت‌های کیسه یوروستومی (20)

23 تجهیزات جانبی رایج استومی

26 تمرین خودمراقبتی

- حفظ سلامت پوست (26)
- استحمام و دوش گرفتن (27)
- حفظ رژیم غذایی و مصرف مایعات (28)
- مدیریت نفخ و باد معده (30)
- مصرف داروها (31)
- ایریگاسیون (32)
- شناسایی عفونت‌های مجاری ادرار (32)
- مدیریت احساسات (33)
- دستورالعمل‌های مراقبت عمومی (34)

35 زندگی روزمره

- پوشاک (35)
- فعالیت بدنی، تمرین و ورزش (36)
- بازگشت به کار و مسافرت (36)
- رابطه جنسی و صمیمی (38)
- مراقبت از فرزندان (38)

39 رابطه‌ها و

یافتن حمایت

- صحبت با دیگران (40)
- چه زمانی باید با پرستار مراقبت استومی خود تماس بگیرید (42)

44 واژه‌نامه

این راهنما به عنوان مکملی برای اطلاعات ارائه شده از سوی کادر درمان، از جمله پرستار متخصص مراقبت استومی، در اختیار شما قرار گرفته است.

در انتهای این راهنما یک واژه‌نامه گنجانده شده است تا به شما در درک بعضی عبارات‌ها که ممکن است ناآشنا باشند، کمک کند.





با بدن خود

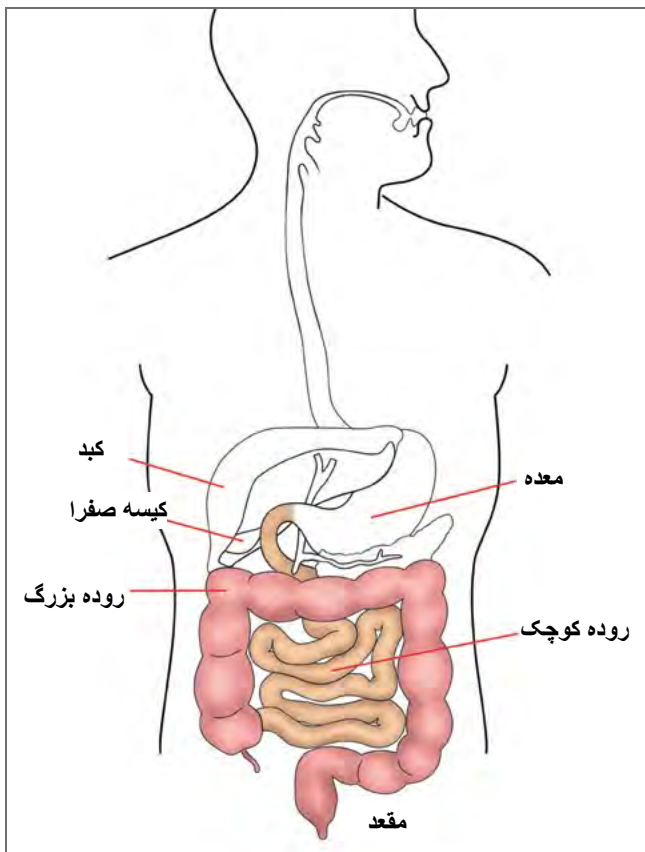
آشنا شوید

«استومی» یک عبارت کلی برای توضیح یک فرایند جراحی است که در آن شکافی به نام استوما (یا استومی) در بدن ایجاد می‌شود تا مواد خروجی بدن (مدفوع یا ادرار) از طریق آن تخلیه شوند. در این راهنما، سه نوع استومی اصلی تشریح می‌شوند: کلوستومی (برای مدفوع)، ایلئوستومی (باز هم برای مدفوع) و یوروستومی (برای ادرار).

سیستم هاضمه و استومی‌های مربوط به مدفوع: کلوستومی و ایلئوستومی

برای درک بهتر کلوستومی یا ایلئوستومی، بهتر است ابتدا کمی بیشتر با سیستم هاضمه انسان آشنا شوید.

وقتی شما غذایی را می‌جوید و می‌بلعید، ماده غذایی از مری پایین رفته و وارد معده شما می‌شود. اسیدها و مواد شیمیایی داخل معده، که آنزیم نامیده می‌شوند، ماده غذایی را تجزیه می‌کند تا به یک مخلوط مایع تبدیل شود.



این مخلوط مایع از معده شما وارد روده کوچک می‌شود و بخش اعظم فرایند هضم غذا در این قسمت اتفاق می‌افتد. ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها از طریق روده کوچک جذب بدن می‌شوند. هر ماده غذایی که در روده کوچک جذب نشود، به شکل مایع یا مدفوع وارد روده بزرگ (کولون) می‌شود. روده بزرگ شما مایع موجود در مدفوع را جذب می‌کند و مواد با حرکت کردن در آن شکل می‌گیرند. مدفوع شما در انتهای روده بزرگ جمع‌آوری می‌شود تا اینکه شما احساس دفع پیدا کنید. وقتی احساس دفع کنید، مدفوع و گاز از روده بزرگ وارد قسمت رکتوم شما می‌شوند و سپس از طریق مقعد از بدن دفع می‌شوند. یک ماهیچه در مقعد شما به نام اسفنکتر مقعدی به شما اجازه می‌دهد حرکت مدفوع را کنترل کنید.

کلوستومی چطور ایجاد می‌شود

کلوستومی شکافی است که از طریق جراحی ایجاد می‌شود (استومی) تا پس از برداشتن یا بای‌پس کردن بخشی از روده بزرگ (کولون) بتوان از طریق آن مواد زائد را از بدن دفع کرد.

با یک کلوستومی، مواد زائد به جای مقعد از طریق استومی دفع می‌شوند. به دلیل عدم وجود ماهیچه اسفنکتر برای کنترل داوطلبانه در برای انجام عمل دفع، مواد زائد در داخل یک سیستم کیسه‌ای استومی قابل تخلیه جمع‌آوری می‌شوند. **سیستم کیسه‌ای استومی برای مدفوع در صفحه 19 بیشتر تشریح شده است.**



برای ایجاد کلوستومی، پزشک جراح شما بخشی از روده بزرگ (کولون) را از دیواره شکمی بیرون می‌کشد. این شکاف شدید در دیواره شکمی استوما (یا استومی) نام دارد. کلوستومی معمولاً در سمت چپ شکم قرار می‌گیرد.

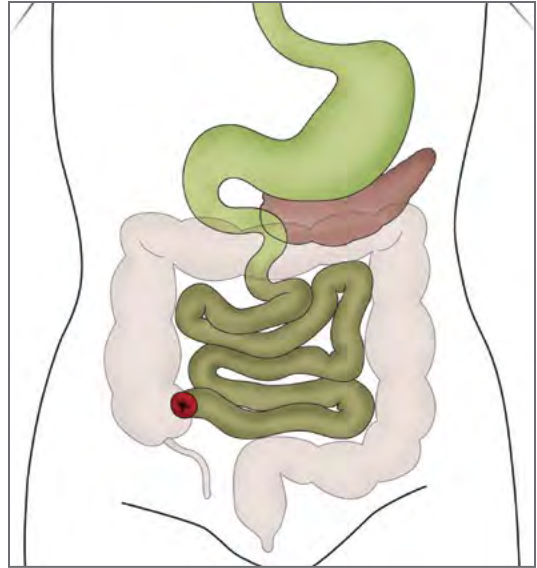
کلوستومی ممکن است بسته به دلیل پزشکی مرتبط با عمل جراحی، موقت یا دائم باشد. در بعضی موارد که اسفنکتر مقعدی سالم است اما بخشی از روده باید برای رسیدن به بهبودی کامل استراحت کند، استومی موقت ایجاد می‌شود.

خروجی کلوستومی نیمه-جامد یا مدفوع شکل گرفته خواهد بود. گاز همچنان در مدفوع ایجاد شده و از طریق استومی به داخل کیسه منتقل می‌شود. معمولاً کیسه را باید یک یا دو بار در روز تخلیه یا تعویض کرد.

ایلئوستومی چطور ایجاد می‌شود

ایلئوستومی شکافی است که از طریق جراحی ایجاد می‌شود (استومی) تا پس از برداشتن یا بای‌پس کردن بخشی از روده کوچک یا تمام روده بزرگ (کولون) بتوان از طریق آن مواد زائد را از بدن دفع کرد.

