

راهنمای کلوپلاست برای مراقبت از ایلئوستومی – کولوستومی





مراقبت از استومی سنت دیرینه کلوپلاست است. از آن زمان که کلوپلاست اولین کیسه استومی در دنیا را تولید نمود تا به امروز ماموریت کلوپلاست تلاش برای کمک به استومیته‌ها بوده، تا به زندگی طبیعی بازگردند. همین آرمان است که همواره انگیزه نوآوری و عرضه محصولات جدید را ایجاد نموده است.

در ایران نیز شرکت برتر، نماینده کلوپلاست در ایران، بیش از بیست سال سابقه درخشان ارائه محصولات با کیفیت و خدمات رایگان و همکاری با درمانگران استومی دارد.

بخش حاضر توسط واحد علمی شرکت برتر تهیه شده است تا با پاسخگویی به مهمترین پرسش‌هایی که در زمینه مراقبت از استومی در ذهن درمانگران و استومیته‌ها وجود دارد، حرکتی در جهت آموزش افراد و در نهایت بهبود وضعیت و زندگی استومیته‌ها در ایران باشد.

۱. شناخت استوما و سوالات رایج در مورد آن

- ۱-۱. استوما (Stoma) چیست؟
- ۱-۲. استومیت (Ostomate) چیست؟
- ۱-۳. آیا سایز استوما تغییر می کند؟
- ۱-۴. برآمدگی استوما از سطح پوست چقدر است؟
- ۱-۵. آیا استوما دردناک است؟
- ۱-۶. ایلئوستومی چیست؟
- ۱-۷. کولوستومی چیست؟
- ۱-۸. استومای موقت چیست؟

۲. ارزیابی بدن و شناخت ویژگی های ناحیه استومی

- ۲-۱. برای انتخاب کیسه مناسب چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟

۳. استفاده از محصولات استومی

- ۳-۱. کیسه استومی چیست؟
- ۳-۲. نخستین کیسه استومی مدرن در چه تاریخی و چگونه ساخته شد؟
- ۳-۳. هدف استفاده از کیسه استومی چیست؟
- ۳-۴. آیا کیسه های مخصوص استومی انواع مختلفی دارند؟
- ۳-۵. کیسه های ته بسته و ته باز کلویلاست چه خصوصیتی دارند؟
- ۳-۶. بچسبانید، جدا کنید، بررسی کنید.
- ۳-۷. پیشگیری و درمان آسیب پوستی
- ۳-۸. چگونه می توان تحریک پوستی اطراف استوما را بررسی نمود؟
- ۳-۹. چگونه می توان از کیسه های یک تکه استفاده نمود؟
- ۳-۱۰. روش استفاده از کیسه های دو تکه آلترنا چیست؟
- ۳-۱۱. کیسه را چند بار در روز باید تعویض نمود؟
- ۳-۱۲. چه زمانی برای تعویض کیسه مناسب است؟
- ۳-۱۳. چگونه می توان کیسه های ته باز را تخلیه کرد؟
- ۳-۱۴. پس از تعویض کیسه با محتویات آن چه باید کرد؟
- ۳-۱۵. برای خشک کردن اطراف استوما قبل از چسباندن کیسه چه باید کرد؟
- ۳-۱۶. چه مواردی موجب نشت از کیسه های استومی می شود؟
- ۳-۱۷. آیا می توان برای برطرف کردن نشت چسب پایه از چسب یا خمیر استفاده کرد؟
- ۳-۱۸. در صورت جمع شدن گاز در کیسه چه باید کرد؟
- ۳-۱۹. چگونه می توان از کیسه های استومی نگهداری کرد؟
- ۳-۲۰. چسب پایه محدب (Convex) چیست و در چه مواردی استفاده می شود؟

- ۳-۲۱. کرم محافظ براوا (Brava Barrier Cream) در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۲. اسپری محافظ براوا (Brava Barrier Spray) در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۳. اسپری جداکننده چسب براوا (Brava Remover Spray) در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۴. پد جداکننده چسب براوا (Brava Remover Wipe) در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۵. حلقه محافظ انعطاف پذیر براوا (Brava Mouldable Ring) در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۶. پودر محافظ استومی در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۷. پانسمان محافظ استومی در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۸. نوار الاستیک براوا (Brava Elastic Tape) در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۲۹. خمیر استومی در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۳-۳۰. کمر بند استومی در چه مواردی استفاده می‌شود؟

۴. خدمات کلویلاست ۲۹

- ۴-۱. کمک : کانون مشاوره کلویلاست
- ۴-۲. بیمه و محصولات کلویلاست

۵. مراقبت از پوست اطراف استوما ۳۳

- ۵-۱. برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست اطراف استوما رعایت چه نکاتی لازم است؟
- ۵-۲. روش تمیز کردن اطراف استوما هنگام تعویض کیسه چگونه است؟
- ۵-۳. آیا می‌توان برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از الکل استفاده کرد؟
- ۵-۴. آیا می‌توان اطراف استوما از پودر بچه یا کرم های مرطوب کننده استفاده کرد؟
- ۵-۵. آیا می‌توان از دستمال های مرطوب برای پاک کردن اطراف استوما استفاده کرد؟
- ۵-۶. عفونت پوست اطراف استوما چه علائمی دارد و برای درمان آن چه باید کرد؟

۶. عوارض استومی ۳۷

- ۶-۱. ایلئوستومی ها ممکن است با چه مشکلات خاصی مواجه شوند؟
- ۶-۲. تو رفتگی (Retraction) استوما چیست؟
- ۶-۳. در صورت قرارگیری استوما در محل بالاتر از خط کمر بند یا روی آن چه باید کرد؟
- ۶-۴. خون ریزی یا خارج شدن موکوس از مقعد به چه علت است؟
- ۶-۵. در صورت مشاهده خون ریزی از محل استوما چه باید کرد؟
- ۶-۶. در صورت خونریزی از استوما در روزهای اول بعد از جراحی چه اقداماتی لازم است؟
- ۶-۷. درد خیالی رکتوم چیست و چه زمانی ایجاد می‌شود؟
- ۶-۸. پرولاپس استوما چیست؟
- ۶-۹. استومیته ها در چه شرایطی باید حتما با واحد کمک یا پزشک خود مشورت کنند؟

۷. زندگی با استومی ۴۱

- ۷-۱. آیا پس از عمل جراحی استومی می توان به زندگی عادی برگشت؟
- ۷-۲. آیا پس از عمل جراحی استومی می توان به شغل و حرفه قبلی ادامه داد؟
- ۷-۳. آیا استوما تولید صدا می کند؟
- ۷-۴. برای کاهش صدای ناشی از فعالیت استوما چه باید کرد؟
- ۷-۵. آیا استوما بوی نامطبوع ایجاد می کند؟
- ۷-۶. آیا پس از انجام جراحی امکان پوشیدن لباس های عادی وجود دارد؟
- ۷-۷. آیا می توان مانند قبل از جراحی استومی حمام کرد؟
- ۷-۸. آیا می توان بدون کیسه حمام کرد؟
- ۷-۹. آیا با وجود استومیت بودن می توان فرایض مذهبی را بجا آورد؟
- ۷-۱۰. برای جلوگیری از آزردهی استوما هنگام بستن کمربند ایمنی اتومبیل چه باید کرد؟
- ۷-۱۱. آیا می توان از سونا استفاده کرد؟
- ۷-۱۲. آیا پس از انجام جراحی استومی می توان روابط جنسی طبیعی داشت؟
- ۷-۱۳. آیا حاملگی با وجود استومی امکان پذیر است؟
- ۷-۱۴. آیا می توان بصورت عادی ورزش کرد؟
- ۷-۱۵. آیا با وجود استومی می توان به مسافرت رفت؟
- ۷-۱۶. استومیت هایی که شیمی درمانی می شوند با چه مشکلاتی مواجهند و برای رفع آنها چه اقداماتی لازم است؟

۸. تغذیه و استومی ۵۱

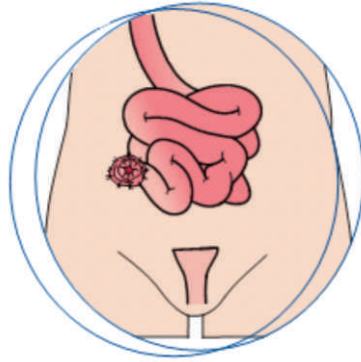
- ۸-۱. آیا میزان تولید گاز استوما به مواد غذایی مصرفی بستگی دارد؟
- ۸-۲. آیا مواد غذایی خاصی در ایجاد بوی نامطبوع استوما موثر هستند؟
- ۸-۳. آیا مواد غذایی خاصی می توانند از ایجاد بوی نامطبوع جلوگیری کنند؟
- ۸-۴. آیا می توان با رعایت رژیم غذایی خاص میزان دفع مدفوع از استوما را کنترل کرد؟

۱. شناخت استوما و سوالات رایج در مورد آن



۱-۱ . استوما (stoma) چیست؟

کلمه استوما در اصل به معنای دهانه یا ورودی است. افرادی که تحت عمل جراحی استومی قرار می‌گیرند، روی شکم خود دهانه‌ای به نام استوما دارند. استوما در حقیقت قسمتی از روده است که از شکم خارج شده و توسط بخیه به جدار شکم ثابت می‌شود و مواد دفعی بدن از طریق آن خارج می‌شود.



در این صورت افرادی که تحت عمل جراحی استومی قرار می‌گیرند، قادر نیستند مانند افراد عادی دفع ادرار و مدفوع داشته باشند و دفع ادرار یا مدفوع، از طریق استوما صورت می‌گیرد.

۱-۲ . استومیت (Ostomate) چیست؟

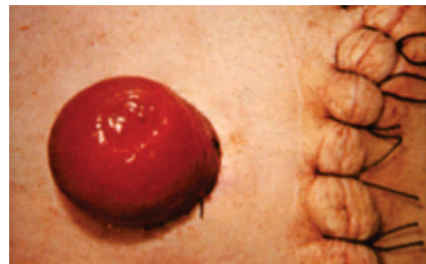
استومیت به افرادی گفته می‌شود که تحت عمل جراحی استومی قرار گرفته و در حال حاضر روی شکم خود استوما داشته و دفع مدفوع یا ادرار از طریق آن صورت می‌گیرد.

۱-۳ . آیا سایز استوما تغییر می‌کند؟

به طور طبیعی در چند ماه اول پس از انجام جراحی محل استوما کمی متورم است و برای کنترل مواد دفعی، نیاز به استفاده از کیسه‌هایی با سوراخ‌های بزرگتر از حد عادی می‌باشد. به همین دلیل بهتر است در هفته‌ها و ماه‌های اول پس از جراحی هنگام **تعویض کیسه**، استوما مجدداً تعیین سایز شود. به خصوص در صورت استفاده از **کیسه‌های قابل برش**، اگر اندازه برش بزرگتر از اندازه استوما باشد، ترشحات نشت خواهد کرد.



