



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

یوروستومی

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	یوروستومی
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر خورشیدی
سمت	متخصص جراحی
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
منبع/منابع	برونر - سودارث
کد بروشور آموزشی	W-TP-026 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۳۳

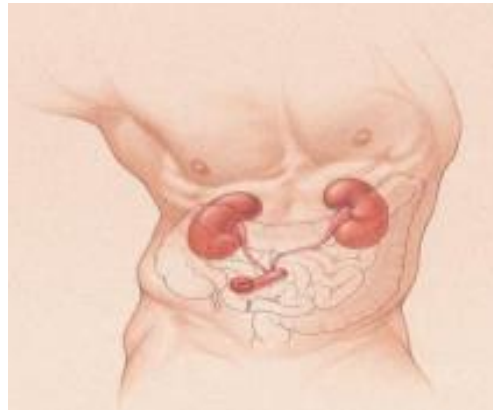
واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳ - ساعت ۱۳-۸



با اسکن لینک روبرو به بروشورهای آموزشی دسترسی پیدا کنید.

اعمال مذهبی:

مطابق فتوای گروهی از مراجع اسلام، هرکس که استوما دارد عذر شرعی داشته و اگر نمی تواند کیسه را برای هر نوبت نماز تعویض نماید، میتواند وضو بگیرد و نماز خود را بخواند.



ورزش:

- ✓ داشتن ایلئوستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود.
- ✓ از ورزش های سنگین و وزنه برداری اجتناب کنید.
- ✓ ورزش هایی که می توانید انجام دهید: پیاده روی، تنیس، قایق رانی و.....

بازگشت به زندگی عادی و مسافرت:

- ✓ زمان لازم جهت بهبودی کامل ۶ تا ۸ هفته می باشد.
- ✓ مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تاثیری ندارد.
- ✓ به اندازه مورد نیاز کیسه همراه خود داشته باشید.
- ✓ لوازم ایلئوستومی خود را داخل کیف دستی بگذارید.

لوازم ضروری جهت خروج از منزل:

دستمال کاغذی، دستکش، یک نوع کیسه ته باز، قیچی، روزنامه، نایلون تیره

روابط جنسی:

- ✓ قبل از هر گونه ارتباط جنسی کیسه ایلئوستومی خود را تخلیه کنید.
- ✓ فعالیت جنسی به شما و استوما ی شما آسیبی نخواهد رساند.
- ✓ از کیسه کوچکتر در حین فعالیت جنسی استفاده کنید.
- ✓ از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید.
- ✓ یک خانم با داشتن ایلئوستومی می تواند پس از بهبودی کامل حاملگی داشته باشد.

یورستومی :

به بیرون آوردن روده باریک بوسیله عمل جراحی گفته می‌شود.

نکات مراقبت از استومی و مراقبت از پوست اطراف آن:

- ✓ استوما (روده) حس ندارد بنابراین اجسام نوک تیز و زبر با استوما تماس پیدا نکند.
- ✓ روز های اول بعد از عمل استوما (روده) ورم دارد.
- ✓ مشاوره با پرستار متخصص استومی (ET Nurse) هر ماه یکبار

علائم هشدار دهنده :

- ✓ خونریزی شدید از استوما
- ✓ نشست مکرر ادرار از چسب پایه
- ✓ تغییر رنگ استوما (کبودی و سیاهی)
- ✓ قرمزی و التهاب در پوست اطراف استوما
- ✓ عفونت‌های قارچی پوست اطراف استوما
- ✓ بیرون زدگی استوما

انتخاب کیسه مناسب:

- ✓ مشاوره با پرستار متخصص استومی ET Nurse
- ✓ بعد از عمل جراحی کیسه دو تکه هر ۵-۷ روز یکبار در صورت نشستی کیسه، حتما کیسه تعویض شود.

روش تعویض کیسه:

وسایل مورد لزوم:

قیچی، شاولون اندازه‌گیری، کیسه زباله، حوله، کیسه مناسب استوما، خمیر استوما، شامپو یا صابونی که pH پایین داشته باشد. اندازه‌گیری دقیق سایز استوما بوسیله شاولون اندازه‌گیری برش صحیح چسب پایه با دست لبه‌های چست پایه را که برجستگی دارد صاف می‌کنیم. کیسه قبلی را به راحتی از روی پوست جدا کرده (از بالا به طرف پایین) و در کیسه زباله می‌اندازیم. پوست اطراف استوما را تمیز می‌کنیم. موهای اطراف استوما را بوسیله قیچی یا موزر کوتاه می‌کنیم، استفاده از تیغ ممنوع است.

با شامپو و صابون پوست اطراف استوما را تمیز می‌کنیم. پوست را بوسیله حوله کاغذی خشک می‌کنیم. در صورت استفاده از خمیر آن را می‌شود به دو شکل استفاده کرد. روش اول خمیر را به شکل حلقه‌ای به دور استوما می‌زنیم. روش دوم بعد از برداشتن برچسب چسب پایه به قسمت داخلی چسب پایه خمیر را می‌زنیم، کیسه یک تکه را به عقب تا کرده و لبه چسب پایه را کنار استوما قرار می‌دهیم و به طرف بالا می‌چسبانیم.

به مدت چند ثانیه ماساژ می‌دهیم تا چسب پایه در محل خود ثابت شود.

نکته: بهترین زمان جهت تعویض کیسه قبل از خورد صبحانه است.

مراقبت از یوروستومی:

دو عدد لوله داخل روده کشیده نشود و بعد از مدت زمانی هر دو از آنها به شکل خود به خود بیرون می‌آیند. در صورت خروج خون قرمز به جای ادرار به پزشک خود اطلاع دهید. برای جلوگیری از کاهش مایعات بدن و خطر عفونت کلیه‌ها در طول روز هشت لیوان به بالا مصرف شود.

کاهش هزینه کیسه‌ها:

محصولات استومی شامل تعرفه‌های بیمه می‌باشد. کیسه‌های یک تکه ۳۰ عدد در ماه کیسه‌های دو تکه چسب پایه ۱۵ عدد و کیسه ۱۵ عدد در ماه

مدارک مورد نیاز جهت بیمه :

گواهی از پزشک، شرح عمل جراحی، نتیجه پاتولوژی، دفترچه بیمه، فاکتور خرید.

رژیم غذایی موقت :

- این رژیم غذایی را به مدت دو ماه بعد از عمل جراحی رعایت کنید.
- ✓ آهسته غذا بخورید و به خوبی غذا را بجوید.
- ✓ تعداد دفعات خوردن غذا را از ۳ وعده به ۶ الی ۸ وعده تغییر دهید (اما به میزان کمتر)
- ✓ خوردن غذاهایی با فیبر مانند آناناس و ذرت و کلم‌ها ممنوع می‌باشد.
- ✓ مصرف پرتقال، گریپ فروت، کرفس، فلفل سبز، خیار، زیتون، آجیل، قارچ، ترشیجات، مارچوبه، نخودفرنگی، نارگیل، میوه‌های خشک با احتیاط.