با یک ایلئوستومی، مواد زائد به جای مقعد از طریق استومی دفع می‌شوند. به دلیل عدم وجود ماهیچه اسفنکتر برای کنترل داوطلبانه در برای انجام عمل دفع، مواد زائد در داخل یک سیستم کیسه‌ای استومی قابل تخلیه جمع‌آوری می‌شوند. **سیستم کیسه‌ای استومی برای مدفوع در صفحه 19 بیشتر تشریح شده است.**



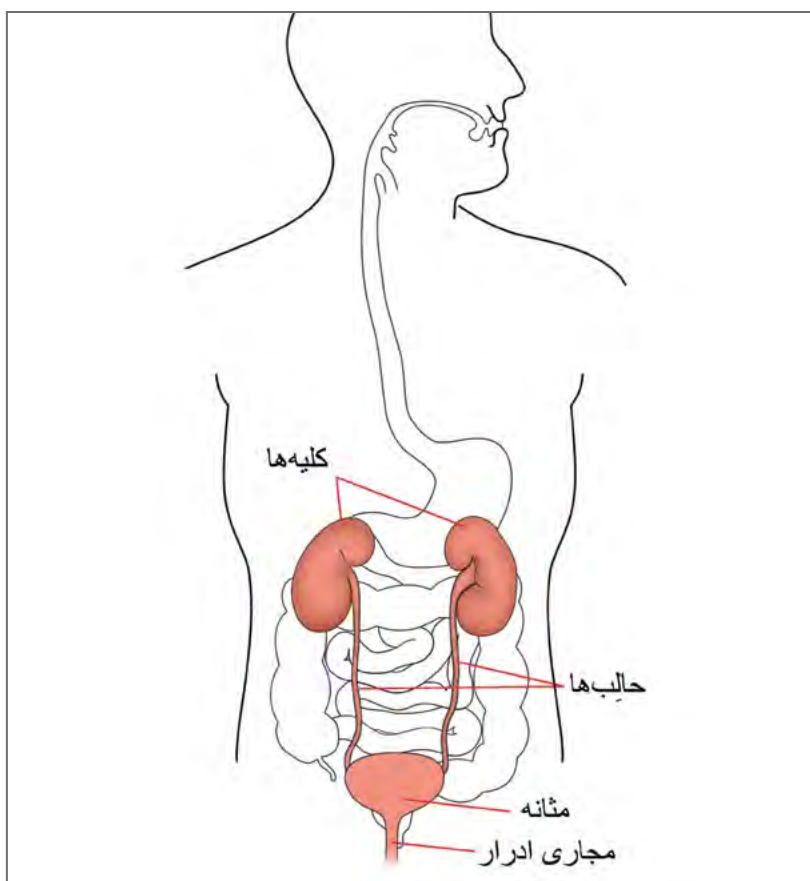
برای ایجاد ایلئوستومی، پزشک جراح شما بخشی از روده کوچک (ایلئو) را از دیواره شکمی بیرون می‌کشد. این شکاف شدید در دیواره شکمی استوما (یا استومی) نام دارد. ایلئوستومی معمولاً در سمت راست شکم قرار می‌گیرد.

ایلئوستومی ممکن است بسته به دلیل پزشکی مرتبط با عمل جراحی، موقت یا دائم باشد. در بعضی موارد که اسفنکتر مقعدی سالم است اما بخشی از روده باید برای رسیدن به بهبودی کامل استراحت کند، استومی موقت ایجاد می‌شود.

خروجی ایلئوستومی یک مدفوع مایع یا نرم به رنگ سبز تیره و همراه با گاز است. کیسه آن معمولاً باید چند بار در طول روز تعویض شود.

سیستم ادراری و استومی‌های مربوط به ادرار: یوروستومی

برای درک بهتر یوروستومی، بهتر است ابتدا کمی بیشتر با سیستم ادراری انسان آشنا شوید.

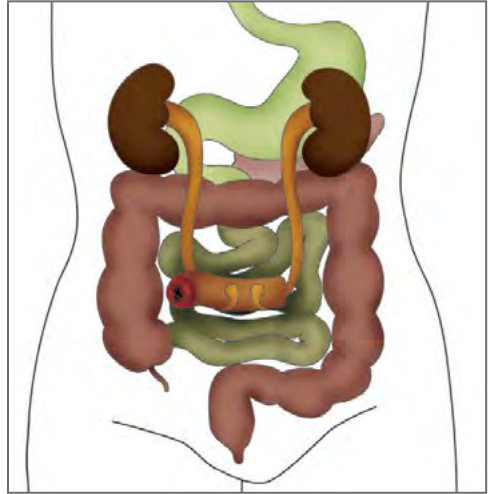


این کار با کلیه‌ها آغاز می‌شود. ادرار و مایع زائد از کلیه‌ها به سمت دو لوله باریکی که حالب نام دارند عبور می‌کند و در مثانه جمع می‌شود. جریان ادرار نسبتاً ثابت است. یک ماهیچه اسفنکتر به مثانه اجازه می‌دهد ادرار را تا زمان تخلیه و ادرار کردن، در خود نگه دارد. وقتی یک نفر ادرار می‌کند، ماهیچه اسفنکتر شل می‌شود و به ادرار اجازه می‌دهد از طریق لوله باریکی به نام مجاری ادرار، از بدن خارج شود.

یوروستومی چطور ایجاد می‌شود

یوروستومی — که گاهی اوقات تغییر مسیر مجاری ادرار هم نامیده می‌شود — شکافی است که از طریق جراحی ایجاد می‌شود (استومی) تا بتوان پس از برداشتن یا بای‌پس مثانه، ادرار را از بدن خارج کرد.

با یوروستومی، ادرار به جای مجرای ادرار از طریق استومی دفع می‌شوند. با توجه به عدم وجود ماهیچه اسفنکتر برای کنترل داوطلبانه زمان ادرار کردن، ادرار در داخل سیستم کیسه‌ای استومی که یک شیر تخلیه در پایین آن قرار دارد، جمع‌آوری می‌شود. **سیستم کیسه‌ای استومی برای ادرار در صفحه 20 بیشتر تشریح شده است.**



ممکن است جراح شما یکی از روش‌های مختلف ایجاد یوروستومی را انتخاب کند. جراح یک بخش کوتاه از روده کوچک را برمی‌دارد و از آن به عنوان لوله — یا مسیر انتقال — ادرار به خارج از بدن استفاده می‌کند. چند سانتی‌متر روده‌ای که توسط جراح به عنوان مسیر انتقال برداشته می‌شود، هیچ تأثیری روی عملکرد روده کوچک ندارد. جراح مجدداً روده را متصل می‌کند و روده مثل گذشته به کار خود ادامه خواهد داد. پزشک جراح پس از آن یک انتهای مسیر انتقال را می‌بندد، حالب را وارد آن می‌کند و انتهای باز روده انتقال را از دیواره شکمی عبور می‌دهد. این شکاف شدید در دیواره شکمی استوما (یا استومی) نام دارد. یوروستومی معمولاً در سمت راست شکم قرار می‌گیرد و کار تخلیه ادرار و مخاط را انجام می‌دهد.

حقیقت

نام پزشکی نوع یوروستومی شما بر اساس قسمت برداشته شده از روده که از آن برای ایجاد مسیر انحرافی استفاده شده است، تعیین می‌شود. برای یک مسیر انتقال ایلئال، رایج‌ترین نوع، پزشک جراح از یک قسمت کوتاه از روده کوچک (ایلئوم) استفاده می‌کند.

استوما

اگرچه استوماها اندازه‌ها و شکل‌های مختلفی دارند، اما یک استومای سالم:

- رنگ صورتی یا قرمز دارد و کمی خیس است
- درد نمی‌کند
- وقتی مالیده شود یا با جای بخورد (برای مثال در هنگام استحمام) به راحتی خونریزی می‌کند اما مشکل به سرعت رفع می‌شود



انتهای استوما

فرقی نمی‌کند استومای شما بزرگ باشد یا کوچک، از سطح پوست بالاتر رفته باشد یا هم‌راستا با پوست باشد، خروجی استوما (مدفوع یا ادرار) باید به داخل کیسه برود و هیچ نشانی زیر چسب پایه محافظ پوست وجود نداشته باشد. **برای اطلاع بیشتر درباره سیستم کیسه‌ای استومی به صفحات 15-18 مراجعه کنید.**

تعیین مکان قرار گرفتن استوما روی شکم می‌تواند بخش مهمی از آماده‌سازی برای عمل جراحی باشد. به طور کلی، استوما درست زیر قسمت کمری و در فاصله بین ناف و استخوان لگن جانبی قرار می‌گیرد.

پیش از عمل جراحی، پرستار مراقبت استومی شما و پزشک جراحتمان ممکن است محل قرار گرفتن استوما را مورد بررسی قرار بدهند. برای انجام این کار، پرستار مراقبت استوما ممکن است در موقعیت‌های مختلف مثلاً حالت دراز کشیده، نشسته، خم‌شده یا ایستاده، ناحیه شکمی شما را بررسی کند. از میان سایر مواردی که ممکن است برای تعیین محل قرار گرفتن استومی در نظر گرفته شود می‌توان به نوع استومی، سطح پوست، توانایی شما در دیدن محل و سبک زندگی‌تان اشاره کرد. این فرایند تعیین محل تنها یک توصیه است؛ تعیین محل نهایی توسط پزشک جراح و در هنگام جراحی انجام خواهد شد.

کلوستومی یا ایلنوستومی شما بلافاصله پس از جراحی...

- ممکن است استومای شما متورم شود. از بین رفتن تورم در ناحیه شکم ممکن است چند هفته یا حتی چند ماه طول بکشد.
- مدفوع استومی ممکن است تغییر کند. معمولاً در ابتدا حالتی نسبتاً مایع دارد و با گذشت زمان، وقتی به رژیم غذایی عادی برگردید، غلیظتر می‌شود.
- آنزیم‌های هاضمه باعث می‌شوند خروجی استومای شما حالت خورنده و اسیدی پیدا کند، بنابراین حفاظت از پوست اطراف استوما بسیار مهم است. حفظ سلامت پوست از همان ابتدا، بسیار حائز اهمیت است.

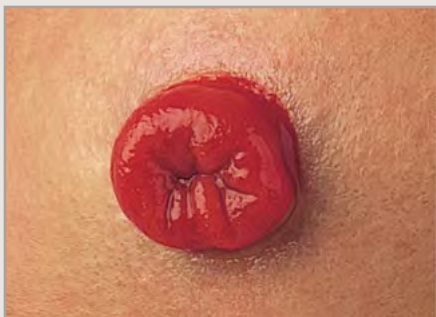
یوروستومی شما درست پس از جراحی...