پس از گذشت چند ماه



بلافاصله بعد از عمل

۱-۴ . برآمدگی استوما از سطح پوست چقدر است؟

برآمدگی استوما از سطح پوست باید حدود ۲ سانتی‌متر باشد. این برآمدگی اجازه می‌دهد مواد دفعی به طور مستقیم داخل کیسه تخلیه شود. این حالت از ایجاد مشکلات پوستی اطراف استوما جلوگیری می‌کند.

اگر استوما کاملاً هم سطح با پوست باشد، ترشحات به‌جای اینکه داخل کیسه تخلیه شود، مستقیماً روی لبه چسب کیسه می‌ریزد و از چسبیدن مطلوب آن جلوگیری می‌کند. در صورتیکه استوما فرورفته باشد نیز ترشحات به زیر چسب کیسه نفوذ کرده و باعث جدا شدن آن خواهد شد.

۱-۵ . آیا استوما دردناک است؟

خیر- استوما فاقد پایانه‌های عصبی حس درد است و به همین دلیل هیچگونه احساس دردی ندارد.

۱-۶ . ایلئوستومی چیست؟

ایلئوستومی بیرون گذاشتن قسمتی از روده باریک است که به‌وسیله جراحی ایجاد می‌شود. بسته به محل برش روده و محل قرارگیری استوما مدفوع ممکن است قوام سفت یا شل داشته باشد.

۱-۷ . کولوستومی چیست؟

کولوستومی بیرون گذاشتن قسمتی از روده بزرگ است که به‌وسیله جراحی ایجاد می‌شود. بسته به محل برش روده و محل قرارگیری استوما مدفوع ممکن است قوام سفت یا شل داشته باشد.

۱-۸ . استومای موقت چیست؟

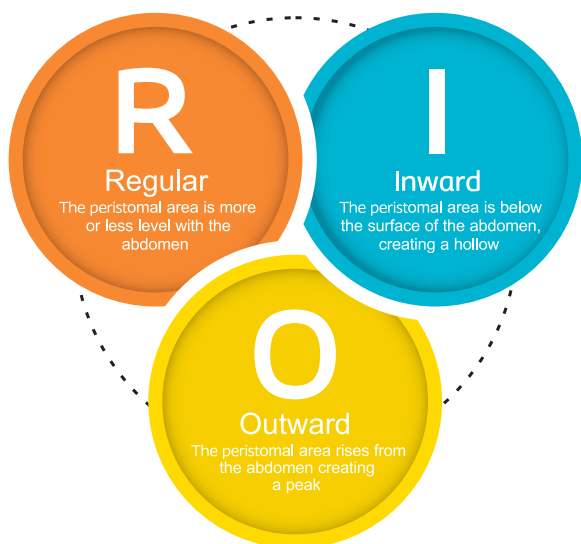
همان‌طور که از نامش پیداست، استومای موقت فقط برای مدت زمان مشخصی روی شکم تعیبه می‌شود و پس از مدتی، آن بخش از روده دوباره به داخل شکم بازگردانده می‌شود. به بیان ساده‌تر، استوما برای مدت محدودی خواهد بود.

“ رعایت بهداشت همیشه برای من مهم بوده و حداقل روزی یکبار کیسه هایم را تعویض می کنم. اوایل که عمل استومی شدم فکر می کردم کیسه ای بهتره که محکم بچسبه. از کیسه هایی استفاده می کردم که به شدت به پوست می چسبید و وقتی می خواستم آن را جدا کنم پوستم آسیب می دید. یکی از دوستانم کیسه های آلترا کلوپلاست را به من معرفی کرد و از آن موقع تا الان بدون اینکه به پوستم آسیبی وارد شود می توانم کیسه ها را تعویض کنم. واقعا از این موضوع خوشحالم.”

نرگس. خ - اصفهان

۲. ارزیابی بدن و شناخت ویژگی های ناحیه استومی

انتخاب محصول استومی مناسب بر اساس شکل ناحیه اطراف استوما



۱-۲. برای انتخاب کیسه مناسب چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟

انتخاب کیسه استومی مناسب مهم‌ترین نقش را در کیفیت زندگی شما ایفاء می‌کند. صدمات ناشی از استفاده از کیسه‌های غیر استاندارد به راحتی قابل جبران نیستند. بنابراین یکی از اساسی‌ترین نیازهای شما انتخاب مناسب‌ترین گزینه از بین کیسه‌های مختلف استومی است.

انتخاب کیسه کاملاً به شرایط فردی شما بستگی دارد و با در نظر گرفتن تمامی شرایط باید در مورد نوع کیسه تصمیم‌گیری شود. اولین نکته‌ای که در انتخاب کیسه باید مد نظر قرار گیرد، **نوع استومی و شکل ناحیه اطراف استوما** است.

در ادامه نحوه ارزیابی شکم و ناحیه استوما را به شما آموزش می‌دهیم تا به کمک آن با توجه به ویژگی‌های استوما کیسه مناسب خود را انتخاب کنید:

		۱
ناحیه اطراف استوما کم و بیش با شکم هم‌سطح است، اگرچه سطح پوست ممکن است هموار نباشند.	معمولی	شکل ناحیه اطراف استومی شکل این ناحیه ممکن است هنگام دراز کشیدن، حرکت یا نشستن، تغییر کند.
ناحیه اطراف استوما پایین‌تر از سطح شکم است و یک فرو رفتگی ایجاد کرده است.	فرو رفته	
ناحیه اطراف استوما از سطح شکم بالاتر است و یک قله ایجاد می‌کند.	بیرون زده	



۲

ناحیه اطراف استوما هموار است.	هموار	ناحیه اطراف استوما هموار یا ناهموار است.
ناحیه اطراف استوما هموار نیست.	ناهموار	

هموار معمولی



هموار فرو رفته



هموار بیرون زده



ناهموار معمولی



ناهموار فرو رفته



ناهموار بیرون زده



۳

ناحیه اطراف استوما، تحت فشار فرو می‌رود. (مانند حس فشار دادن بادکنک پر از آب)	شکم نرم	شکم نرم یا سفت
ناحیه اطراف استوما، در برابر فشار مقاومت می‌کند. (مانند حس فشار دادن پاشنه پا)	شکم سفت	

شکم سفت



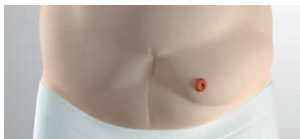
شکم نرم



۴

در اطراف استوما چین و چروک های سطحی وجود دارد.	چین سطحی	اطراف استوما چین سطحی یا عمیق است.
این ناحیه دارای چربی اضافه یا چین های عمیق پوستی به دلیل شل شدن پوست است.	چین عمیق	

چین عمیق

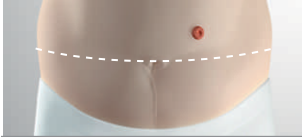


چین سطحی

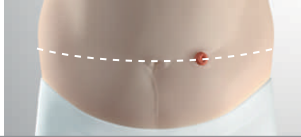


استوما در زیر خط خم شدن قرار دارد. این مکان معمول ترین مکان است.	پایین تر از خط کمر بند	محل قرارگیری استوما
استومی روی خط شکم واقع شده است.	روی خط کمر بند	
استوما در بالای خط خم شدن، نزدیک دنده‌ها واقع شده است.	بالتر از خط کمر بند	

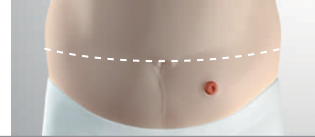
بالتر از خط کمر بند



روی خط کمر بند



پایین تر از خط کمر بند



دهانه استوما از سطح پوست بالاتر است.	بیرون زده	محل قرارگیری دهانه استوما
دهانه استوما هم سطح پوست اطراف می‌باشد.	هم سطح پوست	
دهانه استوما پایین تر از پوست اطرافش می‌باشد.	فرورفته	

دهانه استوما فرورفته



دهانه استوما هم سطح پوست



دهانه استوما بیرون زده



معمولا برای ایلئوستومی از کیسه های **ته باز** و برای کولوستومی از کیسه های **ته بسته** استفاده می‌شود، که این مسئله نیز در شرایط مختلف قابل تغییر است. محل استوما نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و در انتخاب کیسه نقش تعیین کننده‌ای دارد. در مجموع اگر برای انتخاب کیسه مناسب تردید و یا ابهامی دارید آماده ایم که با کمال میل به شما کمک کنیم.

۳. استفاده از محصولات استومی



۱-۳. کیسه استومی چیست؟

بطور کلی کیسه استومی عبارت است از یک کیسه از جنس پلاستیک مخصوص بعلاوه چسب ویژه که کیسه را به بدن فرد می‌چسباند و محتویات خروجی استوما را در خود نگه می‌دارد.

۲-۳. نخستین کیسه استومی مدرن در چه تاریخی و چگونه ساخته شد؟

تولید اولین کیسه استومی به شکل امروزی منشاء تولد کمپانی کلوپلاست دانمارک شد: در سال ۱۹۵۴ پرستار دانمارکی الیز سورنسن (Elise Sorensen) افکار خود را معطوف بر یافتن راه حلی برای مشکلات استومیت ها نمود.

نتیجه این تلاش، ایده ساخت یک کیسه چسب‌دار بود تا از نشت ترشحات جلوگیری کند. این ایده می‌توانست به خواهرش و هزاران انسان دیگر نیز که از این مشکل رنج می‌کشیدند،

کمک کند تا دوباره به زندگی طبیعی بازگردند. اما این فقط یک ایده بود و باید به نحوی تجسم واقعی می‌یافت.

الیز با تولیدکنندگان مختلفی ارتباط برقرار کرد، اما همگی دست رد بر سینه او زدند. سرانجام الیز به سراغ آقای لوئیز هانسن رفت، که یک تولید کننده محصولات پلاستیکی بود، و هانسن را ترغیب به پذیرش همکاری نمود ... و این آغاز تولید اولین "کیسه کولوستومی دانمارکی" به عنوان اولین کیسه استومی مدرن در دنیا و تولد شرکت کلوپلاست بود.



۳-۳. هدف استفاده از کیسه استومی چیست؟

استفاده از کیسه مخصوص استومی در درجه اول به مدیریت ترشحات (ادرار و مدفوع) خروجی از استوما کمک می‌کند و در درجات بعدی از استوما و پوست اطراف آن محافظت کرده و گاز و بوی خروجی از استوما را نیز به خوبی کنترل می‌کند.

در کل استفاده از کیسه موجب راحتی و اطمینان شما می‌شود و به حفظ ارتباطات و فعالیت‌های اجتماعی کمک زیادی می‌کند.

۳-۴. آیا کیسه های مخصوص استومی انواع مختلفی دارند؟

بله - به طور کلی کیسه های استومی را می توان به دو گروه کلی کیسه های یک تکه و کیسه های دو تکه تقسیم بندی نمود.

