راهنمای آموزش خودمراقبتی با کلستومی

- ✓ زمان مشخصی برای غذا خوردن خوابیدن و شستشوی کلستومی داشته باشد چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهد کرد.



- ✓ کیسه را هیچ گاه با فشار خارج نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده سپس به آرامی آن را جدا نمایید پوست اطراف کیسه را ماساژ ندهید چون سبب آزردگی پوست میشود آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک نمایید.
- ✓ پوست اطراف کلستومی (سوراخ روده که روی شکم ایجاد شده است را به طور مرتب یک ساعت پس از صرف غذا با آبی که حرارت آن مطابق حرارت بدن یا کمی کمتر است با صابون شستشو دهید و در هوای آزاد و آفتاب قرار داده شود این کار بوی بد را مرتفع می سازد
- ✓ زمانی که یک سوم یا نصف کیسه پر شد باید تخلیه کرد تا حجم آن باعث کنده شدن کیسه نشود.
- ✓ موقع چسباندن کیسه رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک نموده و سپس کیسه کلستومی را چسبانیده و به مدت ۳۰ ثانیه محکم آن را به پوست بچسبانید.



- ✓ همیشه یک کیسه اضافی به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید و غذاها را بطور کامل بجوشانید.
- ✓ غذاهای غنی از فیبر مثل میوه سبزی محلول در آب مثل سبوس گندم و نان سبوس دار از رژیم غذایی حذف شود.
- ✓ از خوردن غذاهای مثل گل کلم ،آجیل ذرت حبوبات کلم شور و ترش که تولید گاز میکند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود.
- ✓ توجه داشته باشید که کلم پیاز و ماهی بوی بد تولید کرده و ماست دوغ و جعفری و اسفناج خوش بو کننده گوارش است. در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید سپس طبخ نمود تا نفخ ایجاد نکند. در صورت یبوست از آب گلابی و آب انگور میوه جات 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 می شود موادی مثل موز کره بادام زمینی سیب زمینی سس سیب ماکارانی برنج پخته ماست جو دو سر و یا سبوس آن و پنیر مصرف شود.

- ✓ **در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید:**
- ✓ کاهش وزن به میزان ۱ تا ۳ کیلو در هفته، حساسیت در اطراف استوما مانند سوزش ،خارش التهاب جوش تاول، نشانه های عفونت در اطراف استوما مانند ترشح چرکی ،قرمزی تورم کبودی و بوی بد کلستومی

(واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین - ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی

ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