- ممکن است استومای شما متورم شود. بازگشت محل جراحی استوما به وضعیت اولیه ممکن است چند هفته یا چند ماه طول بکشد.
- ممکن است در طول عمل جراحی لوله‌های کوچکی به نام استنت که به افزایش طول استومای شما کمک می‌کنند، وارد بدن‌تان شوند تا از جریان پیدا کردن ادرار به داخل کیسه اطمینان حاصل شود. این استنت‌ها معمولاً بسته به صلاحدید پزشک جراح بین 5 روز تا 2 هفته در محل قرار داده می‌شوند. شما نباید این استنت‌ها را بدون مشورت با پزشک ببرید یا بردارید.
- جریان ادرار از استومای شما بلافاصله پس از جراحی آغاز خواهد شد. در ابتدا، ممکن است ادرار کمی قرمز رنگ باشد. پس از چند روز، ادرار باید به رنگ عادی خود برگردد.
- ممکن است در ادرار خود مخاط مشاهده کنید، چون مخاط هم در کیسه جمع‌آوری می‌شود. این مخاط از قسمت روده‌ای که برای ایجاد مسیر انتقال قرار داده شده، خارج می‌شود.



انتهای استوما با استنت‌ها

پوست اطراف استومای شما



پوست پرستومال سالم باید ظاهری شبیه به این داشته باشد.



نه ظاهری شبیه به این.

پوست اطراف استومای شما (که پوست پرستومال هم نامیده می‌شود) باید سالم بدون سوزش، التهاب یا رنگ قرمز باشد. باید شبیه به پوست سالم سایر قسمت‌های بدنتان باشد. خارش و تفاوت ظاهری پوست هم می‌تواند نشان‌دهنده وجود یک مشکل باشد.

مشکلات مربوط به پوست اطراف استومای شما می‌توانند موجب بروز مشکل در نگه داشتن سیستم کیسه‌ای در محل مناسب باشد و در نهایت باعث مصرف وسایل بیشتر و هزینه بالاتر شوند. همچنین ممکن است برای انجام کارهای مورد علاقه خود با افرادی که برایتان مهم هستند، وقت کمتری داشته باشید.

اگر در اطراف استوما پوست قرمز، پاره یا خیس مشاهده کردید، فوراً از یک متخصص پزشکی کمک بگیرید. پوست اطراف استومای خود را به طور مرتب چک کنید و از سلامت پوست اطمینان پیدا کنید تا بتوانید در اسرع وقت به هرگونه مشکل احتمالی، رسیدگی کنید. هرگز نباید نشأت مایعات یا پوست ناسالم را به عنوان بخشی عادی از زندگی با استوما بپذیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره حفظ سلامت پوست اطراف استوما، به صفحه 23 مراجعه کنید.



محصولات استومی

توضیحات

سیستم‌های کیسه‌ای استومی انواع بسیار گوناگونی دارند. سیستم کیسه‌ای که تیم مراقبت بهداشتی شما در بیمارستان از آن استفاده می‌کند، مناسب‌ترین نمونه برای کمک به شما در بهبود پس از عمل استومی است.

وقتی بعد از عمل به خانه برگشتید، ممکن است بخواهید سیستم‌های کیسه‌ای دیگری را امتحان کنید که با تغییر وضعیت استوما یا شروع فعالیت‌های متفاوت، برای شما مناسب‌تر هستند. علاوه بر این محصولات استومی متفاوتی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها همراه با یک سیستم کیسه‌ای استفاده کنید تا به افزایش عمر محصول، حفظ سلامت پوست اطراف استومی یا تسهیل مراقبت از استومی، کمک شود.

سیستم‌های کیسه‌ای استومی

سیستم‌های کیسه‌ای استومی از دو قسمت اصلی تشکیل شدند:

- **بخش حفاظت پوستی (یا ویفر)** باید درست در اطراف استومای شما قرار بگیرد. این قسمت به پوست شما کمک می‌کند سیستم کیسه‌ای را در جایگاه مناسب حفظ کند.
- این **کیسه** خروجی‌های استوما را جمع‌آوری می‌کند. کیسه‌ها برای رفع نیازهای استومی متفاوت، در شکل‌های مختلف عرضه می‌شوند.

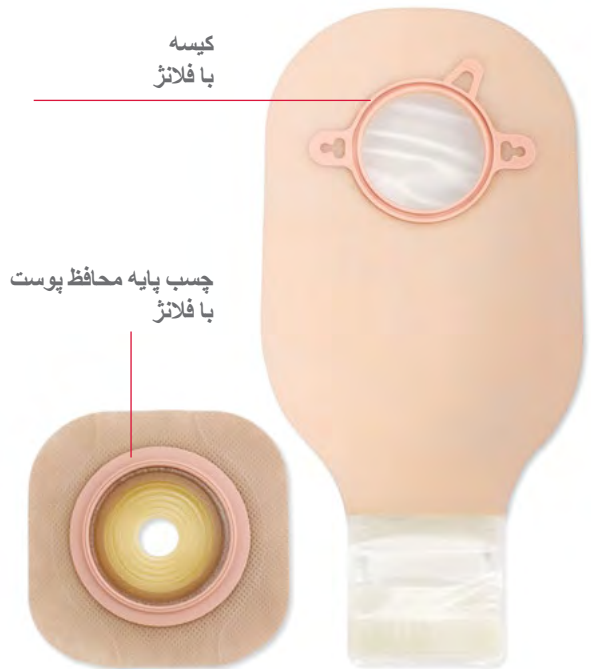
سیستم کیسه‌ای یک‌تکه

چسب پایه محافظ پوست و کیسه یک سیستم یک‌تکه هستند و باید همراه با هم خارج و تعویض شوند.



سیستم کیسه‌ای دو تکه

چسب پایه محافظ پوست و کیسه دو قسمت جداگانه هستند که با استفاده از یک حلقه پلاستیکی به نام فلاشر به هم متصل می‌شوند. کیسه را می‌توان بدون خارج کردن چسب پایه محافظ پوست از بدن، بیرون آورد و تعویض کرد.



نقش چسب پایه محافظ پوست

چسب پایه محافظه پوست مهم‌ترین قسمت سیستم کیسه شما هستند چراکه به حفظ سلامت پوست شما در اطراف ناحیه استوما کمک می‌کنند. داشتن یک چسب پایه محافظ پوستی که از ایمنی و عایق‌بندی مناسب برخوردار باشد و علاوه بر آن از ابتدا سلامت پوست شما را حفظ کند بسیار مهم است، در غیر این صورت ممکن است پوست اطراف استومای شما به خطر بیافتد.

ایمنی با یک چسب پایه محافظ پوست

یک سیستم کیسه‌ای ایمن به شما کمک می‌کند مطمئن شوید اطراف ناحیه استوما به خوبی عایق شده است و چسب پایه محافظ جلوی نشت زیرپوستی که می‌تواند روی سلامت پوست تأثیرگذار باشد را می‌گیرد.

چسب محافظ پوستی صاف

یک چسب پایه محافظ پوستی که سطحی صاف یا یکدست دارد و در تماس با پوست قرار می‌گیرد. اگر استوما در سطحی بالاتر از پوست شما قرار بگیرد و قسمت اطراف استوما از تمام جهات صاف باشد، می‌توان از این نوع چسب پایه محافظ پوست استفاده کرد.



چسب پایه محافظ پوستی برجسته

یک چسب پایه محافظ پوستی که به بیرون و به سمت پوست پریستومال برجسته است. این برجستگی به سمت بیرون به نحوی طراحی شده است که به صورت مستقیم با پوست اطراف استوما در تماس باشد و به ایجاد یک عایق مناسب بین سیستم کیسه‌ای و پوست کمک کند. اگر استوما همسطح پوست بوده یا فرو رفته باشد و یا برای صاف کردن پوست اطراف استوما می‌توان از این نوع چسب محافظ پوستی استفاده کرد. این برجستگی ممکن است به عنوان سفت یا نرم دسته‌بندی شده باشد. در یک ناحیه پریستومال سفت، ممکن است برجستگی نرم از برجستگی سفت بهتر باشد. در یک ناحیه پریستومال نرم، ممکن است برجستگی سفت از برجستگی نرم بهتر باشد.



نکته

چسب‌های پایه محافظ پوست استومی هم به صورت نواری و هم به صورت غیرنواری عرضه می‌شوند. سیستم‌های کیسه‌ای نواری به بعضی افراد احساس امنیت بیشتری می‌دهند و در عین حال محصولات غیرنواری به عنوان یک انتخاب در دسترس افرادی با پوست‌های حساس یا کسانی که به محصولات چسبی حساسیت دارند، قرار دارد. چسب‌های پایه محافظ پوست استومی با شکاف‌هایی که از قبل اندازه‌گیری، برش یا شکل‌دهی شده است هم عرضه می‌شوند. چسب محافظ پوست هر چه باشد، مهم این است که ورودی چسب پایه محافظ پوست درست اندازه محل تلاقی پوست و استوما باشد.

عایق‌بندی مناسب زمانی اتفاق می‌افتد که شکاف چسب پایه محافظ پوستی درست دور محل تلاقی پوست و استوما قرار بگیرد و تمام شکاف‌ها، چروک‌ها یا خمیدگی‌ها را صاف کرده باشید. در 6-8 هفته ابتدایی پس از عمل، برای اطمینان از اندازه استوما همزمان به کاهش تورم پوست، پیش از چسباندن هر چسب پایه محافظ پوست استومای خود را اندازه‌گیری کنید. پس از آن، برای اطمینان از اینکه اندازه استوما به دلایل دیگری مانند کاهش وزن تغییر نکرده است، آن را به صورت دوره‌ای اندازه‌گیری کنید.