هر کدام از این گروه ها خود شامل دو دسته بندی جدا می شوند که شامل کیسه ته باز یا قابل تخلیه و کیسه ته بسته می شود. کیسه ها

از نظر رنگ نیز به دو گروه مختلف

تقسیم بندی می شوند که شامل

کیسه های شفاف و کیسه های مات

می شود. کیسه های شفاف معمولاً

پس از انجام عمل جراحی مورد

استفاده قرار می گیرند تا پزشک و

کادر درمانی بتوانند مقدار مواد دفعی

و کیفیت آن را بسنجند.



اما کیسه های مات طوری طراحی شده اند که محتویات داخل کیسه رویت نشود. کیسه های کلوپلاست برای جلوگیری از تعریق پوستی و احساس راحتی بیشتر، پوشش پارچه ای دارند. این پوشش به رنگ بژ است که باعث می شود در زیر لباس مخفی بماند. جنس کیسه طوری است که کمترین سر و صدا و خش خش را ایجاد می کند.

۳-۵. کیسه های ته بسته و ته باز کلوپلاست چه خصوصیتی دارند؟

کیسه های ته بسته از انتها باز نیستند و قابل تخلیه نمی باشند. در صورت

نیاز به تخلیه کیسه ته بسته، کیسه برداشته شده و تعویض می گردد.

همچنین این کیسه ها برای جذب بو و گاز فیلترهای مخصوصی دارند.

این کیسه ها در افراد دارای کولوستومی قابل استفاده هستند.



نوع دیگر کیسه ها، کیسه های ته باز هستند و در صورت نیاز به تخلیه، انتهای

کیسه به راحتی قابل تخلیه می باشد. این کیسه ها نیز همانند کیسه های ته بسته

دارای فیلتر جذب بو و گاز هستند.



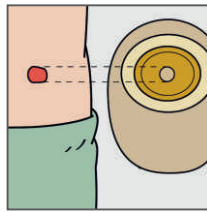
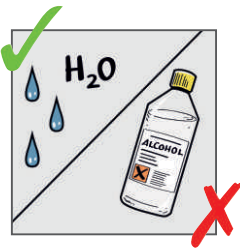
۳-۶. برای انتخاب کیسه مناسب چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟

چسب پایه استومی برای محافظت از پوست در برابر مواد دفعی (مدفوع) طراحی شده است. چسب پایه استومی به بهترین وجه به پوستی سالم، تمیز و خشک می چسبد. بنابراین خطر نشت که یکی از دلایل اصلی آسیب پوست است، کاهش می یابد. حفظ پوست سالم معمولاً به این معنی است که شما از محصولات استومی به درستی استفاده می کنید و چسب پایه را با روش صحیح و با فاصله زمانی مناسب تعویض می کنید. مدت زمان بین تعویض برای هر فرد متفاوت خواهد بود. استفاده از فرآیند **”بچسبانید، جدا کنید، بررسی کنید”** که در اینجا توضیح داده شده است، به شما کمک می کند تا اطمینان یابید که روتین مراقبتی درستی را دنبال می کنید.



بچسبانید

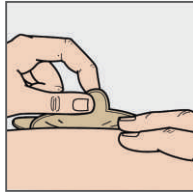
چسباندن چسب پایه روی پوست تمیز و خشک باعث می شود کیسه به طور ایمن در محل خود حفظ شود و از استوما در برابر نشت و آسیب پوست محافظت کند. چسب باید کاملاً در اطراف استوما قرار بگیرد. لوازم جانبی مانند حلقه محافظ یا خمیر استومی می توانند به چسبیدن بهتر کیسه به پوست کمک کنند.



جدا کنید

برای محافظت از پوست اطراف استوما، باید چسب پایه به آرامی برداشته شود. زبانه جداسازی را پایین بکشید تا چسب به آرامی از پوست جدا شود. چسب را با غلت دادن مرحله به مرحله به سمت پایین، از روی پوست بردارید. با دست دیگر فشار ملایمی به پوست خود وارد کنید. صرف نظر از روتین معمول تعویض چسب، اگر احساس خارش یا سوزش داشتید باید چسب خود را عوض کنید.

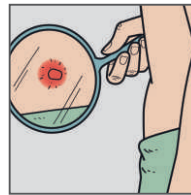
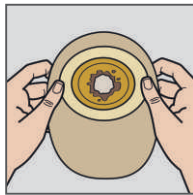
اگر پوست حساس و شکننده‌ای دارید می‌توانید با کمک اسپری یا پد جدا کننده چسب، به آسانی چسب کیسه یا بقایای چسب را از روی پوست خود جدا کنید.



بررسی کنید

چسب را بعد از جداسازی می‌توانید بلافاصله بررسی کنید اما برای بررسی پوست اطراف استوما باید چند دقیقه صبر کنید. در صورت لزوم برای بررسی پوست خود از آینه استفاده کنید. اگر یک یا چند علامت زیر را داشتید، ممکن است نیاز باشد که کیسه خود را در فواصل زمانی کمتری تعویض کنید یا از محصول دیگری استفاده کنید :

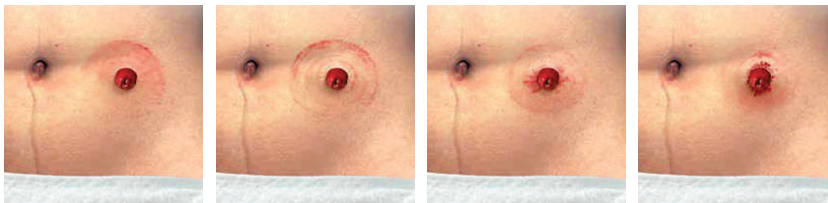
- خوردگی چسب
- نشت روی چسب یا پوست شما
- پوست تحریک شده یا تغییر رنگ یافته در اطراف استوما



۳-۷. پیشگیری و درمان آسیب پوستی

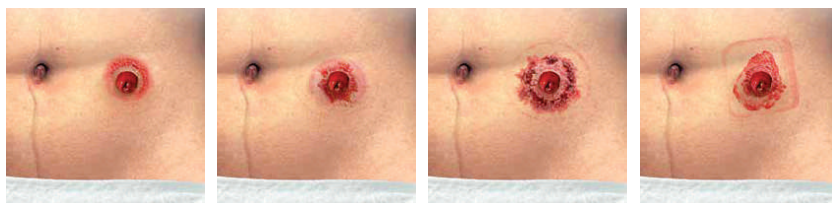
آسیب پوستی یک مشکل شایع در افراد مبتلا به استوما است. اگر در ظاهر و رنگ پوست اطراف استوما نسبت به پوست بقیه شکم تغییراتی مشاهده کردید، احتمالاً پوست شما آسیب دیده است.

مثالهایی از آسیب پوستی خفیف



تصاویر بالا چهار نوع آسیب پوستی خفیف را نشان می‌دهد. تحریکات خفیف معمولاً توسط خود شما قابل درمان است (به عکس‌ها توجه کنید).

مثال‌هایی از تحریک پوستی شدید



تصاویر چهار نوع تحریک شدید پوستی را نشان می‌دهد. علائم تغییر رنگ به آبی تیره/بنفش، رطوبت، خونریزی، سوزش یا خارش پوست در اطراف استوما است. برای حل این مشکل کمک یک پرستار مراقبت‌های استومی مورد نیاز است (به عکس‌ها توجه کنید).

۳-۸. چگونه می‌توان تحریک پوستی اطراف استوما را بررسی نمود؟

برای بررسی پوست اطراف استوما چند دقیقه بعد از جدا کردن چسب از سطح پوست، آن را کنترل کنید. پوست اطراف استومی در صورتی سالم در نظر گرفته می‌شود که با سایر قسمت‌های شکم هم‌رنگ باشد. به یاد داشته باشید که پوست ناحیه اطراف استوما را به طور منظم از نظر علائم تحریک پوستی بررسی کنید. تغییر رنگ پوست اطراف استوما، نشان‌دهنده تحریک پوستی است، که توسط یک یا چند عامل ایجاد می‌شود: نشت مدفوع، فشار، اصطکاک / جدا شدن پوست و

۱. نشت مواد دفعی

جهت بررسی نشت مواد دفعی، بعد از برداشتن چسب کنترل کنید که آیا اثری از مدفوع روی پوست اطراف استوما وجود دارد؟ در صورت وجود آثار مدفوع و سوزش و خارش خفیف پوست، دستورالعمل زیر را انجام دهید:

- با کمک کانون مشاوره کلوپلاست، بررسی کنید آیا از محصول مناسب استفاده می‌کنید یا خیر؟
- کیسه خود را مرتباً خالی یا تعویض کنید تا محتوای آن باعث شل شدن چسب پایه نشود.
- اگر پوست اطراف استوما به مدت طولانی تحریک شده باشد، ممکن است التهاب و ضخیم شدن پوست را مشاهده کنید. داشتن برنامه مناسب و منظم تعویض کیسه به محافظت از پوست در برابر مدفوع و جلوگیری از التهاب آن کمک می‌کند.

در صورت تحریک شدید پوستی، وجود رطوبت یا خونریزی، سوزش یا خارش شدید، توصیه می‌شود علاوه بر پیروی از دستورالعمل‌های ذکر شده برای تحریک خفیف پوستی، حتماً به یک پرستار مراقبت‌های استومی مراجعه کنید.

۲. آسیب ناشی از فشار

جهت بررسی میزان فشار در ناحیه اطراف استوما، توجه کنید که آیا علائم تغییر رنگ پوست به قرمز، بنفش، یا سیاه را به دنبال آسیب فشاری در اطراف استومای خود مشاهده می‌کنید که می‌تواند ناشی از استفاده از پایه محدب، کمربند، یا لباس نامناسب و یا اضافه وزن باشد. در تحریک خفیف ناشی از فشار، آنچه شما می‌توانید انجام دهید این است که از بستن کمربند یا لباس‌هایی که به ناحیه استوما فشار می‌آورند خودداری کنید. در تحریک شدید علاوه بر عدم استفاده از کمربند و لباس تنگ، حتماً به پرستار مراقبت از استومی مراجعه کنید و در صورت لزوم چسب محدب توسط پرستار با یک محصول دیگر جایگزین شود.

۳. اصطکاک و آسیب پوستی

اگر پوست اطراف استوما شما به صورت خفیف از بین رفته است:

- به روش جدا کردن چسب خود توجه کنید و مطمئن شوید که هنگام جدا کردن چسب پایه از سطح پوست این عمل را به آرامی انجام می‌دهید.
- از محصولات پاک‌کننده چسب از سطح پوست یا یک محصول محافظتی پوست استفاده کنید.
- برای شستن پوست زیر چسب، فقط از آب ولرم استفاده کنید.
- هنگام اصلاح موی زائد از پوست اطراف استوما حتماً از تیغ تمیز و تیز استفاده کنید.

