



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کلستومی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

کلستومی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ کلستومی

کلستومی سوراخی است که در کولون با استفاده از جراحی ایجاد می‌شود. بعد از اینکه این سوراخ ایجاد شد کولون به سطح شکم آورده می‌شود تا امکان خروج مدفوع از بدن شما فراهم گردد به این سوراخ در سطح شکم استوما می‌گویند. مدفوع از کولون و از طریق این سوراخ به داخل یک کیسه قابل تعویض و قابل شستشو روی سطح شکم می‌آید. این کیسه به دلیل چسبی که دارد متصل به پوست می‌شود.

❖ کلستومی موقت

کلستومی موقت ممکن است برای مدتی به کولون اجازه استراحت دهد تا ترمیم یابد، کلستومی موقت ممکن است برای هفته‌ها یا ماه‌ها یا سال‌ها تعبیه شود. کلستومی موقت در نهایت بسته خواهد شد و حرکت روده‌ها به حالت طبیعی خود برمی‌گردند.

❖ کلستومی دائمی

کلستومی دائمی معمولاً موقعی نیاز است که بخشی از کولون بایستی برداشته شود.

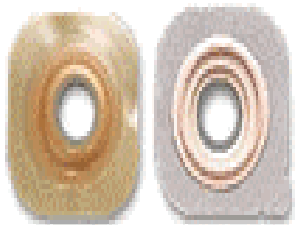
❖ کولون در کجا قرار دارد؟

کولون بخشی از سیستم گوارش است. سیستم گوارش شامل بخش‌هایی از بدن است که می‌تواند غذا را هضم کند. غذا از معده شما به روده کوچک می‌رود جایی که غذا و مواد مغذی جذب می‌شوند، سپس به کولون می‌رود (قسمتی از روده بزرگ) کولون آب را، از غذای خورده شده جذب می‌کند و آن را به غذای هضم شده مدفوع تبدیل می‌کند.

- ✓ اگر استوما (سوراخ) در سمت راست شکم باشد موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می‌شود تقریباً به شکل مایع می‌باشد.
- ✓ اگر استوما (سوراخ) بالای شکم در سمت راست یا میانی باشد موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می‌شود ممکن است شل یا نرم باشد.
- ✓ اگر استوما (سوراخ) در سمت چپ شکم باشد موادی (مدفوع) که از این استوما خارج می‌شود سفت هستند.

❖ کیسه‌های کلستومی

رویه بخشی از کیسه کلستومی است که بر روی شکم فرد قرار می‌گیرد و بر روی آن می‌چسبد. رویه اغلب کیسه‌ها متشکل از دو جزء می‌باشد: واشر یا حلقه محافظتی و قالب کیسه، حلقه محافظتی در اطراف استوما قرار می‌گیرد و نقش آن جلوگیری کردن از تماس پیدا کردن مواد زائد خارج شده از استوما فرد، با پوست شکم او است. قاب کیسه که اطراف حلقه محافظتی را احاطه می‌کند و وظیفه نگهداشتن کیسه بر روی شکم را به عهده دارد. مخزن کیسه‌های کلستومی از جنس یک فیلم پلاستیکی شفاف و یا کدر است که به طور کامل به رویه وصل (آبندی) شده است. مخزن، مقاومت بالایی در فشار دارد و مانع از عبور گاز و بو می‌باشد. مخزن بعضی از کیسه‌ها مسدود و یکپارچه و برای بعضی دیگر ته باز ساخته می‌شود.



