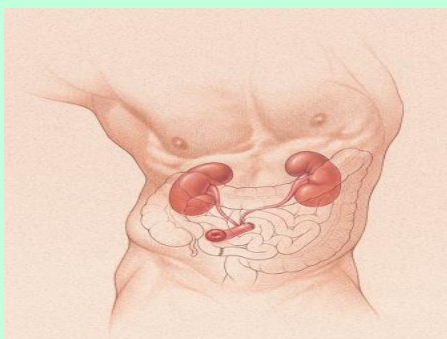


بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

## یورستومی



آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن: 36490411-17

فاکس: 36490433



www.denahospital.com

### روابط جنسی

قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه ایلئوستومی خود را تخلیه کنید.

فعالیت جنسی به شما و استومای شما آسیبی نخواهد رساند.

از کیسه کوچکتر در حین فعالیت جنسی استفاده کنید. از کیسه مات و پوشش دار استفاده کنید.

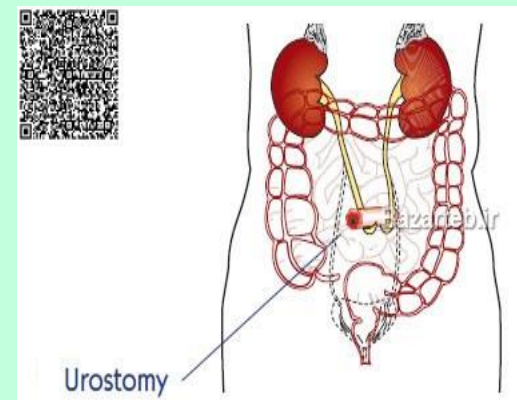
یک خانم با داشتن ایلئوستومی می تواند پس از بهبودی کامل حاملگی داشته باشد.

### اعمال مذهبی

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

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	یورستومی
تهیه کننده	ندا فرهی
سمت	کارشناس پرستاری
تأیید کننده	دکتر سهراب عاطفی
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	دفتر آموزش به بیمار
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

### منابع: برونر - سوادارت



**یورستومی چیست؟**

یورستومی به بیرون آوردن روده باریک بوسیله عمل جراحی گفته میشود. محل خروج ادرار می باشد.

**نکات مراقبت از استومی و مراقبت از پوست اطراف آن**

- 1- استوما (روده) حس درد ندارد. بنابراین اجسام نوک تیز و زبر با استوما تماس پیدا نکند.
- 2- روزهای اول بعد از عمل استوما (روده) ورم دارد.
- 3- 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  
 عفونت های قارچی پوست اطراف استوما  
 بیرون زدگی استوما  
 فرورفتگی استوما  
**انتخاب کیسه مناسب**

مشاوره با پرستار متخصص استومی ET Nurse

بعد از عمل جراحی کیسه دو تکه شیردار با خمیر استومی تعویض کیسه های دو تکه هر 5 تا 7 روز یکبار در صورت نشستی کیسه، حتما کیسه تعویض شود.

**روش تعویض کیسه**

**وسایل مورد لزوم:** قیچی، شاولن اندازه گیری، کیسه زباله، حوله، کیسه مناسب استوما، خمیر استومی، شامپو یا صابونی که pH پایین داشته باشد.

اندازه گیری دقیق سایز استوما بوسیله شاولن اندازه گیری برش صحیح چسب پایه با دست لبه های چسب پایه را که برجستگی دارد صاف میکنیم.

کیسه قبلی را به آرامی از روی پوست جدا کرده (از بالا به طرف پایین) و در کیسه زباله می اندازیم.

پوست اطراف استوما را تمییز میکنیم.

\* موهای اطراف استوما را بوسیله قیچی یا موزر کوتاه میکنیم استفاده از تیغ ممنوع است.

\* با شامپو و صابون پوست اطراف استوما را تمییز 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 حلقه ای به اطراف استوما میزنیم، روش دوم بعد از برداشتن برچسب چسب پایه به قسمت داخلی چسب پایه خمیر را می زنیم. کیسه یک تکه را به عقب تا کرده و لبه چسب پایه را کنار استوما قرار میدهیم و با طرف بالا میچسبانیم.

به مدت چند ثانیه ما سازمیدهیم تا چسب پایه در محل خود ثابت شود.

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

**مراقبت از یورستومی**

دو عدد لوله داخل روده کشیده نشود بعد از مدت زمانی هر دو از آنها به شکل خودبخودی بیرون می آیند. در صورت خروج خون قرمز به جای ادرار به پزشک خود اطلاع دهید.

برای جلوگیری از کاهش مایعات بدن و خطر عفونت کلیه ها در طول روز از هشت لیوان به بالا مصرف شود.

**کاهش هزینه کیسه ها**

محصولات استومی شامل تعرفه های بیمه می باشند

کیسه های یک تکه 30 عدد در ماه

کیسه های دو تکه چسب پایه 15 عدد و کیسه 15 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 3 وعده به 6 الی 8 وعده تغییر دهید (اما به میزان کمتر)

خوردن غذاهای با فیبر مانند آناناس و ذرت و کلم ها ممنوع میباشد.

پرتقال، گریپ فروت، کرفس، فلفل سبز، خیار، زیتون، آجیل، قارچ، ترشیجات، مارچوبه، نخودفرنگی، نارگیل، میوه های خشک با احتیاط استفاده شود.

**رژیم غذایی دائم خوردن مایعات از هشت لیوان به بالا****ورزش**

داشتن ایلتوستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی نمی شود.

از ورزش های سنگین و وزنه برداری اجتناب کنیم. ورزش هایی که می توانید انجام دهید: پیاده روی - تنیس - قایق رانی و...

**بازگشت به زندگی عادی و مسافرت**

زمان لازم جهت بهبودی کامل 6 تا 8 هفته می باشد. مسافرت با هواپیما و فشار هوا بر استوما تاثیری ندارد.

به اندازه مورد نیاز کیسه همراه خود داشته باشید. لوازم ایلتوستومی خود را داخل کیف دستی بگذارید.

لوازم ضروری جهت خروج از منزل: دستمال کاغذی - دستکش - یک نوع کیسه ته باز - قیچی - روزنامه -

نایلون تیره