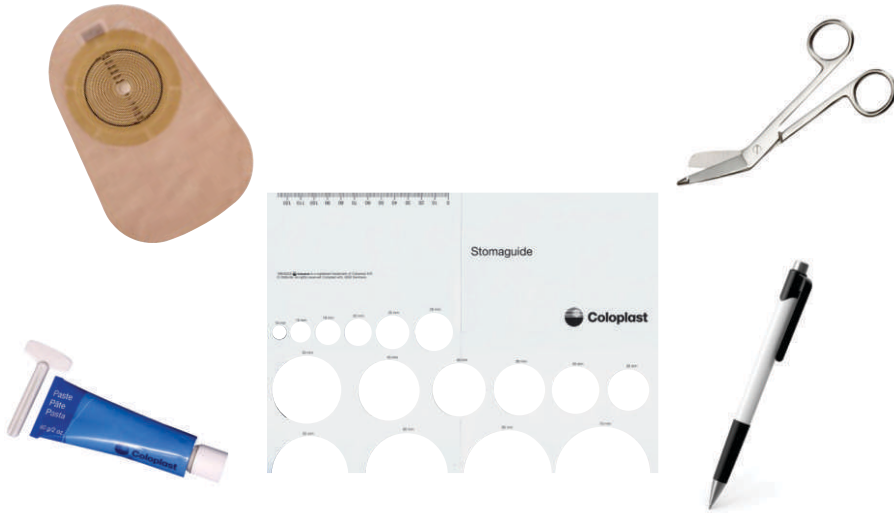
در صورت تحریک شدید پوستی ناشی از اصطکاک، علاوه بر رعایت دستورالعمل‌های بالا، به پرستار مراقبت از استومی نیز مراجعه کنید. پرستار به شما کمک می‌کند تا در صورت لزوم از چسبی استفاده کنید که چسبندگی کمتری داشته باشد یا به شما آموزش می‌دهد چگونه مرتباً طرز قرارگیری سوراخ صفحه چسب را تغییر دهید.

۴. سایر

در صورتی که پوست شما دچار تحریکاتی شده باشد که در بالا ذکر نشده است، مانند: عفونت قارچی، آلرژی پوستی، جوش‌های قرمز سرسفید، و... حتماً به پرستار مراقبت از استومی خود مراجعه کنید.

۹-۳. چگونه می توان از کیسه های یک تکه استفاده نمود؟

۱- نخستین اقدام برای تعویض کیسه این است که وسایل مورد نیاز خود را در یک مکان جمع آوری کنید. این وسایل شامل کیسه جدید، قیچی، خودکار، خط کش مخصوص استوما که در جعبه کیسه ها موجود است، خمیر یا سایر وسایل کمکی در صورت نیاز و کیسه یا سطل زباله، جهت دور انداختن وسایل استفاده شده و دستمال کاغذی می باشد.



۲- کیسه قبلی را بردارید و دور بیندازید. برای برداشتن کیسه کافی است گوش جدا کننده روی چسب را پیدا کنید و لبه های چسب را به آرامی از سمت بالا به پایین از پوست جدا کنید. سعی کنید پوست را با یک دست نگاه دارید تا آزار نبیند.



۳- پوست اطراف استوما را به خوبی تمیز کنید. برای تمیز کردن پوست اطراف استوما بهتر است از آب و شامپو بچه استفاده کنید و مطمئن شوید که اثری از شامپو و چربی روی پوست اطراف استوما باقی نماند و پوست کاملا خشک باشد. برای اطمینان یافتن از تمیز شدن کامل پوست، می توانید از پد جدا کننده براوا برای پاک کردن بقایای چسب یا خمیر استفاده نمایید. استوما و پوست اطراف آن را به دقت بررسی کنید. در صورت دیدن موارد غیر طبیعی با کمک[®] (کانون مشاوره کلوپلاست) تماس بگیرید.

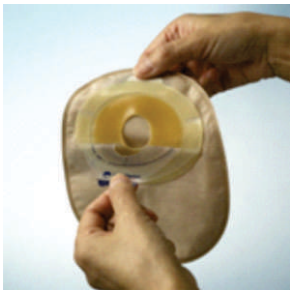


۴- قطر استوما را با استفاده از اندازه‌گیر مخصوص مشخص کنید.
طول و عرض استومای شما ممکن است یک اندازه نباشد یعنی
استوما کاملاً گرد نباشد. در اینصورت حتماً طول و عرض آن را
جداگانه اندازه‌گیری کنید.

۵- مطابق با الگو و بوسیله خودکار اندازه استوما را روی پوشش چسب کیسه رسم کنید.



۶- اندازه مشخص شده را به وسیله قیچی جدا کنید. انگشت خود را داخل سوراخ ایجاد شده
بچرخانید و ناهمواری‌های آن را با انگشت برطرف کنید تا چسب به استومای شما آسیب نزند.
در صورتی که انتهای کیسه باز است آن را سه بار به سمت بالا تا زده و زبانه‌های چسب را
بر روی آن قرار دهید تا بسته شود. پوشش چسب را از محل **گوش جداسازی** بردارید و
چسب کیسه را به آرامی و با دقت اطراف استوما قرار دهید.

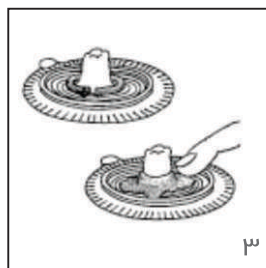
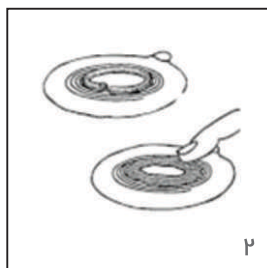
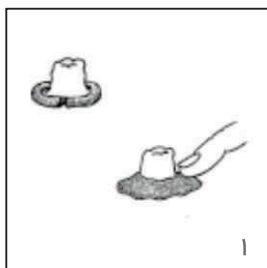


۷- برای چسباندن چسب کیسه ابتدا نیمه پایینی سوراخ را چسبانده استوما را کاملا در سوراخ چسب قرار دهید. سپس قسمت های دیگر چسب را با کشیدن انگشت بر روی چسب به پوست بچسبانید. مطمئن شوید که چسب در تمام نقاط کاملا به پوست چسبیده است.



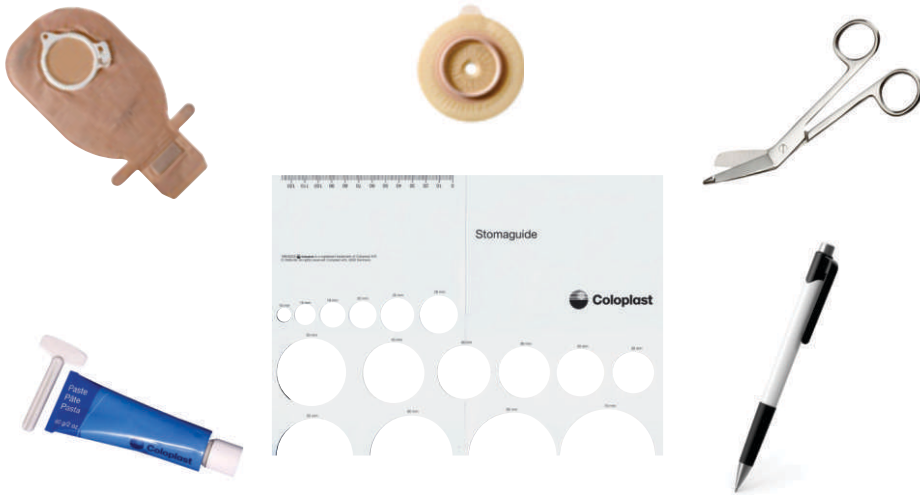
۸- در صورتیکه از خمیر استومی استفاده می‌کنید به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ شما می‌توانید خمیر را به دو صورت استفاده کنید؛ مطابق شکل ۱ خمیر را بطور مستقیم بصورت یک حلقه اطراف استوما بزنید یا مطابق شکل ۲ آن را بصورت یک حلقه دور محل برش چسب بزنید.
- ✓ بعد از چسباندن چسب با انگشت قسمت میانی چسب را فشار داده تا چسب محکم بر روی خمیر بچسبد.
- ✓ در صورتیکه از کیسه‌های دو تکه استفاده می‌کنید بدون جدا کردن چسب مطابق شکل ۳ می‌توانید حلقه‌ای از خمیر را دور استوما بزنید و آن را با انگشت فشار دهید تا به خوبی بچسبد. سپس کیسه جدید را بچسبانید.
- ✓ بلافاصله بعد از استفاده از خمیر در آن را محکم ببندید تا از سفت شدن و خشک شدن آن جلوگیری کنید.



۱۰-۳. روش استفاده از کیسه های دو تکه آلترنا چیست؟

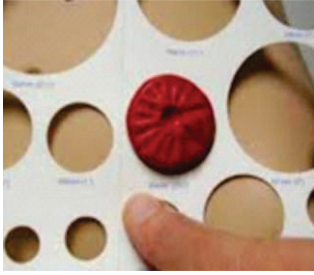
۱- وسایل مورد نیاز خود را در یک مکان جمع‌آوری کنید. این وسایل شامل کیسه جدید، چسب پایه، قیچی، خودکار، اندازه‌گیر مخصوص استوما که در جعبه کیسه‌ها موجود است، خمیر یا سایر وسایل کمکی در صورت نیاز و کیسه یا سطل زباله، جهت دور انداختن وسایل استفاده شده و دستمال کاغذی می‌باشد.



۲- جهت برداشتن کیسه از روی چسب پایه، گیره کوچک روی قفل را با انگشت فشار دهید تا قفل باز شود. پس از باز شدن قفل، گیره را به آرامی به سمت بالا و خارج بکشید تا کیسه از چسب‌پایه جدا شود. در این حالت جدا کردن چسب‌پایه بسیار آسان است.

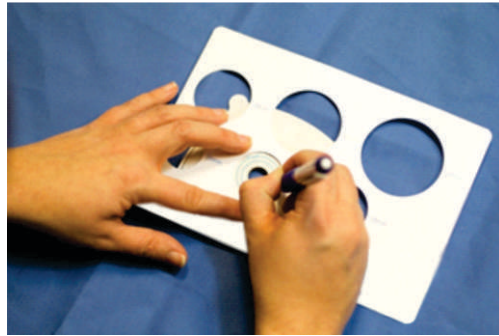


۳- برای برداشتن چسب پایه باید ابتدا گوش جدا کننده روی چسب را پیدا کنید و لبه‌های چسب را به آرامی از سمت بالا به پایین از پوست جدا کنید. سعی کنید پوست را با یک دست نگاه دارید تا آزار نیند.

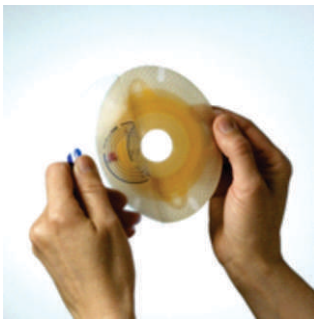


۴- قطر استوما را توسط اندازه‌گیر مخصوص، معین کنید. طول و عرض استومای شما ممکن است یک اندازه نباشد یعنی استوما کاملا گرد نباشد. در اینصورت حتما طول و عرض آن را جداگانه اندازه‌گیری کنید.