سلامت پوست با یک چسب پایه محافظ پوست

چسب پایه محافظ پوست از ترکیبی متشکل از مواد چسبنده متفاوت و یک مایع ساخته شده است که قابلیت حفظ مایعات را دارند و برای داشتن عملکرد مورد انتظار با هم ترکیب شدند. ترکیبات داخل چسب پایه محافظ داخل پوست برای فراهم کردن امکان زیر با هم عمل می‌کنند:

1. **چسباندن** — برای چسباندن (یا وصل کردن) پایه محافظ به پوست.
2. **جذب** — برای جذب مایعات ترشح شده از استوما یا عرق در سطح پوست.
3. **مقاومت در برابر فرسایش** — برای حفظ حفاظ پوستی علیرغم ترشح مایعات و افزایش زمان فرسایش به میزان مناسب.
4. **سلامت پوست** — حفظ سلامت پوست اطراف استوما و حفاظت از قسمت‌هایی که بیشتری اهمیت را دارند.

فرسایش استاندارد

یک چسب محافظ پوستی که به شکل نرم به پوست متصل شده است ممکن است از چسب محافظ فرسایش طولانی مدت، مقاومت کمتری داشته باشد. گاهی اوقات به آن فرسایش عادی گفته می‌شود.

فرسایش طولانی

یک چسب پایه محافظ پوستی که حاوی افزودنی‌های ویژه است و می‌تواند اتصال چسبی قوی‌تری با سطح پوست ایجاد کند و در برابر فرسایش مقاومت بیشتری داشته باشد.

محافظ ترکیب شده

یک گزینه محافظ پوستی که برای کمک به پوست همراه با ترکیبات دیگر ترکیب می‌شود. CeraPlus™ چسب محافظ پوست با فناوری Remois* یک محافظ پوست است که با سرامید ترکیب می‌شود. سرامید یکی از اجزای پوست است و به پیشگیری از دفع آب زیاد کمک کرده و به عنوان مانعی در برابر ورود میکروارگانیسم‌ها عمل می‌کند.

نکته

سرامیدها در مواد آرایشی، لوسیون‌ها و کرم‌ها یافت می‌شوند. همانطور که احتمالاً می‌دانید، استفاده از لوسیون یا کرم روی پوست اطراف استومی توصیه نمی‌شود، چراکه این مواد ممکن است در قابلیت چسبیدن چسب پایه محافظ پوستی تداخل ایجاد کنند. چسب پایه محافظ پوست حاوی سرامید متفاوت است – سرامید بخشی از محافظ پوست است، در نتیجه در قابلیت چسبیدن پایه محافظ پوست بر روی پوست شما هیچ تداخلی ایجاد نمی‌کند.

کیسه کلوستومی و ایلئوستومی گزینه‌ها و قابلیت‌ها

کیسه‌ای که بیش از همه برای کلوستومی استفاده می‌شود معمولاً از نوع قابل تخلیه یا کیسه با انتهای بسته است، اما در ایلئوستومی استفاده از کیسه قابل تخلیه بسیار رایج است. برای شخصی که بیش از دو بار در روز به تخلیه یا تعویض کیسه نیاز پیدا می‌کند، می‌توان کیسه قابل تخلیه را در نظر گرفت. وقتی کیسه $1/3-1/2$ پر شده، تخلیه می‌شود. یک انتهای این کیسه بسته است و معمولاً برای بستن آن از یک گیره یا یک بست داخلی (نشان داده شده) استفاده می‌شود. کیسه بسته تخلیه نمی‌شود و زمانی که بیش از $1/3-1/2$ آن پر شده است، جدا شده و دور انداخته می‌شود.

کیسه‌های استومی در اندازه‌های مختلف و با قابلیت‌های متفاوت عرضه می‌شود تا نیازهای متفاوت شما را رفع کنند. در اینجا چند مورد از رایج‌ترین قابلیت‌های کیسه‌های کلوستومی و ایلئوستومی تشریح شده است.



فیلترها

بعضی کیسه‌ها دارای فیلترهایی هستند که کمک می‌کنند تراکم گاز به حداقل برسد، در نتیجه مانند یک بادکنک باد نمی‌شوند. این فیلتر گاز را، بدون ایجاد بو، به آرامی تخلیه می‌کند.



گزینه‌های دیداری

- **پانل کیسه (یا نوار آن)** ممکن است به صورت فوق شفاف یا مات عرضه شوند. می‌توانید کیسه‌هایی انتخاب کنید که روکش نرم دارد تا راحتی بیشتری داشته باشید و کمتر دیده شوند.
- **گزینه‌های مشاهده** (در سیستم‌های یک تکه موجود هستند) امکان شناسایی یک پانل مات و راحتی استفاده از یک کیسه شفاف را با هم فراهم می‌کند. وقتی زبانه مات برداشته شد، می‌توان استوما و خروجی را به شکلی واضح و کاملاً خصوصی مشاهده کرد.

گزینه‌ها و قابلیت‌های کیسه یوروستومی

کیسه مورد استفاده برای یوروستومی، کیسه تخلیه ادرار یا یوروستومی نام دارد. کیسه‌های یوروستومی یک شیر دارند که باید آن را بچرخانید تا کیسه باز و بسته شود. بعضی از شیرها، در زیر کیسه یوروستومی، درپوشی دارند که می‌توان آن را برداشت، کیسه را تخلیه کرد و درپوش را مجدداً سر جایش گذاشت.



گزینه‌های دیداری

- پانل کیسه (یا نوار آن) ممکن است به صورت فوق شفاف یا مات عرضه شوند. می‌توانید کیسه‌هایی انتخاب کنید که روکش نرم دارد تا راحتی بیشتری داشته باشید و کمتر دیده شوند.
- گزینه‌های مشاهده (در سیستم‌های یک تکه موجود هستند) امکان شناسایی یک پانل مات و راحتی استفاده از یک کیسه شفاف را با هم فراهم می‌کند. وقتی زبانه مات برداشته شد، می‌توان استوما و خروجی را به شکلی واضح و کاملاً خصوصی مشاهده کرد.



طراحی چند دهلیزی

دهلیزهای چندگانه به نحوی طراحی شدند که ادرار را به شکل یکدست در تمام قسمت‌های کیسه پخش کنند و تا فرا رسیدن زمان تخلیه، جلوی برآمده شدن کیسه را بگیرند.

سوپاپ ضد رفلکس

این سوپاپ به شکل یک خط منحنی است که از مرکز کیسه عبور می‌کند. سوپاپ ضد رفلکس، احتمال بازگشت ادرار را به حداقل می‌رساند. این سوپاپ جلوی رفلکس ادرال و بازگشت به دهانه کیسه و در نتیجه فرسایش محافظ پوستی، یکی از مهمترین اجزا که کیسه را به پوست اطراف استوما متصل می‌کند، را می‌گیرد.



کیسه‌گذاری شبانه برای یوروستومی

با توجه به اینکه جریان ادرار تقریباً ثابت است، ممکن است از پر شدن کیسه یوروستومی در طول شب — یا حتی چند بار در طول شب متعجب — شوید. بسیاری از افراد از یک کیسه ادرار شبانه استفاده می‌کنند، که به ادرار اجازه می‌دهد به داخل کیسه کنار تخت منتقل شود و دیگر نیازی به مراجعه به دستشویی برای تخلیه کیسه نیست. می‌توانید با استفاده از یک آداپتور لوله تخلیه یوروستومی، کیسه یوروستومی خود را به یک کیسه تخلیه ادرار شبانه متصل کنید. نکاتی درباره استفاده از آداپتورهای لوله تخلیه یوروستومی:

- پیش از متصل کردن کیسه یوروستومی به کیسه ادرار شبانه یا کیسه متصل به پا، برای کاهش تأثیر مکش انتقال بهتر ادرار به سیستم کیسه ثانویه، کمی ادرار در کیسه یوروستومی باقی بگذارید.
- اگر انتهای کیسه پیچیده شد، آداپتور را در جهت یا خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا کیسه در حالت صاف قرار بگیرد.
- آداپتورهای تولیدکننده‌های مختلف کیسه‌های استومی را نمی‌توان برای سایر محصولات استفاده کرد.





استومی رایج

لوازم جانبی

گاهی اوقات از لوازم جانبی استومی همراه با سیستم کیسه‌ای شما استفاده می‌شود. هر کدام یک قابلیت خاص دارد و از آن فقط برای موارد مشخص شده استفاده می‌شود. می‌توانید از یک یا چند محصول استفاده کنید.

در اینجا چند دلیل برای استفاده از لوازم جانبی استومی تشریح شده است:

- می‌تواند به افزایش عملکرد سیستم کیسه‌ای شما کمک کند. برای مثال، یک وسیله جانبی می‌تواند به کاهش سرعت فرسایش و حفاظت از پوست شما کمک کند.
- می‌تواند مشکلاتی مانند نشت مایعات یا ناراحتی پوستی را رفع کند.
- می‌تواند با کاهش بوهای ناخوشایند یا پیشگیری از مراجعه شبانه به دستشویی کیفیت زندگی شما را ارتقا بدهد

چند مورد از لوازم جانبی رایج استومی در اینجا تشریح شدند.