ته باز کیسه به هنگام مصرف توسط شخص کلستومی با گیره‌های خاصی بسته (آبندی) می‌شود. این کیسه‌ها به فرد مصرف کننده اجازه می‌دهند که هرچند وقت یکبار، مواد جمع شده در آن را بدون اینکه کیسه را از بدن خود جدا کند خالی نماید و به این ترتیب برای مدت بیشتری از یک کیسه استفاده به عمل آورد. این خصیصه این امکان را به مصرف کننده می‌دهد که همواره حجم و گاز کیسه در کنترل مصرف کننده قرار گیرند.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کلستومی

از مهم‌ترین خصوصیات کیسه‌های کلستومی آن است که اجزا تشکیل دهنده آنها به ویژه قسمت رویه آنها در تماس با پوست شکم فرد کلستومی به هیچ وجه نباید موجب بروز حساسیت‌هایی از نوع سوزش، خارش، التهاب و یا ایجاد جوش و تاول گردند. به همین جهت محدودیت‌هایی برای تهیه این کیسه‌ها، بالاخص در ساخت حلقه‌های محافظتی وجود دارد. کیسه‌های کلستومی معمولاً به گونه‌ای طراحی و ساخته می‌شوند که از روی لباس فرد مصرف‌کننده قابل تشخیص نباشند.

❖ مشخصات کیسه‌های کلستومی سترگ

- ✓ حلقه محافظتی کیسه‌های کلستومی سترگ از خاصیت ارتجاعی (الاستیسیته) مطلوبی برخوردار است. این حلقه خاصیت آبدوستی (هیدروفیلیک) ملایمی دارد و از این‌رو عرق پوست را در محل اتصال با شکم جذب می‌کند و مانع از تجمع آن می‌شود.
- ✓ حلقه محافظتی کیسه‌های سترگ به هیچ وجه ایجاد حساسیت پوستی از انواع سوزش، خارش، التهاب و تاول و غیره نمی‌کند. چسبندگی این حلقه با پوست بدن مطلوب است و در حدی است که پس از استفاده از کیسه به راحتی از پوست شکم فرد جدا می‌شود. در مجموع حلقه محافظتی کیسه‌های سترگ به مصرف‌کننده احساس آرامش می‌دهد.
- ✓ این کیسه‌ها در تماس با پوست افراد هیچ‌گونه حساسیت پوستی ایجاد نمی‌کند. سطح قاب کیسه اندکی عاج‌دار ساخته شده است تا هوای محبوس شده در شیارهای آن برای مدتی بتواند موجب تنفس پوست بدن فرد گردد.
- ✓ حلقه محافظتی سترگ با کلاهک پلاستیکی خاصی پوشانده شده است. این کلاهک فقط هنگام استفاده از کیسه بایستی از حلقه محافظتی جدا گردد. همچنین قاب کیسه‌ها با یک لفاف کاغذی پوشانده شده است. این پوشش نیز فقط هنگام استفاده از کیسه بایستی از رویه جدا شود.

❖ نکات آموزشی کلی در مورد کلستومی

- ✓ برنامه زندگی شما بایستی منظم باشد زمان معینی برای غذا خوردن، خوابیدن و شستشوی کلستومی داشته باشید تا خللی در زندگی شما ایجاد نگردد. چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهد کرد.
- ✓ کیسه را هیچ‌گاه با فشار جدا نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده، سپس به آرامی آن را جدا نمایید. در این موقعیت پوست اطراف را ماساژ ندهید، زیرا باعث آزرده‌گی پوست خواهد شد بهتر است آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک نمایید.
- ✓ اگر بتوانید به تخلیه مدفوع نظم دهید، وجود کیسه کلستومی همیشه لازم نخواهد بود و طبعاً می‌توان با پانسمان ساده‌ای روی دهانه کلستومی را پوشانده و آن را با کمربند و یا وسیله مشابه در محل خود ثابت کرد.
- ✓ استومی (سوراخ روده که در روی شکم ایجاد شده است) را به طور مرتب یک ساعت بعد از صرف غذا شستشو دهید، این کار باعث تحریک امواج دودی و سهولت در اجابت مزاج و منظم شدن زمان دفع می‌گردد.
- ✓ درجه حرارت آبی که برای شستشوی کلستومی استفاده می‌شود بایستی مطابق حرارت بدن و یا کمی کمتر از آن باشد.
- ✓ اگر کیسه کلستومی چند بار مصرف است، برای اینکه عمر طولانی داشته باشد لازم است آن را مرتب شستشو داده و در هوای آزاد و آفتاب قرار دهید. این کار بوی بد آن را مرتفع خواهد نمود.
- ✓ زمانی که ثلث یا نصف کیسه پر می‌شود باید تخلیه گردد. تا حجم و سنگینی آن باعث کندن شدن کیسه نشود.
- ✓ بهترین وضعیت قرارگرفتن برای شستشوی کلستومی حالت نشسته است.
- ✓ پوست اطراف استوما را بایستی با ملایمت و با استفاده از پارچه نرم و با صابون ساده شستشو داده و تمیز کنید.





دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کلستومی

- ✓ برای شست و شوی استوما از به کار بردن صابون روغنی اجتناب کنید.
- ✓ در موقع چسباندن کیسه، رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک کرده سپس کیسه کلستومی را چسبانده به مدت ۳۳ ثانیه محکم آن را به پوست فشار دهید.
- ✓ همیشه یک کیسه‌ی اضافی همراه خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- ✓ محل استوما را از نظر خونریزی، کبودی، عفونت و بوی نامطبوع بررسی کنید، در صورت مشاهده هر کدام از موارد ذکر شده به پزشک معالج اطلاع دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی شما باید سرشار از پروتئین باشد.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید. غذاها را به طور کامل بجوید.
- ✓ غذاهای غنی از فیبر، مثل سبوس گندم و نان سبوس‌دار از رژیم غذایی حذف شود.
- ✓ از خوردن غذاهایی مثل گل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز می‌کند و همچنین مصرف نوشابه‌های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود. در صورت بروز حساسیت قبل از حذف هر غذا، چند روز تحمل کنید، زیرا ممکن است حساسیت اولیه بعد از چند روز برطرف شود.
- ✓ توجه داشته باشید که کلم، پیاز، ماهی پس از تجزیه در دستگاه گوارش بوی بد تولید می‌کنند و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج خوش بو کننده دستگاه گوارش می‌باشند.
- ✓ در تابستان چون مایعات فراوانی از طریق تعریق و کلستومی دفع می‌شود، لازم است مایعات بیشتری مصرف نمایید.
- ✓ اگر مدفوع بیش از حد آبکی باشد غذاهایی مثل گندم سبوس‌دار، حبوبات، ذرت و آجیل را کمتر مصرف نمایید.
- ✓ در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیسانده سپس طبخ نموده تا نفخ ایجاد نکنند.
- ✓ در صورت یبوست از آب گلایی و آب انگور (میوه‌جات حاوی فیبر مثل پرتقال) استفاده کنید.
- ✓ مصرف غذاهای پر ادویه و سرخ شده، قهوه، غذاهای محتوی شکر زیاد، خانواده کلم، آب آلو، شیرین بیان باعث اسهال می‌شود باید از مصرف آنها خودداری کرد.
- ✓ توصیه می‌شود موادی مثل موز، کره بادام زمینی، سیب‌زمینی، سس سیب، ماکارانی، برنج پخته، ماست، جو دو سر و یا سبوس آن و پنیر مصرف شود.

❖ طرز استفاده از کیسه‌های کلستومی

- ✓ در صورتی که از کیسه‌هایی با مخزن ته باز استفاده می‌کنید، قبل از هر چیز ته آن را با گیره ببندید. برای این کار دسته گیره را به طرف عقب و بالا بکشید تا گیره باز شود. انتهای کیسه را روی تیغه قرار داده و گیره را ببندید. اطمینان حاصل نمائید که ته کیسه کاملاً بسته شده باشد. نکته قابل ذکر دیگر آن است که گیره‌هایی که برای بستن ته کیسه‌ها وجود دارند آنچنان طراحی شده‌اند که با انحنای شکم مطابقت داشته باشند. در اینطور صورت دقت نمائید که گیره را بر عکس و بطور پشت و رو استفاده ننمایید.
- ✓ کلاهک حلقه محافظتی را از روی آن بردارید، برای این منظور گوشه قاب کیسه را در محل زائده‌دار آن با انگشتان دست چپ بگیرید، سپس با انگشتان دست راست، لبه کلاهک محافظ را به آرامی و در چند مرحله بلند کرده و بالاخره آن را کاملاً بردارید.
- ✓ بخش اصلی پوشش کاغذی را از روی سطح قاب بردارید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کلستومی