۵- مطابق با الگو و بوسیله خودکار اندازه استوما را روی پوشش چسب پایه رسم کنید.



۶- اندازه مشخص شده را به وسیله قیچی جدا کنید. انگشت خود را داخل سوراخ ایجاد شده بچرخانید و ناهمواری‌های آن را با انگشت برطرف کنید تا چسب به استومای شما آسیب نزند. پوشش چسب پایه را از روی آن بردارید.



۷- برای چسباندن چسب پایه ابتدا نیمه پایینی سوراخ را چسبانده استوما را کاملا در سوراخ چسب قرار دهید. سپس قسمت‌های دیگر چسب را با کشیدن انگشت بر روی چسب به پوست بچسبانید. مطمئن شوید که چسب در تمام نقاط کاملا به پوست چسبیده است.

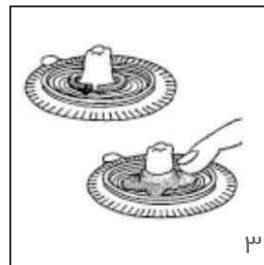
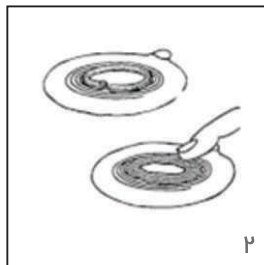
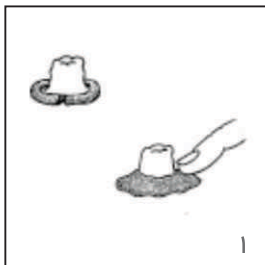


۸- در صورتی که انتهای کیسه باز است آن را سه بار به سمت بالا تا زده و دو زبانه‌ی چسب‌دار را بر روی کیسه تا کنید تا بسته شود.



۹- در صورتیکه از خمیر استومی استفاده می‌کنید به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ شما می‌توانید خمیر را به دو صورت استفاده کنید؛ مطابق شکل ۱ خمیر را بطور مستقیم بصورت یک حلقه اطراف استوما بزنید یا مطابق شکل ۲ آن را بصورت یک حلقه دور محل برش چسب بزنید.
- ✓ بعد از چسباندن چسب با انگشت قسمت میانی چسب را فشار داده تا چسب محکم بر روی خمیر بچسبد.
- ✓ در صورتیکه از کیسه‌های دوتکه استفاده می‌کنید بدون جدا کردن چسب مطابق شکل ۳ می‌توانید حلقه‌ای از خمیر را دور استوما بزنید و آن را با انگشت فشار دهید تا به خوبی بچسبد. سپس کیسه جدید را بچسبانید.
- ✓ بلافاصله بعد از استفاده از خمیر در آن را محکم ببندید تا از سفت شدن و خشک شدن آن جلوگیری کنید.



۱۰- پس از اطمینان از باز بودن قفل مخصوص، کیسه را بر روی چسب پایه بگذارید و با کمک انگشتان از پایین کیسه به سمت بالا حرکت دهید تا مطمئن شوید که کیسه کاملاً در جای خود قرار گرفته است.



۱۱- سپس قفل مخصوص اتصال کیسه و چسب پایه را ببندید، با شنیدن صدای کلیک، کیسه قفل شده است و نیازی به اعمال هیچگونه فشاری نیست.

۱۱-۳. کیسه را چند بار در روز باید تعویض نمود؟

تعداد دفعات تعویض کیسه به نوع استوما، محل قرارگیری استوما و مقدار مواد دفعی و قوام آن بستگی دارد. عوامل دیگری مانند آب و هوا و میزان تعریق بدن، نوع پوست، میزان فعالیت و حتی سن نیز روی دفعات نیاز به تعویض کیسه اثر می‌گذارد. برای حفظ بهداشت و پاکیزگی عمومی و مراقبت بهتر از پوست و جلوگیری از صدمات خوردگی چسب تومیه می‌شود کیسه‌ها حداقل روزانه و چسب پایه یکروز در میان تعویض شود. همانطور که ذکر شد در بعضی مواقع نیاز به تعویض بیشتر کیسه یا چسب پایه است.

۱۲-۳. چه زمانی برای تعویض کیسه مناسب است؟

برای تعویض کیسه باید زمانی انتخاب شود که عجله و استرس خاصی وجود نداشته و استوما نیز در حال فعالیت نباشد. معمولاً بهترین زمان برای تعویض کیسه در افراد مختلف متفاوت است و به فرد بستگی دارد. برای بیشتر افراد، استوما در ساعات اولیه صبح قبل از خوردن صبحانه فعالیت کمتری دارد. بعضی از افراد ترجیح می‌دهند تعویض کیسه را پس از دوش گرفتن انجام دهند و افرادی نیز این کار را در ساعات پایانی روز و هنگام رفتن به رختخواب حداقل ۲ ساعت پس از صرف شام انجام می‌دهند. ولی به هر حال باید به این نکته دقت کرد که در صورت پر شدن یک سوم کیسه و یا نشت آن در هر ساعتی از روز باید کیسه تعویض شود.

۱۳-۳. چگونه می‌توان کیسه‌های ته باز را تخلیه کرد؟

بیشتر افراد ترجیح می‌دهند در حالت نشسته بر روی توالت این کیسه‌ها را تخلیه کنند ولی بعضی نیز این کار را در حالت ایستاده انجام می‌دهند. هنگام باز کردن انتهای کیسه آن را طوری نگه دارید که دهانه خروجی کیسه به سمت بالا باشد. زمانی که انتهای کیسه را باز کردید، آن را به صورت مایل به سمت پایین نگاه دارید و با کنترل خروجی توسط انگشتان، اجازه دهید محتویات آن به تدریج تخلیه شود. پس از تخلیه تمام محتوای کیسه، بهتر است انتهای کیسه را پاک کنید. بعضی افراد انتهای کیسه را می‌شویند و بعضی دیگر آن را با دستمال توالت پاک می‌کنند. بعضی افراد نیز ترجیح می‌دهند هر دو کار را انجام دهند. در پایان، انتهای کیسه را جمع کرده و آن را ببندید.

۱۴-۳. پس از تعویض کیسه با محتویات آن چه باید کرد؟

در حد امکان بهتر است محتویات کیسه را در توالت تخلیه کنید ولی در شرایطی که مجبورید می‌توانید برای رفع بوی نامطبوع آن را داخل یک یا دو کیسه زباله قرار دهید، کیسه‌ها را به خوبی گره زده، آن را داخل سطل زباله ببندید. بهتر است در زمان‌هایی که خارج از منزل به سر می‌برید، همواره چند کیسه زباله اضافی همراه داشته باشید تا در زمان‌های مناسب بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.

۱۵-۳. برای خشک کردن اطراف استوما قبل از چسباندن کیسه چه باید کرد؟

پس از حمام کردن یا شنا، برای خشک کردن پوست اطراف استوما بهتر است از حوله نرم و خشک و تمیز استفاده کنید. همچنین می‌توانید از سشوآر روی پایین‌ترین درجه استفاده کنید تا نواحی اطراف استوما بهتر خشک شود. دقت کنید هرگز سشوآر خیلی داغ را روی پوست نگیرید چون موجب تحریک پوستی می‌شود.

۱۶-۳. چه مواردی موجب نشت از کیسه های استومی می‌شود؟

عدم توجه به سایز و اندازه استوما در بریدن چسب پایه معمولاً موجب نشت خواهد شد. برای بریدن چسب پایه باید دقت زیادی داشت. اگر اندازه برش نسبت به سایز استوما کوچکتر باشد، با وارد کردن فشار به استوما موجب مشکلات استوما و حتی عدم کارکرد مناسب آن می‌شود. از طرفی بزرگ بریدن نیز موجب نشت خروجی استوما و نفوذ آن به زیر چسب و زود جدا شدن چسب پایه می‌گردد.



باید به این موضوع توجه داشت که تا هشت هفته اول پس از عمل جراحی، استوما امکان تغییر سایز و جمع شدن دارد در نتیجه بهتر است برای نصب کیسه در چند هفته اول پس از جراحی، استوما مرتب اندازه گیری شود تا از نشت جلوگیری شود.

- ✓ عدم تعویض چسب پایه برای مدت طولانی ریسک نشت را بالا می‌برد؛ بنابراین بهتر است یکروز در میان تعویض شود.
- ✓ استومایی که در محل مناسب نباشد، ریسک نشت را بالا می‌برد از این رو بهتر است قبل از انجام عمل جراحی **استوما به خوبی تعیین محل** شود.
- ✓ یکی دیگر از علل نشت، جدا شدن چسب پایه هنگام فعالیت فیزیکی و ورزش است که برای جلوگیری از آن می‌توان از **کمر بند** استفاده کرد. **کیسه های دوتکه کلوپلاست** طوری طراحی شده‌اند که به راحتی می‌توان به آن‌ها کمر بند وصل کرد.
- ✓ فرو رفتگی استوما می‌تواند امکان نشت را بالا ببرد. برای برطرف کردن این مشکل بهتر است از **چسب پایه محدب (Convex)** استفاده شود.
- ✓ خشک و تمیز نبودن پوست هنگام نصب کیسه یکی دیگر از علل نشت می‌باشد. بهتر است برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از صابون‌های روغنی استفاده نشود.
- ✓ چاقی و ناهموار بودن سطح شکم موجب نشت می‌شود، زیرا از درست چسبیدن چسب پایه جلوگیری می‌کند. برای برطرف کردن این مشکل می‌توانید از **خمیر** مخصوص استومی کلوپلاست استفاده نمایید.
- ✓ چین و چروک پوستی ایجاد نشت می‌کند. برای برطرف نمودن این مشکل و صاف کردن ناحیه اطراف استوما می‌توان از **خمیر استومی** استفاده کرد.
- ✓ مشکلات پوستی اطراف استوما از چسبیدن چسب پایه جلوگیری می‌کنند و سبب نشت می‌شوند. اگر دچار مشکلات پوستی اطراف استوما شدید حتماً با کمک[®] تماس بگیرید. همچنین می‌توانید از **پانسمان محافظ کلوپلاست** استفاده نمایید. این پانسمان از پوست اطراف استومی محافظت می‌کند و موجب بهبود آن می‌شود. علاوه بر آن نیاز به تعویض کیسه و چسب پایه افزایش می‌یابد.
- ✓ اگر زاویه چسباندن کیسه مناسب نباشد، موجب جدا شدن و نشت آن خواهد شد. هر فرد با توجه به وضعیت بدنی و فرم شکم خود باید زاویه مناسبی را برای چسباندن کیسه رعایت کند.
- ✓ اگر کیسه به موقع تعویض نشود، ریسک نشت افزایش خواهد یافت. پس از اینکه یک سوم از حجم کیسه پر شد، حتماً اقدام به تعویض آن نمایید زیرا سنگین شدن کیسه موجب جدا شدن چسب پایه و نشت خواهد شد.
- ✓ گرمای زیاد هوا نیز موجب تعریق و جدا شدن چسب پایه و نشت می‌شود. پس بهتر است تعویض کیسه و چسب پایه زودتر انجام شود.