اگر

از این استفاده کنید

استفاده از چسب برای گرفتن درزها.	باید مطمئن شوید اطراف استوما و ورودی چسب پایه محافظ پوست به خوبی عایق است.
حلقه‌های محافظ که به حفاظت از پوست و پر کردن سطوح غیرصاف کمک می‌کنند یا جایگزین چسب می‌شوند.	باید قسمت نامسطح پوست را پر کنید یا اگر شکافی بین استوما و ورودی چسب پایه محافظ پوست وجود داشت، آن را ببندید
پودر استوما که به جذب مایعات سطح پوست کمک می‌کند.	پوست شما کمی اذیت می‌شود * و خیس است
دئودورانت روان‌کننده که به کاهش بود و تخلیه آسان کمک می‌کند.	یک استومی برای مدفوع دارید و می‌خواهید در زمان تخلیه یا تعویض کیسه بوی کمتری متصاعد شود، یا می‌خواهید محتویات کیسه را راحت‌تر تخلیه کنید
کمر بند استومی که جلوی تکان خوردن کیسه استومی را می‌گیرد. ممکن است یک متخصص کمر بند را برای افزایش برجستگی توصیه کند.	می‌خواهید احساس ایمنی بیشتری کنید
محافظ‌های کمکی که یک قاب شخصی را در اطراف محافظ پوستی ایجاد می‌کنند.	یک لایه اضافه چسب ایمنی برای چسب پایه محافظ پوست که با جابجا شدن شما، حرکت می‌کند.
آداپتور لوله تخلیه.	یک استومی برای ادرار دارید و می‌خواهید به یک کیسه تخلیه شبانه یا کیسه ادرار متصل به پا، وصلش کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این موارد و سایر تجهیزات جانبی استومی، می‌توانید به وبسایت یا کاتالوگ مربوط به تولیدکننده یا فروشنده محصولات استومی خود مراجعه کنید.

این وسیله جانبی یک چسب نیست. چسب زیاد ممکن است جلوی عایق‌بندی مناسب در سطح پوست را بگیرد. چسب را روی لبه داخلی محافظ پوستی بزنید، در کنار شکافی که استوما در آن قرار خواهد گرفت.



واشرهای تخت را می‌توان کشید و شکل داد، یا از آن‌ها به عنوان قطعاتی برای پر کردن شکاف‌ها، چروک‌ها و تاخوردگی‌ها استفاده کرد. حلقه برجسته گرد یا بیضی شکل کمک می‌کند فشار یکسانی در سراسر استوما اعمال شود و به شکل خاص جا بخورد. روی پوست خشک و تمیز یا سمت چسبناک مانع پوستی بر روی سیستم کیسه‌ای استعمال کنید.



پودر بپاشید. پودرهای اضافه را پاک کنید. وقتی ترشح پوستی متوقف شد، دیگر از آن استفاده نکنید. برای جلوگیری از ایجاد ناراحتی پوستی یا روی پوستی که قرمز شده اما خیس نیست، پودر استوما نپاشید.



تقریباً یک قاشق چایخوری یا یک بسته به کیسه جدید اضافه کنید، سپس آن را تکان بدهید تا داخل کیسه به طور کامل آغشته شود. از فیلترها دوری کنید. بعد از هر بار تخلیه کیسه، آن را اضافه کنید. از آن همراه با کیسه یوروستومی استفاده نکنید.



باید در اطراف بدن و همسطح با استوما پوشیده شود. فقط می‌توان همراه با سیستم کیسه‌ای که زبانه کمر بند دارد، از آن استفاده کرد.



بندهای نازک و قابل انعطاف که با تمام برجستگی‌های غیرمعمول بدن، هماهنگ هستند. ممکن است با کاهش برجستگی زبانه محافظ، سرعت فرسایش را کاهش بدهد.



Not available in New Zealand

پیش از متصل کردن کیسه یوروستومی به کیسه ادرار شبانه یا کیسه متصل به پا، برای کاهش تأثیر مکش و انتقال بهتر ادرار به سیستم کیسه ثانویه، کمی ادرار در کیسه یوروستومی باقی بگذارید.



*اگر مشکلاتی در پوست اطراف استومی مشاهده می‌کنید با پزشک خود مشورت کنید
**به دستورالعمل ویژه استفاده از محصول مراجعه کنید



تمرین

خودمراقبتی

بعد از عمل جراحی استومیحتماً باید به بدن و ذهن خود توجه کنید.

حفظ سلامت پوست

داشتن پوستی سالم و نظافت مرتب آن برای حفظ سلامت پوست اطراف استوما بسیار حائز اهمیت است. چسب‌های پایه محافظ پوستی به پوست تمیز و خشک بهتر می‌چسبند. تمیز کردن و بررسی پوست اطراف استومی پس از هر بار تعویض چسب پایه محافظ پوستی را به یک عادت برای خودتان تبدیل کنید. بهتر است در زمان مراقبت از پوست اطراف استومای خود از محصولات کمتری استفاده کنید: برای بیشتر افراد، آب به تنهایی برای نظافت کافی است. صابون‌ها و پاک‌کننده‌ها به طور کلی توصیه نمی‌شوند، چون ممکن است موادی از آن‌ها بر روی پوست باقی بماند و در چسبیدن محافظ پوستی، اختلال ایجاد کند.

حتماً باید مراقبت وضعیت پوست خود باشید. در زمان تعویض کیسه، آن را به طور مرتب ارزیابی کنید، مراقبت علائم و نشانه‌هایی مانند جوش، قرمزی پوست یا التهاب باشید. فراموش نکنید، التهاب پوست اصلاً عادی نیست. اگر در اطراف استوما پوست قرمز، پاره یا خیس مشاهده کردید، فوراً از یک پرستار متخصص در مراقبت از استومی کمک بگیرید.

نشت مایعات یکی از دلایل اصلی ایجاد التهاب در سطح پوست است و یکی از روش‌های جلوگیری از بروز این اتفاق، اطمینان از این موضوع است که چسب پایه محافظ پوستی سیستم کیسه‌ای شما به شکلی مطمئن روی استوما قرار گرفته است. استومای خود را با یک راهنمای اندازه‌گیری استوما اندازه بگیرید و مطمئن شوید ورودی چسب پایه محافظ پوستی به اندازه شکل استومای شما است. در صورت نیاز حتماً تمام شکاف‌ها، چروک‌ها یا چین‌خوردگی‌های سطح پوست را با تجهیزات جانبی استومی پر کنید.

استحمام و دوش گرفتن

شما با استومی درست مثل گذشته می‌توانید دوش بگیرید یا حمام کنید. صابون و آب وارد استوما نمی‌شوند و هیچ دردی ایجاد نمی‌کنند. می‌توانید با و یا بدون سیستم کیسه‌ای حمام کنید یا دوش بگیرید — به خودتان بستگی دارد. گاهی اوقات ممکن است صابون باقیمانده روی سطح پوست، جلوی چسبیدن مناسب چسب پایه محافظ پوستی به سطح را بگیرد. پس صابون یا پاک‌کننده‌ای را انتخاب کنید که مرطوب‌کننده، روغن یا ماده اضافی ندارد.

اگر از سیستم کیسه‌ای دو تکه استفاده می‌کنید، ممکن است عوض کردن کیسه و استفاده از کیسه‌ای دیگر برای دوش گرفتن برایتان راحت باشد تا به این شکل کیسه خود را خشک نگه دارید. اگر مایل بودید در زمان دوش گرفتن یا حمام کردن کیسه خود را بردارید، توصیه می‌شود برای جلوگیری نفوذ زیاد رطوبت، چسب پایه محافظ پوست را هم جدا کنید.

حفظ رژیم غذایی و مصرف مایعات

اگر یوروستومی دارید، این موضوع تأثیر بسیار کمی روید رژیم غذایی بیشتر افراد دارد. برای حفظ عملکرد مناسب کلیه‌ها و کمک به پیشگیری از عفونت‌ها مجاری ادرار، باید هر روز مقدار زیادی آب بنوشید. توجه داشته باشید که خوردن لبو باعث قرمز رنگ شدن ادرار شما می‌شود — این اتفاق موقت است اصلاً جای نگرانی نیست. همچنین توجه داشته باشید که مصرف مارچوبه، غذاهای دریایی، مکمل‌های تغذیه و بعضی داروها ممکن است روی بوی ادرار شما تأثیر بگذارند. در صورت وجود هرگونه سؤال درباره رژیم غذایی یا مصرف مایعات، از پزشک، پرستار مراقبت استومی یا یک متخصص تغذیه سؤال کنید.

اگر کلوستومی یا ایلئوستومی دارید، ممکن است تا مدتی پس از انجام عمل جراحی، یک رژیم غذایی محدود داشته باشید. برای کمک به بهبود سریع و بازیابی وزنی که ممکن است قبل یا بعد از عمل از دست داده باشید، باید سعی کنید یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. پس از بهبود کامل بعد از عمل جراحی، باید بتوانید به رژیم عادی خود برگردید، مگر آنکه خلاف آن از شما خواسته شود. با این حال، اطلاع از موضوع که بعضی غذاهای خاص ممکن است روی بو و شکل مدفوع شما تأثیر بگذارند، بسیار مهم است. **برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه 30 مراجعه کنید.**

دستورالعمل‌های کلی برای رژیم غذایی

- یک رژیم غذایی متوازن داشته باشید
- به آرامی غذا بخورید و غذا خود را خوب بجوید
- هر روز مقدار زیادی آب بنوشید
- غذاهای متفاوت را به آرامی وارد رژیم غذایی خود کنید تا بتوانید تأثیر این غذاها روی هاضمه خود را بررسی کنید

اگر کلوستومی دارید، مراقب یبوست باشید



ممکن است زمانی که کلوستومی دارید، یبوست اتفاق بیافتد. از جمله دلایل بروز یبوست می‌توان به نبود فیبر در رژیم غذایی و مصرف کم مایعات اشاره کرد. گاهی اوقات تنها با افزایش مصرف مایعات یا مصرف بیشتر فیبر، مشکل رفع می‌شود. اگر یبوست ادامه پیدا کرد، با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

اگر کلوستومی یا ایلئوستومی دارید، مراقب اسهال باشید



ممکن است به دلایل گوناگون دچار اسهال شوید. اگر ماده تخلیه شده شما بیشتر حالت مایع پیدا کرده و احساس می‌کنید حجم ماده تخلیه شده بیشتر شده است، ممکن است دچار اسهال شده باشید. در این مدت، از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های مسهل اجتناب کنید. اگر دچار اسهال هستید، برای جلوگیری از بی‌آب شدن بدن باید مایعات بیشتری بنوشید. علائم بی‌آب شدن بدن عبارتند از خشکی دهان، ادرار تیره، کاهش ادرار، ضعف، گرفتگی ماهیچه‌ها و سیاهی‌رفتن چشم. اگر اسهال ادامه پیدا کرد، با یک پزشک متخصص تماس بگیرید.