- ✓ کیسه را با دقت و به آرامی بر روی شکم قرار دهید به طوری که دهانه آن دقیقاً در اطراف استوما قرار گیرد. مطمئن شوید که کیسه کاملاً در محل صحیح خود قرار گیرد و مخزن آن در جهت درستی واقع شده باشد.
- ✓ با کمک انگشتان دست راست قاب کیسه را بر روی پوست شکم فشار دهید.
- ✓ بقایای پوشش کاغذی را از لبه قاب بردارید و به کمک انگشتان دست قاب را در اطراف استوما و از داخل به اطراف آن فشار دهید تا سطح آن بطور کامل بر روی پوست بچسبد، دقت بعمل آورید که سطح قاب چروک نخورد.
- ✓ در صورتی که مایلید از کمر بند ایمنی استفاده کنید.

❖ نحوه ی خالی کردن کیسه

- ✓ زمانی که ۱/۲ یا ۱/۳ کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.
- ✓ ابتدا در توالت، کاغذی را جهت کاهش احتمال پاشیده شدن ترشحات پهن کنید، برای خالی کردن کیسه های ته باز ابتدا گیره ته آن را با دست بگیرید و ته کیسه را به طرف بالا بچرخانید. دسته گیره را تا حدی بالا بکشید که گیره باز شود. انتهای کیسه را مجدداً به طرف پائین بچرخانید و محتویات کیسه را در توالت خالی کنید. اگر می خواهید باز هم از کیسه استفاده کنید همانطور که به شکم چسبیده است مجدداً ته آن را مطابق بند یک با گیره ببندید در غیر اینصورت کیسه را از بدن جدا کنید.
- ✓ از کیسه ای که سوراخ آن تقریباً ۰/۳ سانتی متر بزرگ تر از استوما می باشد استفاده کنید.
- ✓ کیسه های ته بسته: این نوع کیسه وقتی پر شود، دور انداخته می شود. کیسه ته بسته معمولاً برای کلستومی که مواد خروجی از این نوع کلستومی ها سفت هستند و نیازی به درناژ ندارند، مورد استفاده قرار می گیرند.

❖ فعالیت

- ✓ در روزهای ابتدایی پس از ترخیص از بیمارستان شما نیاز به استراحت خواهید داشت و پس از آن می توانید فعالیت خود را به تدریج شروع کنید.
- ✓ در ۴-۶ هفته اول بعد از عمل از برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۷ کیلوگرم) جهت جلوگیری از طولانی یا متورم شدن استوما خود اجتناب کنید.
- ✓ هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود ۳-۱ کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- ✓ فعالیت جنسی شما بعد از عمل می تواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کلستومی اختلالی در فعالیت شما ایجاد نمی کند.
- ✓ شما می توانید فعالیت اجتماعی خودتان را همانند قبل از جراحی داشته باشید، برای اینکه احساس بدی نداشته باشید می توانید کیسه را با استفاده از لباس های خود بپوشانید.

❖ نگهداری کیسه های کلستومی

- ✓ حداکثر مدت انبارداری کیسه های کلستومی سترگ از تاریخ تولید آنها ۳۶ ماه می باشد. این کیسه ها بایستی در مکان خشک و در دمای معتدل نگهداری شوند. از نگهداری کیسه ها در محل بسیار گرم (۴۰ درجه سانتیگراد به بالا) و بسیار سرد (صفر درجه سانتیگراد و پائین تر) خودداری کنید. در طول مدت نگهداری کیسه ها آنها را از بسته یا جعبه بیرون نیاورید تا از گرد و غبار و سایر آلودگی ها محفوظ بمانند.