۳-۱۷. آیا می توان برای برطرف کردن نشت چسب پایه از چسب یا خمیر استفاده کرد؟

در صورت مشاهده نشت، به هر میزان، سریع اقدام به تعویض کیسه نمایید. هرگز سعی نکنید چسب پایه کیسه را با چسب نواری به بدن محکم کنید. حتی در صورت نشت، استفاده از خمیر کلوپلاست نیز مناسب نیست، زیرا با عدم تعویض کیسه، نشت همچنان ادامه می‌یابد و به پوست زیر چسب پایه و اطراف استوما آسیب می‌زند.

برای مراقبت از پوست اطراف استوما بهترین کار پیشگیری از آسیب رسیدن به آن است. تعویض منظم کیسه و چسب پایه مهمترین اقدام پیشگیرانه برای جلوگیری از آسیب های پوستی است.

۳-۱۸. در صورت جمع شدن گاز در کیسه چه باید کرد؟

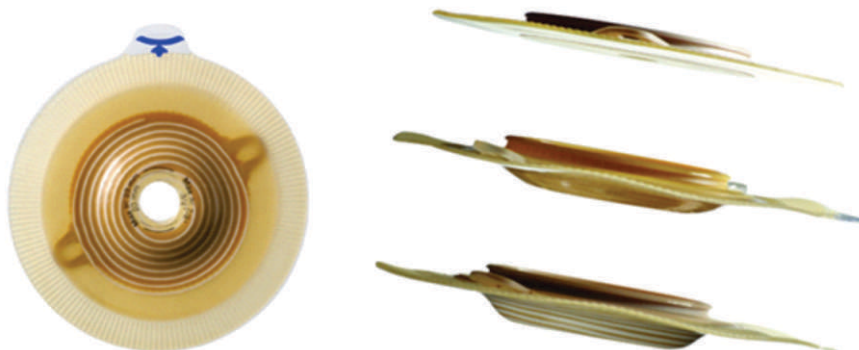
معمولاً کیسه‌های استومی دارای فیلتر هستند که گاز از آنها خارج می‌شود. انسداد فیلتر به وسیله مدفوع می‌تواند علت جمع شدن گاز در کیسه باشد که در این صورت بهتر است کیسه تعویض شود. در صورت استفاده از کیسه‌های دو تکه، می‌توان برای چند ثانیه کیسه را از پایه جدا نمود تا گاز تجمع یافته خارج شود.

۳-۱۹. چگونه می توان از کیسه های استومی نگه داری کرد؟

کیسه‌های استومی را همیشه باید در مکان خنک، خشک و دور از نور مستقیم خورشید نگه داشت. بهتر است در منزل همیشه تعدادی کیسه اضافی برای زمانی که دسترسی به کیسه به طور مقطعی وجود ندارد، نگهداری کنید.

۳-۲۰. چسب پایه محدب (Convex) چیست و در چه مواردی استفاده می شود؟

چسب پایه در این حالت شکل محدبی دارد و برای استوماهای فرورفته یا شکم نرم به کار می‌رود. چسب پایه محدب کلوپلاست علاوه بر انعطاف خوب، چسبندگی مناسبی دارد و بدون اعمال فشار بر روی شکم به کیسه های دوتکه وصل می‌شود و با کیسه های ته باز و ته بسته قابل استفاده است.



۳-۲۱. کرم محافظ براوا (Brava Barrier Cream) در چه مواردی استفاده می شود؟



کرم محافظ براوا با خاصیت رطوبت رسانی خود، به پیشگیری و درمان التهاب، خشکی و آسیب های پوستی کمک می کند. این کرم، بطور طولانی مدت از پوست محافظت کرده و علاوه بر این تاثیری بر قدرت چسبندگی چسب بعدی بر روی پوست ندارد.

۳-۲۲. اسپری محافظ (Brava Barrier Spray) در چه مواردی استفاده می شود؟



اسپری محافظ پوست براوا باعث جلوگیری از مشکلات پوستی حاصل از مواد دفعی و چسب ها می شود. همچنین، این اسپری، ایجاد سوزش نمی کند و روی پوست بصورت چند لایه قرار نمی گیرد (مانع از تنفس پوست نمی شود) و تاثیری بر چسبندگی چسب کیسه بر روی پوست ندارد.

۳-۲۳. اسپری جداکننده چسب براوا (Brava Remover Spray) در چه مواردی استفاده می شود؟



اسپری جداکننده چسب براوا به شما کمک می کند تا به آسانی چسب کیسه یا بقایای چسب را از روی پوست خود جدا کنید. این اسپری بسیار سازگار با پوست است و از آنجا که ظرف چند ثانیه خشک می شود، تاثیری بر قدرت چسبندگی چسب بعدی بر روی پوست ندارد. علاوه بر این، اسپری بطور کامل خالی می شود و تمام محتوای آن مورد استفاده قرار می گیرد.

۳-۲۴. پد جداکننده براوا (Brava Remover Wipe) در چه مواردی استفاده می شود؟



پد جداکننده چسب براوا به پاک کردن بقایای چسب بر روی پوست کمک می کند. این جداکننده ایجاد سوزش نمی کند و از آنجا که ظرف چند ثانیه خشک می شود، شما می توانید بلافاصله، چسب کیسه جدید را روی پوست بچسبانید.

۳-۲۵. حلقه محافظ انعطاف پذیر براوا (Brava Mouldable Ring) در چه مواردی استفاده می شود؟



حلقه محافظ انعطاف پذیر براوا، با یک ترکیب مقاوم در مقابل حل شدن و از هم گسیختن، باعث محافظت طولانی مدت پوست در مقابل نشت می شود. این حلقه به راحتی قابل استفاده است و اتصالی مطمئن بین پوست و چسب پایه فراهم می کند.



۲۶-۳. پودر محافظ استومی در چه مواردی استفاده می شود؟

پودر استومی التهاب پوستی و خیس خوردگی را بهبود می دهد. این پودر رطوبت زیاد پوست را جذب کرده و آن را خشک نگه می دارد. از این پودر دور استوما و زیر چسب استفاده می شود.

۲۷-۳. پانسمن محافظ استومی در چه مواردی استفاده می شود؟

پانسمن محافظ استومی، یک لایه محافظ موثر برای حمایت از پوست و همچنین درمانی مناسب برای آسیب های پوستی بیماران است. این پانسمن در نواحی اطراف استوما و فیستول هایی که در آنها پوست با ترشحات بدن از جمله مدفوع، ادرار و... در تماس است، استفاده می شود و علاوه بر اینکه خاصیت چسبندگی مناسبی دارد، هنگام برداشتن، اثری روی پوست باقی نمی گذارد و انعطاف پذیری خوبی دارد.



۲۸-۳. از نوار الاستیک بر او ا در چه مواردی استفاده می شود؟

نوار الاستیک بر او ا برای حفظ و ثبات چسب پایه در ناحیه استوما و جلوگیری از شل شدن آن، کاربرد دارد. بیمار می تواند با توجه به نیاز خود از یک، دو یا چند قطعه نوار الاستیک بر او ا در اطراف استوما خود استفاده کند.



۲۹-۳. خمیر استومی در چه مواردی استفاده می شود؟

از خمیر کلوپلاست برای جلوگیری از نشت دور استوما استفاده می شود تا ترشحات خروجی به زیر چسب وارد نشود و آن را از جای خود بلند نکند. این خمیر همچنین برای هموار کردن چین و چروک پوست اطراف استوما ایده آل است تا چسب کیسه تثبیت و دوام بهتری روی پوست بیابد.



۳۰-۳. کمر بند استومی در چه مواردی استفاده می شود؟

شرکت کلوپلاست کمر بند ویژه ای برای استفاده با کیسه های دوتکه و کانوکس یک تکه دارد. کمر بند برای اطمینان بیشتر استومیت، از ثابت بودن سیستم کیسه و چسب پایه بکار می رود.



کمک®

کانون مشاوره کلویلاست

رایگان

در سراسر ایران



۴-۱. کمک : کانون مشاوره کلوپلاست

کلوپلاست به عنوان اولین سازنده کیسه استومی در دنیا، در بیش از نیم قرن گذشته ماموریت خود را کمک به استومی تنها برای بازگشت به زندگی طبیعی تعریف کرده و همین آرمان، پشتوانه ایجاد انگیزه برای گسترش خدمات این کمپانی در سراسر دنیا در قالب طرح مراقبت کلوپلاست (CARE Program) بوده است .

این طرح جهانی، همزمان با دیگر کشورهای پیشرفته دنیا، در ایران نیز، در قالب طرح **کمک**® در حال اجرا است.

کمک در خدمت شماست و برای شما تا :

- پاسخ همه پرسش‌ها خودتان را در مورد استومی بگیرید.
- یاد بگیرید که چگونه به راحتی از محصولات استومی استفاده کنید.
- از بروز مشکلات و عوارض پوست اطراف استوما جلوگیری کنید.
- بخش عمده‌ای از هزینه‌های محصولات استومی را از بیمه باز پس بگیرید.
- برای تهیه محصولات استومی سرگردان نشوید.
- اعتماد به نفس خودتان را بازیابید و به زندگی طبیعی برگردید.

کمک رایگان است و همیشه در دسترس شما !

همه این خدمات کاملا رایگان است و شما هیچگونه هزینه‌ای بابت آنها پرداخت نمی‌کنید:

- ویزیت در بیمارستان و قبل از ترخیص
- ویزیت در منزل پس از ترخیص از بیمارستان
- مشاوره تلفنی و گفتگو با پرستار استومی
- مشاوره در کلینیک های استومی

کمک تنها به این محدود نمی‌شود و شما می‌توانید از مزایای متعدد دیگری نیز بهره‌مند شوید:

- به طور منظم کلیه بخشنامه‌های جدید بیمه استومی، اخبار کلوپلاست در ارتباط با محصولات جدید و سایر اطلاعات مرتبط با استومی را دریافت خواهید کرد.
- از نزدیکترین و مناسبترین محل تهیه محصولات استومی مطلع خواهید شد.
- از برنامه‌ها و مناسبت‌های استومی مطلع خواهید شد و می‌توانید در آنها شرکت کنید.
- این امکان را خواهید یافت که با استومیتهای دیگر آشنا شوید و با یکدیگر تبادل تجربه کنید.

دسترسی به کمک®

تهران، خیابان بزرگمهر، نبش خیابان سرپرست، شماره ۳۳

کمک®: ۰۲۱-۶۸۵۱۸

www.ostomy.bartarholding.com

“تطابق با شرایط جدید برام سخت بود. اما از همان روز اول یک پرستار مهربون نحوه استفاده از کیسه ها را به من یاد داد. بعد از اون یک خانم از مرکز مشاوره کلوپلاست (کمک®) با من تماس گرفت و در مورد اینکه سوال یا مشکلی دارم پرسید و منم همه سوالامو از اون پرسیدم. بعدم از بیمه پرسید و تمام اطلاعات بیمه را به من داد... حالا من از بیمه استفاده می کنم و هزینه ناچیزی برای کیسه هام می دهم.”