اگر ایلئوستومی داشتید، مراقب گرفتگی‌های غذایی باشید



در ایلئوستومی، تورم ممکن است در روده رخ بدهد و باعث باریک شدن آن شود. این موضوع معمولاً در چهار تا شش هفته ابتدایی پس از عمل جراحی رخ می‌دهد و می‌تواند هضم بعضی غذاها را سخت کند. گرفتگی و در در ناحیه شکم همراه با اسهال آبی یا عدم وجود دفع می‌توانند نشان‌دهنده گرفتگی یا انسداد غذایی باشند. اگر شک دارید که آیا گرفتگی و انسدادی رخ داده است یا خیر، فوراً با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

غذاهایی که می‌توانند باعث سفت شدن مدفوع شوند:

• نان تست سفید
• ماست

• نودل (پخته شده)
• پرتزل
• برنج سفید

• کره بادام زمینی
• خامه‌ای (نه تکه)
• مارش مالو

• پوره سیب
• موز
• پنیر

مدیریت نفخ و باد معده

امروزه کیسه‌های استومی همراه با نوارهای محافظ بو ساخته می‌شوند و به نحوی طراحی شدند که جلوی خروج بوی نامطبوع از داخل کیسه را بگیرند. معمولاً فقط در هنگام تخلیه یا تعویض کیسه باید این بو را احساس کنید. اگر هر سایر مواقع بوی نامطبوعی حس کردید، عایق‌بندی کیسه را بررسی کنید تا نشت نداشته باشد.

تخلیه مرتب کیسه می‌تواند به کاهش خطر ایجاد نشت و در نتیجه پخش بوی نامطبوع کمک کند. کیسه را وقتی 1/3 تا 1/2 پر بود، تخلیه کنید (معمولاً چهار تا شش بار در روز). بهترین زمان برای تعویض سیستم کیسه ابتدای صبح و پیش از خوردن یا نوشیدن است.

اگر کلوستومی یا ایلئوستومی دارید، ممکن است همزمان با شروع عملیات دفع پس از عمل جراحی، متوجه شوید گاز در کیسه شما جمع شده است. مقدار این گاز متفاوت است. اگر پیش از عمل زیاد احساس نفخ داشتید، احتمالاً پس از عمل هم تجربه مشابهی خواهید داشت. داشتن نفخ و گاز در معده کاملاً طبیعی است اما خوردن و نوشیدن بعضی از غذاها می‌تواند مقدار این گاز را کاهش بدهد. علاوه بر این ممکن است باد نفخ نتیجه قورت دادن هوا باشد. خوردن نوشیدنی‌های گازدار، سیگار کشیدن، جویدن آدامس و جویدن غذا با دهان باز، همه می‌توانند مقدار هوایی که قورت می‌دهید را افزایش بدهند. بعضی از خوراکی‌ها مانند مارچوبه و غذاهای دریایی، مکمل‌های طبیعی و بعضی داروها هم ممکن است باعث شوند ادرار شما بوی تند پیدا کند.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که ممکن است بوی نامطبوع و نفخ را افزایش بدهند:

- | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------|
| • مارچوبه | • نوشیدنی‌های گازدار | • هندوانه |
| • لوبیا | • تخم مرغ (کاملاً آب‌پز) | • فراورده‌های لبنی |
| • آجرو | • ماهی | • پیاز |
| • انواع کلم | | • غذاهای پر ادویه |

اگر کلوستومی یا ایلئوستومی داشتید و نگران نفخ هستید، می‌توانید از یک کیسه دارای فیلتر استفاده کنید. این فیلتر گاز را، بدون ایجاد بو، به آرامی از کیسه خارج می‌کند. علاوه بر آن جلوی تجمع گاز را می‌گیرد و در نتیجه نمی‌گذارد کیسه مثل یک بادکنک باد شود. فیلترها در مدیریت بوی مدفوع شکل گرفته به بهترین شکل عمل می‌کنند اما می‌توان از آن‌ها برای سایر مواد خروجی هم استفاده کرد.

مصرف داروها

بعضی داروها یا مکمل‌های تغذیه ممکن است رنگ، بود یا بافت مدفوع شما را تغییر بدهند. حتی داروهای غیرتجویزی مانند آنتی‌اسیدها هم ممکن است تغییراتی مانند یبوست یا اسهال به همراه داشته باشند.

پیش از مصرف هر گونه دارو، بهتر است با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

اگر ایلئوستومی دارید، ممکن است با برداشته شدن روده بزرگ امکان جذب بعضی از داروها را نداشته باشید. از جمله این موارد:

- داروهای دارای پوشش اندریک
- داروهایی که با تأخیر جذب می‌شوند
- داروهایی که جذب طولانی یا معلق دارند

ایریگاسیون

برای کسانی که کلوستومی نزولی یا کلوستومی سیگموئید دارند ایریگاسیون می‌تواند انتخاب مناسبی باشد. هدف ایریگاسیون کلوستومی این است که به شما اجازه داده شود بتوانید زمان حرکت مدفوع خود را کنترل کنید. ایریگاسیون روده بزرگ را تمرین می‌دهد تا هر روز در یک زمان منظم تخلیه شود.

ایریگاسیون شبیه تنقیه است و در آن آب داخل استومای شما قرار داده می‌شود. ایریگاسیون عادی به دستور پزشک انجام می‌شود و برای کسانی یوروستومی یا ایلئوستومی دارند، مناسب نیست. اگر مایل هستید از تکنیک ایریگاسیون اطلاع پیدا کنید، باید حتماً با پزشک متخصص خود صحبت کرده و توضیحات بیشتری دریافت کنید.

شناسایی عفونت‌های مجاری ادرار

افرادی که انحراف ادراری دارند ممکن است به عفونت‌های مجاری ادرار مبتلا شوند. این موضوع می‌تواند منجر به بروز مشکلات کلیوی شود. اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، با پزشک معالج یا پرستار مراقبت استومی خود تماس بگیرید.

بعضی علائم هشدار در رابطه با عفونت مجاری ادرار عبارتند از:

- ادرار کدر، تیره
- ادرار با بوی بسیار تند
- تب
- از دست دادن اشتها
- درد پشت (در محلی که کلیه‌ها قرار دارند)
- تهوع
- استفراغ

ممکن است پزشک برای شناسایی و تشخیص عفونت احتمالی در مجاری ادرار، از شما نمونه ادرار بگیرد. نمونه‌های ادرار برای استفاده آزمایشگاهی باید از یک کیسه تازه گرفته شوند یا نمونه کاتتر باشند؛ هرگز از کیسه‌ای که قبلاً پر شده یا کیسه خواب، نمونه نگیرید.

مدیریت احساسات

افرادی که جراحی استومی دارند با احساسات و پاسخ‌های متفاوت به آن واکنش نشان می‌دهند. بعضی از افراد احساسات خود را از طریق صحبت کردن با دوستان، اعضای خانواده یا سایر افرادی که تجربیات مشابه داشتند، ابراز می‌کنند. بعضی به این نتیجه می‌رسند که بهترین راه مطالعه و کسب اطلاعات بیشتر درباره وضعیتشان است.

احساسات قوی و شدید را نباید پیش خودتان نگه دارید. ابراز کردن این احساسات، حرف زدن درباره آن‌ها و بیان کردن آن‌ها برای عزیزان می‌تواند به شما در مدیریت احساساتتان کمک کند. اگر فکر می‌کنید احساساتتان روی کیفیت زندگی‌تان تأثیر گذاشتند، سعی کنید با پزشک معالج یا یک گروه حمایتی صحبت کنید. گروه‌های حمایتی استومی ممکن است به صورت حضوری یا آنلاین باشند. ممکن است پرستار مراقبت استومی شما بتواند در یافت اطلاعات درباره نحوه پیدا کردن حمایت بیشتر، به شما کمک کند.



دستورالعمل‌های مراقبت عمومی

- کیسه خود را وقتی 1/3 تا 1/2 آن از مدفوع، گاز یا ادرار پر شد، خالی کنید.
- اگر یوروستومی دارید، در طول شب از سیستم جمع‌آوری و تخلیه ادرار شبانه‌استفاده کنید (یا در طول شب به طور مرتب برای تخلیه کیسه خود، بیدار شوید)
- چسب پایه محافظ پوستی را به طور مرتب تعویض کنید. وقتی بهتر با مواردی که برای شما مناسب هستند آشنا شوید، این کار برایتان راحت‌تر خواهد شد
- مدت زمان فرسایش به ترجیحات شخصی، ویژگی‌های استوما و نوع چسب پایه محافظ پوست بستگی دارد
- اگر از صابون استفاده می‌کنید، مطمئن شوید حاوی هیچگونه کرم، لوسیون یا روغنی نیست که اثری روی پوست باقی بگذارد. این مواد می‌توانند به چسب محافظ پوست آسیب بزنند.
- پیش از زدن چسب پایه محافظ پوست مطمئن شوید سطح پوست تمیز و خشک است
- مطمئن شوید که هیچ پوستی بین شکاف چسب پایه محافظ پوست و استوما وجود ندارد تا از نشت مواد و التهاب پوستی جلوگیری شود
- اگر یک سیستم کیسه‌ای دو تکه دارید، سعی کنید چسب پایه محافظ پوست به حالت لوزی روی آن قرار بگیرد تا راحت‌تر جا برود
- پس از استفاده از چسب محافظ پوست، برای حدوداً یک دقیقه کمی روی آن فشار وارد کنید تا به خوبی بچسبد
- می‌توانید پس از چسباندن محافظ پوستی و قرار دادن کیسه در محل مناسب دوش بگیرید، یا پیش از حمام کردن آن را بردارید — آب به استوما آسیب نمی‌زند و به داخل آن جاری نمی‌شود
- برداشتن یک کیسه از روی یک سیستم دو تکه پیش از دوش گرفتن ممکن است روی چسب محافظ پوستی تأثیر بگذارد — بهتر است کیسه را باز نکنید یا کیسه و محافظ پوستی را با هم باز کنید
- حتماً پوست اطراف استومای خود را به طور مرتب چک کنید و از سلامت پوست اطمینان پیدا کنید تا بتوانید در اسرع وقت به هرگونه مشکل احتمالی، رسیدگی کنید.
- اگر متوجه شدید پوست اطراف استوما قرمز، ترک‌دار یا خیس است، یا کیسه شما در محل مناسب قرار نمی‌گیرد، حتماً به متخصص مراقبت بهداشتی یا پرستار مراقبت استومی مراجعه کنید



زندگی

زندگی روزمره

وقتی پزشک متخصص به شما بگوید وضعیت عادی دارید، می‌توانید به زندگی روزمره خود برگردید. به کیسه‌های خود عادت می‌کنید و یک برنامه روزانه تهیه خواهید کرد که با سبک زندگی جدید شما هماهنگ است.

پوشاک

بسیاری از افراد پس از جراحی استومی نگران دیده شدن کیسه زیر لباس‌هایشان هستند. بعضی از افراد فکر می‌کنند دیگر نمی‌توانند لباس‌های «عادی» بپوشند، یا باید لباس‌های گشاد و بزرگ بپوشند. شما باید بتوانید همان لباس‌هایی که قبل از عمل به تن می‌کردید را بپوشید.

در حقیقت، امروزه کیسه‌ها اصلاً قابل تشخیص نیستند و به بدن می‌چسبند، به احتمال فراوان هیچکس متوجه نمی‌شود شما کیسه دارید، مگر آنکه خودتان به دیگران بگویید. تخلیه منظم کیسه هم می‌تواند جلوی متورم شدن کیسه‌ای که کاملاً پر شده است را بگیرد.

کیسه را می‌توانید زیر یا روی لباس زیرتان قرار بدهید. هر شکلی که برایتان راحت‌تر است را انتخاب کنید.

فعالیت بدنی، تمرین و ورزش

وقتی پزشک متخصص به شما بگوید وضعیت عادی دارید، می‌توانید به زندگی روزمره خود برگردید. استومی نباید جلوی ورزش کردن و فعالیت بدنی شما را بگیرد. به جز ورزش‌های بسیار سخت یا بلند کردن وزنه‌های سنگین، باید بتوانید از همان فعالیت‌های بدنی فیزیکی که قبل از جراحی انجام می‌دادید، لذت ببرید.

افرادی که استومی دارند می‌توانند ورزش‌هایی مانند شنا، اسکی روی آب، اسکی روی برف، گلف، تنیس، والیبال، سافت‌بال، پیاده‌روی در طبیعت، قایق‌سواری یا دویدن نرم را انجام بدهند. لطفاً توجه داشته باشید که گرما و رطوبت می‌تواند زمان فرسایش کیسه‌ها را کاهش کم کند. در ماه‌های گرم، پس از انجام فعالیت ورزشی، باید مراقب عملکرد چسب پایه محافظ پوست خود باشید. برای حس امنیت بیشتر، می‌توانید پیش از شنا کردن به لبه‌های چسب پایه محافظ پوست خود چسب اضافه بزنید.

- پیش از شنا کیسه خود را تخلیه کنید
- پیش از شنا می‌توانید به لبه‌های چسب پایه محافظ پوست خود چسب بزنید
- اگر از در داخل جکوزی یا سونا کیسه خود را همراه دارید ممکن است لازم باشد آن را سریع‌تر تعویض کنید

بازگشت به کار و مسافرت

مثل هر جراحی دیگر، برای رسیدن به بهبود کامل پس از این عمل جراحی به کمی زمان نیاز دارید. حتماً پیش از بازگشت به محل کار یا شروع فعالیت‌های سنگین، با پزشک خود صحبت کنید. وقتی پس از عمل به بهبودی کامل رسیدید، استومی نباید باعث محدودیت شما شود. باید بتوانید به محل کار برگردید یا به هر کجا که خواستید سفر کنید. افراد متخصص با ارائه توضیحات شما را راهنمایی خواهند کرد.

وقتی به سفر می‌روید، لوازم استومی را همراه داشته باشید. بهتر است لوازمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید نیاز است، بردارید. اگر نیاز بود در طول سفر لوازمی را خریداری کنید، متوجه خواهید شد که محصولات استومی مربوط به چند فروشنده پزشکی یا جراحی خاص در سراسر جهان به فروش می‌رسند.

- در زمان سوار شدن به هواپیمایان، تجهیزات استومی را در کیف دستی خود قرار دهید.
- محدودیت‌های خطوط هواپیمایی درباره حمل مایعات ژل‌ها، قیچی و اسپری خوشبوکننده در طول سفر را بررسی کنید
- یک کارت مسافرتی که اطلاعات مربوط به استومی شما روی آن درج شده است، همراه داشته باشید — این کار می‌تواند به ارتباط بهتر با پرسنل امنیت فرودگاه کمک کند
- کمربند ایمنی را رو یا زیر استومای خود ببندید.
- محصولات استومی خود را در یک مکان خشک و خنک قرار دهید.
- در طول سفر از نحوه تماس با یک پرستار مراقبت استومی در نزدیکی خود، اطلاع پیدا کنید
- اگر از یک کیسه یوروستومی استفاده می‌کنید، اگر نمی‌توانید کیسه را وقتی به میزان 1/3 تا 1/2 پر است، خالی کنید، از یک کیسه متصل به پا استفاده کنید



رابطه جنسی و صمیمی

با توجه به اینکه جراحی استومی باعث تغییر ساختار بدن می‌شود، بسیاری از افراد نگران این مسئله هستند که این عمل جراحی چه تأثیری روی رابطه جسمی و عاطفی آن‌ها با همسر یا شریک زندگی‌شان خواهد داشت. برای افرادی که در حال دوست شدن با هم هستند، یکی از نگرانی‌های بزرگ این است که چطور می‌توان موضوع را با طرف مقابل در میان گذاشت. رابطه‌های شخصی حمایتی می‌توانند منابع اصلی درمان پس از انجام هر عمل جراحی باشند.

جراحی استومی روی هر دو فردی که در یک رابطه هستند تأثیر می‌گذارد و موضوعی است که هر دو نفر باید به شکلی خاص خود را با آن تطبیق بدهند. به شریکتان بگویید که فعالیت جنسی برای شما یا استومای شما دردناک نیست، اگرچه بهتر است هرگز در زمان فعالیت جنسی، از استوما استفاده نکنید. اگر درباره مدیریت عاطفی پس از انجام عمل جراحی نگرانی یا سوالی دارید، حتماً با پزشک متخصص یا پرستار مراقبت استومی خود صحبت کنید.

- کیسه خود را پیش از شروع رابطه جنسی، تخلیه کنید
- فعالیت جنسی برای شما یا استومای شما هیچ دردی ایجاد نمی‌کند
- یک کیسه مات یا روکش کیسه می‌تواند به مخفی کردن محتویات کیسه کمک کند.
- تجهیزات مورد استفاده در رابطه جنسی می‌توانند کیسه را مخفی کنند یا نزدیک به بدنتان نگه دارند.

مراقبت از فرزندان

اگر به فکر فرزندآوری هستید، خوشبختانه باید بدانید که پس از بهبودی کامل، معمولاً شخص همچنان امکان فرزندآوری را دارد. افراد بسیاری پس از انجام عمل استومی بچه‌دار شدند. اگر درباره بارداری با استومی سوالی دارید، حتماً از پزشک متخصص یا پرستار مراقبت استومی خود سوال کنید.



رابطه‌ها و

یافتن حمایت

امروزه، سیستم‌های کیسه‌ای استومی به شکلی طراحی شدند که قابل تشخیص نیستند. نیازی نیست هیچکس از اینکه یک کیسه دارید، اطلاع داشته باشد.

تصمیم‌گیری درباره اینکه به چه کسی می‌خواهید اطلاع بدهید و چگونه قصد انجام این کار را دارید، به شما بستگی دارد. با افرادی که فکر می‌کنید لازم است از موضوع اطلاع داشته باشند، روراست و صادقانه صحبت کنید و به افرادی که فکر می‌کنید مهم نیستند، هیچ حرفی نزنید. فراموش نکنید کسانی که در اطراف شما هستند، از رفتار خودتان متوجه موضوع می‌شوند. اگر راحت باشید، اعتماد به نفس داشته باشید و درباره سلامتتان مخفی‌کاری نکنید، معمولاً دیگران شما را بدون هیچ تغییری می‌پذیرند.

صحبت با دیگران

استوما بخشی از زندگی شما است. علاوه بر این بخشی از زندگی خانواده و شریک زندگی شما هم هست. بعضی از افراد فکر می‌کنند اگر شریک زندگی یا اعضای خانواده از نحوه تعویض و تخلیه کیسه در مواقع اضطراری آگاهی داشته باشند، می‌تواند مفید باشد. توضیح جزئیات مراقبت از استوما برای کسانی که به شما نزدیک هستند می‌تواند برای رابطه شما بسیار خوب باشد و به شما قوت قلب بدهد.