مریم. ب - تهران

۵. مراقبت از پوست اطراف استوما



۱-۵. برای جلوگیری از آسیب رسیدن به پوست اطراف استوما رعایت چه نکاتی لازم است؟

مواد دفعی اغلب دارای آنزیم‌هایی هستند که اگر در مجاورت پوست سالم قرار بگیرند، به آن آسیب می‌زنند. برای جلوگیری از آسیب پوستی اطراف استوما باید:

- حتماً سایز دهانه چسب کیسه، مناسب دهانه استومی باشد.
- سعی کنید به طور روزانه کیسه را تعویض کنید. تعویض منظم کیسه و چسب پایه عامل موثری در پیشگیری از آسیب‌های پوستی است.
- هنگامی که نشأت اتفاق افتاد، بلافاصله کیسه را تعویض نمود.
- هنگام تعویض کیسه باید چسب پایه با ملایمت از پوست جدا گردد تا به پوست آسیب وارد نشود.
- همواره پوست را باید تمیز نگاه داشت.
- قبل از چسباندن کیسه جدید، پوست را باید کاملاً خشک کرد.
- در صورت مشاهده هرگونه واکنش پوستی مانند قرمزی، تورم، خارش و... با کمک تماس بگیرید.

۲-۵. روش تمیز کردن پوست اطراف استوما هنگام تعویض کیسه چگونه است؟

برای تمیز کردن پوست اطراف استوما فقط به آب ولرم و حوله نرم یا دستمال نیاز است. استفاده از گاز یا دستکش استریل لزومی ندارد؛ چون لازم نیست اطراف استوما استریل باشد و برای تمیز کردن پوست اطراف استوما نیازی به صابون نمی‌باشد؛ ولی اگر ترجیح می‌دهید از صابون استفاده کنید، بهتر است از انواع صابون‌های ملایم باشد. شامپو بچه نیز مناسب است. از صابون‌ها و پاک‌کننده‌های روغنی و چرب، خوشبو کننده‌ها و دئودورانت‌ها در اطراف استوما استفاده نکنید زیرا مشکلات پوستی ایجاد می‌کنند و حتی ممکن است از چسبیدن چسب کیسه جلوگیری کنند. سعی کنید صابون را به خوبی از پوست پاک کنید تا مانع چسبیدن چسب پایه نشود. اگر از خمیر استفاده می‌کنید، برای تمیز کردن خمیر از روی پوست بهتر است آن ناحیه را کمی خیس کنید. اگر مقداری خمیر روی پوست باقی بماند، جای نگرانی نیست و نباید آن را با خشونت از پوست جدا نمود. این خمیر با پانسمان بعدی جدا خواهد شد. همواره قبل از چسباندن کیسه جدید، پوست را به خوبی خشک کنید. برخی از افراد این کار را با درجه ملایم سشوآر انجام می‌دهند.

۳-۵. آیا می‌توان برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از الکل استفاده کرد؟

خیر - هرگز برای تمیز کردن پوست اطراف استوما از الکل و سایر مواد شیمیایی نظیر بتادین و استون استفاده نکنید؛ زیرا این مواد به پوست اطراف استوما آسیب وارد می‌کنند و موجب ایجاد زخم و سوزش می‌شوند.

۵-۴. آیا می‌توان اطراف استوما از پودر بچه یا کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کرد؟

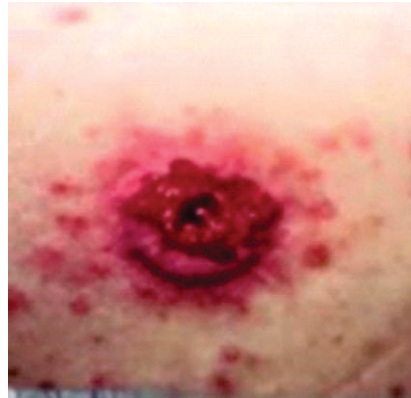
خیر- سعی کنید تا جایی که می‌توانید از کرم‌ها یا پودرهای آرایشی و ... در پوست اطراف استوما استفاده نکنید؛ زیرا ممکن است از چسبیدن صمغ چسب پایه کیسه جلوگیری کنند.

۵-۵. آیا می‌توان از دستمال‌های مرطوب برای پاک کردن اطراف استوما استفاده کرد؟

تا حد امکان از این کار خودداری کنید؛ زیرا اغلب این دستمال‌ها حاوی لائوریلین و سایر روغن‌ها هستند که ممکن است با مواد موجود در چسب پایه تداخل کنند و موجب تحریک پوست اطراف استوما شوند.

۵-۶. عفونت پوست اطراف استوما چه علائمی دارد و برای درمان آن چه باید کرد؟

عفونت پوستی اطراف استوما ممکن است همراه با قرمزی پوست، ایجاد تاول‌های متعدد، خارش و ترشح باشد. در صورت مواجه شدن با این علائم حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.



٦. عوارض استومی



۱-۶. ایلئوستومیت ها ممکن است با چه مشکلات خاصی مواجه شوند؟

از آنجا که مواد دفعی ایلئوستومی فرم مایع دارد و دارای آنزیم‌های روده‌ای می‌باشد، در مجاورت با پوست به آن صدمه وارد می‌کند. به همین دلیل مشکلات پوستی در بیماران ایلئوستومی شایع‌تر است و ریسک عفونت و تحریک پوستی نیز بیشتر است. از آنجا که فرم مواد دفعی مایع است، ایلئوستومیت‌ها آب زیادی را از دست می‌دهند و در صورتیکه روزانه به حد کافی مایعات مصرف نکنند، ممکن است دچار کمبود مایعات بدن شوند. همچنین به دلیل کوتاه بودن لوله گوارش و زمان کم برای جذب، بسیاری از داروهای مصرفی به خوبی جذب نمی‌شوند.



۲-۶. تورفتگی (Retraction) استوما چیست؟

تورفتگی استوما هنگامی اتفاق می‌افتد که استوما به داخل کشیده می‌شود و یکی از دلایل مهم نشت از اطراف کیسه است که مشکلات زیادی برای استومیت ایجاد می‌کند. برای برطرف کردن این

مشکلات بهتر است از چسب‌های پایه مخصوص Convex (محدب) و کمربند مخصوص استومی استفاده شود. چسب‌های پایه محدب روی پوست اطراف استوما فشار ملایمی وارد می‌کنند، استوما را تا حدی بیرون آورده و از نشت جلوگیری می‌کنند.

۳-۶. در صورت واقع شدن استوما در محل بالاتر از خط کمربند یا روی آن چه باید کرد؟

این مشکل بیشتر در آقایان اتفاق می‌افتد. برای رفع این مشکل بهتر است از شلوارهایی استفاده شود که یک سایز از حالت عادی گشادتر باشد. همچنین به جای استفاده از کمربند در این شرایط بهتر است از بند شلوار استفاده شود.

۴-۶. خون ریزی یا خارج شدن موکوس از مقعد به چه علت است؟

اگر پس از جراحی، مقعد بخیه نشده باشد، دفع اندکی ترشحات یا خون‌ریزی کم از مقعد طبیعی است و نباید ایجاد نگرانی کند. برای جلوگیری از آلوده شدن لباس زیر می‌توان در این شرایط از پوشک یا نوار بهداشتی استفاده کرد. در صورتی که خون‌ریزی شدید از مقعد دارید، حتماً با کمک تماس بگیرید یا به پزشک مراجعه کنید.

۵-۶. در صورت مشاهده خون ریزی از محل استوما چه باید کرد؟



ابتدا باید محل خون‌ریزی را مشخص نمود. یعنی باید مشخص شود خون‌ریزی از سطح استوماست یا از داخل روده صورت گرفته است. اگر خون‌ریزی شدید از داخل روده بود، بهتر است هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. اگر خون‌ریزی از سطح استوما باشد، به زودی متوقف خواهد شد.

از آن‌جا که سطح استوما از بافت مخاطی تشکیل

شده است، این بافت بسیار مستعد خون‌ریزی می‌باشد. حتی یک ضربه یا فشار بسیار کم نیز ممکن است سبب ایجاد خون‌ریزی استوما شود. اگر خون‌ریزی بسیار شدید بود یا متوقف نشد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. بعضی مواقع ممکن است فشار چسب پایه به اطراف استوما سبب ایجاد خون‌ریزی شود. بهتر است قبل از نصب، دور لبه داخلی چسب پایه با انگشت ماساژ داده شود تا تیزی آن سبب ایجاد برش و خون‌ریزی در سطح استوما نگردد.

۶-۶. در صورت خون‌ریزی از استوما در روزهای اول بعد از جراحی چه اقداماتی لازم است؟

در روزهای اول بعد از جراحی خون‌ریزی از استوما در داخل کیسه طبیعی است و ممکن است تا حدود ۱۰۰ میلی‌لیتر در روز داخل کیسه دیده شود؛ ولی در بعضی مواقع خون‌ریزی شدید و غیر عادی می‌شود. در این موارد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۷-۶. درد خیالی رکتوم چیست و چه زمانی ایجاد می‌شود؟

معمولاً بلافاصله پس از انجام جراحی، از آن‌جا که بدن برای هماهنگ ساختن خود نیاز به زمان کافی دارد، ممکن است بیمار هنوز دچار احساس دفع مدفوع و رفتن به توالت به روش قبل از جراحی و دفع مدفوع از مقعد باشد. این احساس گاهی به قدری شدید است که ایجاد درد و حالت اضطراب برای رفتن به توالت می‌کند. این حالت به تدریج و با تطابق بدن، کمتر می‌شود و پس از گذشت زمان در نهایت از بین می‌رود. برای برطرف ساختن این احساس بهتر است بیمار به توالت برود و در همان حالت قبلی دفع مدفوع قرار بگیرد، بسیاری از افراد با مراجعه به دستشویی و فرار گرفتن در حالت قبل احساس راحتی می‌کنند.

۸-۶. پرولاپس استوما چیست؟



پرولاپس در واقع پائین افتادن و بیرون زدگی استوما است. استومای بیرون زده، طویل می‌شود و چین و چروک‌های عادی خود را از دست می‌دهد. در صورت ایجاد پرولاپس، با کمک تماس بگیرید.

۹-۶. استومیت‌ها در چه شرایطی باید حتماً با کمک یا پزشک خود مشورت کنند؟

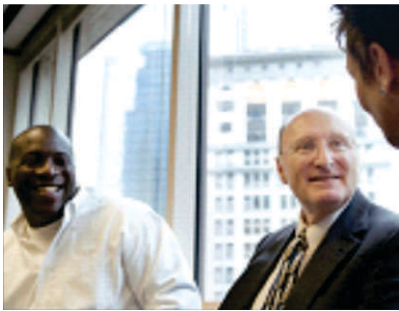
در شرایط خاصی مانند بروز مشکلات پوستی جدی اطراف استوما مانند خون‌ریزی و علائم ایجاد زخم، بروز اسهال مداوم، یبوست، خون‌ریزی شدید اطراف استوما، درد شکمی، مشاهده تغییر غیر عادی در سایز، رنگ و شکل استوما، استفراغ مداوم، بروز مشکلات جنسی و ... بیمار حتماً باید با کمک یا پزشک خود مشورت کند.