دوستان، خویشاوندان و همکاران هم ممکن است نگران شما باشند، مخصوصاً اگر برای یک دوره طولانی بیمار بودید. وقتی ببینند حالتان بهتر شده، نه تنها خوشحال می‌شوند، بلکه ممکن است بخواهند درباره درمانی که داشتید اطلاعات بیشتری کسب کنند. البته تصمیم‌گیری درباره اینکه چه جزئیاتی را می‌خواهید با دیگران در میان بگذارید، به خودتان مربوط است.

در این قسمت چند نکته ارائه شده که اگر به صحبت کردن با دیگران درباره استومی فکر می‌کنید، می‌توانند مفید باشند.

- اگر با فرزندان یا نوه‌هایتان درباره استومی و عمل جراحی استومی خود صحبت می‌کنید، کتاب‌ها و عروسک‌هایی مناسب سن آن‌ها وجود دارد که می‌توانید از تولیدکنندگان تجهیزات استومی خریداری و در پاسخ به اینگونه سؤالات از آن‌ها استفاده کنید. ارائه توضیحات صادقانه و ساده بسیار مهم است و این توضیحات کمک می‌کنند رابطه خوبی با اعضای کوچک خانواده برقرار کنید. تصمیم‌گیری درباره اینکه می‌خواهید چقدر به آن‌ها اطلاعات بدهید و اینکه آیا قصد دارید استومای خود را به آن‌ها نشان بدهید، به ذات خانواده و همچنین سن کودکان بستگی دارد.
- اگر با کودکانی صحبت می‌کنید که به شما نزدیک نیستند، یک روش برای رفع کنجکاوی آن‌ها این است که بگویید بیماری سختی داشتید و جانتان در معرض خطر بوده است. به همین دلیل، یک جراحی سخت داشتید و حالا کیسه می‌پوشید. با توضیحاتی شبیه به این، سؤالات کمی برای پرسیدن مطرح می‌شوند، مگر آنکه خودتان بخواهید اطلاعات بیشتری ارائه کنید.

- اگر در یک رابطه عاشقانه تازه هستید، بهتر است پیش از صمیمیت جسمی، موضوع را با طرف مقابل در میان بگذارید. با آماده کردن یک توضیح مختصر و تمرین آن، از قبل خود را آماده کنید. با این حقیقت که به یک بیماری جدی دچار شدید، صحبت‌هایتان را آغاز کنید و بگویید که ناگزیر به انجام یک عمل جراحی بودید. نتیجه این شده است که حالا از یک کیسه استفاده می‌کنید. وقتی نحوه صحبت کردن درباره موقعیت خود را تمرین کنید، پیدا کردن زمان مناسب برای توضیح آن به شریک احتمالی جدید، آسان‌تر خواهد بود.



چه زمانی باید با پرستار مراقبت استومی خود تماس بگیرید

اگر کلوستومی یا ایلئوستومی دارید، در صورت مشاهده هر یک از مشکلات زیر، با پرستار مراقبت استومی خود تماس بگیرید:

- التهاب پوست
- نشست مکرر زیر سیستم کیسه و محافظ پوستی
- خونروزی بیش از اندازه استوما
- وجود خون در مدفوع
- برآمدگی پوست اطراف استوما
- اسهال طولانی مدت
- اسهال همراه با درد و/یا استفراغ
- استومایی که به نظر طولانی‌تر شده است

اگر یوروستومی دارید، در صورت مشاهده هر یک از مشکلات زیر، با پرستار مراقبت استومی خود تماس بگیرید:

- هرگونه علامتی که نشان‌دهنده عفونت مجاری ادراری است (به صفحه 32 مراجعه کنید)
- التهاب پوست
- کریستال‌های ادراری روی یا در اطراف استوما
- نشست مکرر زیر سیستم کیسه و محافظ پوستی
- پوست زگیل‌دار، رنگ‌پریده در اطراف استوما
- خونروزی بیش از اندازه استوما
- خون در ادرار
- برآمدگی پوست اطراف استوما
- استومایی که به نظر طولانی‌تر شده است

واژه‌نامه

کیسه بسته

کیسه‌ای که شیر یا گیره ندارد. باید برای تخلیه آن را باز کرد.

کلوستومی

یک شکاف در روده بزرگ (کولون) که از طریق جراحی ایجاد می‌شود.

چسب پایه محافظ پوستی برجسته

یک محافظ پوستی برجسته که صاف نیست و به سمت بیرون و به طرف پوست اطراف اسومی انحنا دارد. این برجستگی ممکن است به عنوان نرم یا سفت دسته‌بندی شده باشد.

محافظ پوستی برش خورده برای تناسب

یک محافظ پوستی که می‌توان آن را برای رسیدن به اندازه و شکل مناسب استوما، برش زد.

کیسه قابل تخلیه

یک کیسه کلوستومی یا ایلئوستومی که در پایین آن شکافی قرار دارد. برای بسته نگه داشتن کیسه تا فرا رسیدن زمان تخلیه، از یک بست یا گیره داخلی استفاده می‌شود.

چسب پایه محافظ پوستی فرسایش طولانی

یک چسب پایه محافظ پوستی که حاوی افزودنی‌های ویژه است و می‌تواند اتصال چسبی قوی‌تری با سطح پوست ایجاد کند و در برابر فرسایش مقاومت بیشتری داشته باشد.

فیلتر

گاز را به صورت بی‌بو از کیسه کلوستومی یا ایلئوستومی تخلیه می‌کند.

فلانژ

یک واشر پلاستیکی که از آن برای متصل کردن دو تکه در یک سیستم دو تکه استفاده می‌شود.

چسب پایه محافظ پوست صاف

یک چسب محافظ پوست که سطحی صاف و همتراز دارد و به پوست می‌چسبد.

ایلئوستومی

یک شکاف در روده کوچک (یا کولون) که از طریق جراحی ایجاد می‌شود.

چسب پایه محافظ پوست ترکیبی

یک گزینه محافظ پوست که با ترکیبات اضافی مانند سرامید مخلوط می‌شود تا از ابتدا سطح پوست اطراف اسومی را سالم نگه دارد.

سیستم کیسه‌ای یک تکه

یک چسب پایه محافظ پوست و کیسه که به هم متصل هستند.

استومی

یک شکاف که از طریق عمل جراحی در مسیر هاضمه یا ادرار ایجاد می‌شود. به استوما هم معروف است.

پوست اطراف استوما

ناحیه اطراف استوما که از مکان تلاقی پوست/ استوما آغاز می‌شود و تا انتهای محل پوشش داده شده با چسب محافظ پوست، ادامه دارد.

کیسه

کیسه‌ای که خروجی استوما در آن جمع‌آوری می‌شود.

سیستم کیسه‌ای

شامل چسب پایه محافظت پوست و کیسه. می‌توان از بین سیستم کیسه یک تکه یا دو تکه انتخاب کرد.

چسب پایه محافظ پوستی پیش ساین

یک در محافظ که قبلاً برای اندازه مناسب استوما برش داده شده است.

چسب پایه محافظ پوستی

بخشی از سیستم کیسه که درست دور استوما قرار می‌گیرد. این محافظ از پوست اطراف استوما حفاظت کرده و سیستم کیسه را در محل مناسب نگه می‌دارد. گاهی اوقات به آن ویفر هم گفته می‌شود.

چسب پایه محافظ پوستی با فرسایش استاندارد

یک چسب محافظ پوستی که به شکل نرم به پوست متصل شده است ممکن است از چسب محافظ فرسایش طولانی مدت، مقاومت کمتری داشته باشد. گاهی اوقات به آن فرسایش عادی گفته می‌شود.

استوما

یک شکاف که از طریق عمل جراحی در مسیر هاضمه یا ادرار ایجاد می‌شود. به استومی هم معروف است.

سیستم کیسه دو تکه

یک چسب پایه محافظ پوست و کیسه دو قسمت جدا از هم هستند.

یوروستومی

یک استومی که برای تخلیه ادرار ایجاد می‌شود.

کیسه یوروستومی

کیسه‌ای که یک شیر تخلیه در پایین دارد و می‌توان ادرار آن را تخلیه کرد.

زمان فرسایش

مدت زمانی که بدون نشت و ایجاد مشکل می‌توان از سیستم کیسه استفاده کرد. زمان استفاده از کیسه متفاوت است اما معمولاً برای هر فرد باید یکسان باشد.

پرستار WOC (خودداری استومی زخم)

پرستاری که آموزش‌های بیشتری پشت سر گذاشته و متخصص مراقبت از استومی است.



Remois* یکی از فناوری های
Alcare Co., Ltd است.

پیش از استفاده، حتماً تمام دستورالعمل های استفاده را مطالعه کنید و با استفاده در نظر گرفته شده،
موارد منع مصرف، هشدارها، احتیاطها و دستورالعمل های مربوطه آشنا شوید.



تمام محصولات علامت CE ندارند.

Hollister، Hollister، Adapt، Conform 2 (EU)، Moderma (EU)، New Image (US)،
Premier (US)، Secure Start و «Healthy skin.» ثبت شده است.
© 2022. Hollister Inc. در ایالات متحده آمریکا ثبت شده است.
Hollister Incorporated. ANZ300-Farsi. April 2022.

Hollister Australia

PO Box 375,
Box Hill, VIC 3128
www.hollister.com.au

Customer Care

1800 880 851
priority@hollister.com.au

Hollister New Zealand

PO Box 107097,
Auckland Airport, Auckland 2150
www.hollister.co.nz

Customer Care

0800 678 669
NZCustomerService@libmed.co.nz