۷-۱. آیا پس از عمل جراحی استومی می توان به زندگی عادی برگشت؟

بله - با داشتن استوما نیز می توان بصورت عادی زندگی کرد، زیرا استوما ما را به فرد دیگری تبدیل نمی کند. در صورتیکه استومیت بتواند مراحل اولیه را با موفقیت پشت سر بگذارد، به مرور راه مواجهه با شرایط جدید را دریافته و بر تجربیات وی افزوده می شود. به جز افرادی که با استومیت رابطه نزدیک دارند، نیازی نیست دیگران راجع به استومی چیزی بدانند. معمولاً اگر فرد بتواند با اعتماد به نفس و بدون احساس شرم راجع به استومیت بودن خود با افراد صحبت کند، احساس بهتری خواهد داشت.

۷-۲. آیا پس از عمل جراحی استومی می توان به شغل و حرفه قبلی ادامه داد؟



استومی نباید مانع شغل و حرفه شما شود. اگر چه برای بازگشت به زندگی عادی مدتی زمان لازم است و به دلیل مشکلات و ضعف به دنبال جراحی نیاز به استراحت دارید. در مورد مشاغلی که نیاز به بلند کردن اجسام سنگین دارد بهتر است انجام نشود و در صورت انجام حتماً از کمربندهای ویژه برای جلوگیری از ایجاد **فتق** استفاده کنید. به هر حال با محافظت کامل از استومی می توان به کار قبلی ادامه داد و استومیت بودن هیچ گونه مغایرتی با کار کردن ندارد. توصیه می شود هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار حتماً کیسه اضافی به همراه داشته باشید، زیرا ممکن است شرایطی پیش بیاید که نیاز به **تعویض کیسه** باشد. اگر از **کیسه های قابل برش** استفاده می کنید، بهتر است از قبل در منزل برش را انجام داد؛ یا تمام وسایل مورد نیاز برای برش و الگو برداری را به همراه داشت.

۷-۳. آیا استوما تولید صدا می کند؟

بله - ولی این صدا همیشگی نیست و فقط هنگام دفع گاز از دستگاه گوارش ایجاد می شود. بلافاصله پس از انجام جراحی دفع گاز زیاد خواهد بود و این ممکن است شما را آزار دهد، زیرا ممکن است فکر کنید این مشکل همیشگی است. در حالیکه اغلب جراحی های شکمی با این وضعیت همراهند و همین که التهاب روده ناشی از جراحی برطرف شد، میزان دفع گاز کاهش خواهد یافت و به وضعیت عادی باز خواهد گشت. اگر قبل از جراحی با مشکل افزایش تولید گاز شکم مواجه بودید، بعد از جراحی نیز به همین منوال خواهد بود.

۷-۴. برای کاهش صدای ناشی از فعالیت استوما چه باید کرد؟

اگر در جمع احساس ناراحتی می‌کنید، می‌توانید دست خود را روی شکم در محل استوما قرار دهید. با این کار صداها بهتر خواهند شد و احتمال شنیده شدنشان کاهش خواهد یافت. فرو دادن و بلع هوا هنگام آدامس جویدن به افزایش دفع گاز می‌انجامد؛ در نتیجه بهتر است از جویدن آدامس خودداری شود. نوشیدن نوشابه‌های گاز دار، ماء‌الشعیر، مصرف الکل و سیگار نیز دفع گاز روده را افزایش می‌دهد. داشتن برنامه غذایی منظم به کاهش گاز روده کمک می‌کند. پرهیز از وعده‌های غذایی برای جلوگیری از دفع گاز اصلاً اقدام هوشمندانه‌ای نیست، زیرا در این شرایط روده‌ها خالی می‌مانند و حتی فعالیت روده‌ای و دفع گاز و موکوس بیشتر می‌شود. بعضی افراد به این نتیجه می‌رسند که مصرف مواد غذایی کمتر در وعده‌های بیشتر مثلاً ۴ الی ۵ بار در روز این مشکل را برطرف می‌کند.

۷-۵. آیا استوما بوی نامطبوع ایجاد می‌کند؟

تا زمانی که نشت اتفاق نیفتد، بوی نامطبوعی نیز ایجاد نمی‌شود. فقط هنگام تخلیه یا تعویض کیسه بوی نامطبوع استشمام می‌شود که در صورت غیر قابل تحمل بودن آن می‌توان از دئودورانت‌های مناسب استفاده نمود. معمولاً کیسه‌های ارائه شده توسط شرکت‌های معتبر از جمله شرکت کلوپلاست دارای فیلترهای قوی کنترل بوی نامطبوع هستند. با این وجود گاهی هنگام خوابیدن و استراحت ممکن است مدفوع موجب انسداد فیلتر شود و عملکرد آن را کاهش دهد که با تعویض کیسه این مشکل برطرف می‌شود.

۷-۶. آیا پس از انجام جراحی امکان پوشیدن لباس‌های عادی وجود دارد؟

بله - اگر استوما در محل مناسبی قرار گرفته باشد، مشکلی در زمینه انتخاب لباس نخواهد بود و شما می‌توانید از لباس‌های قبلی خود نیز استفاده کنید. کیسه‌ها و محصولات کلوپلاست طوری طراحی شده‌اند که از زیر لباس چندان مشخص نیستند. اغلب آقایان ترجیح می‌دهند به جای کمربند از بند شلوار استفاده کنند به خصوص هنگامی که استومای آن‌ها بالا یا روی خط کمربند تعبیه شده است. سعی کنید از پوشیدن لباس‌های خیلی تنگ که به استوما آسیب وارد می‌کنند خودداری کنید.



۷-۷. آیا می توان مانند قبل از جراحی استومی حمام کرد؟

بله - داشتن استوما مشکلی در حمام رفتن ایجاد نمی‌کند. شما بسته به میل خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید با کیسه حمام کنید یا پس از برداشتن کیسه به حمام بروید. اگر فرد بدون کیسه حمام کند، بهتر است پس از حمام گرفتن ناحیه را به آرامی خشک کند و کیسه جدید را بچسباند. بعضی مواقع گرمای حمام و آب داغ پوست را گرم نگاه می‌دارد و باعث باز شدن منافذ پوستی و ایجاد رطوبتی روی پوست می‌گردد که از چسبیدن چسب پایه جلوگیری می‌کند. برای برطرف کردن این مشکل باید پوست را کاملاً خشک نگاه داشت. در صورتیکه با کیسه به حمام می‌روید باید بدانید چسب پایه کیسه‌ها ضد آب است ولی برای اطمینان بیشتر و جلوگیری از افتادن کیسه بهتر است از کمر بند استفاده کنید. لازم به ذکر است که فیلترهای گاز پس از خیس شدن به خوبی عمل نمی‌کنند. به همین دلیل بهتر است قبل از شنا کردن یا حمام رفتن آن‌ها را با نوار چسب ضد آب بپوشانید تا بعداً به دلیل عدم کارکرد فیلتر، کیسه از گاز انباشته نشود.

۷-۸. آیا می توان بدون کیسه حمام کرد؟

بله - ولی از آن‌جا که کنترلی بر دفع ادرار و مدفوع استوما وجود ندارد، ممکن است حین حمام کردن استوما فعالیت داشته باشد. آب به استوما آسیب وارد نمی‌کند و به درون آن وارد نمی‌شود. تا حد امکان نباید اجازه داد آب با فشار خیلی زیاد به استوما برخورد کند زیرا ممکن است به آن آسیب بزند.

۷-۹. آیا با وجود استومیت بودن می توان فرایض مذهبی را بجا آورد؟

برای اغلب استومیت‌ها این سوال اساسی مطرح است که با توجه به عدم کنترل روی خروج ادرار و مدفوع آیا می‌توانند به انجام فرایض مذهبی اسلام بپردازند یا خیر. در پاسخ به این سوال فتاوی روحانی عالی‌قدر حضرت آیت‌الله سید رضی شیرازی از مراجع عظام شیعه در مورد استومی و مسائل شرعی مربوط به آن عیناً ذکر می‌شود.

مسئله ۱: کسی که ادرار یا مدفوع به طور مرتب از وی خارج می‌شود، به طوری که برای گرفتن وضو و خواندن نماز مهلت پیدا نمی‌کند، یک وضو برای چندین نماز کافی است؛ مگر این‌که چیز دیگری که وضو را باطل می‌کند مانند خواب از او سر بزند و یا ادرار و مدفوع به طور طبیعی از او خارج شود که بهتر است برای هر نماز یک وضو بگیرد ولی برای سجده و تشهد قضا شده و نماز احتیاط وضوی دیگری لازم نیست.

مسئله ۲: اگر انسان بیماری دارد که ادرار او قطره قطره می‌ریزد یا نمی‌تواند از بیرون آمدن آن جلوگیری کند، چنانچه یقین دارد از اول وقت نماز تا آخر آن به مقدار وضو گرفتن و نماز خواندن زمان پیدا کند باید نماز را در وقتی که مهلت پیدا می‌کند بخواند و اگر زمان او به اندازه کارهای واجب نماز است، باید در وقتی که مهلت دارد، فقط کارهای واجب نماز را به جا بیاورد و کارهای مستحب مانند اذان و اقامه و قنوت را ترک نماید.

مسئله ۳: کسی که ادرار یا مدفوع به طور پیدرپی از او خارج می‌شود، بعد از وضو گرفتن جایز است که نوشته قرآن را لمس نماید اگر چه در حال خواندن نماز هم نباشد.

مسئله ۴: اگر برای گرفتن وضو و خواندن نماز مهلت پیدا می‌کند و در بین نماز یک دفعه یا چند دفعه ادرار یا مدفوع خارج می‌شود، احتیاط لازم آن است که در فرصتی که دارد وضو گرفته و نماز بخواند ولی در میان نماز، لازم نیست به سبب ادرار یا مدفوع نماز را قطع کند و مجدداً وضو بگیرد.

مسئله ۵: کسی که ادرار یا مدفوع به طور مرتب از او خارج می‌شود، لازم نیست بعد از وضو گرفتن فوراً نماز بخواند اگر چه بهتر است به نماز مبادرت نماید.

مسئله ۶: کسی که نمی‌تواند از بیرون آمدن ادرار یا مدفوع جلوگیری کند، در صورتی که ممکن باشد به اندازه زمان نماز خواندن از خارج شدن ادرار یا مدفوع جلوگیری کند، بهتر آن است که جلوگیری نماید اگر چه حرج داشته باشد و اگر بیماری او به آسانی معالجه می‌شود، بهتر آن است که خود را معالجه نماید.

مسئله ۷: کسی که ادرار او قطره قطره می‌ریزد، باید برای نماز از کیسه‌ای که در آن پنبه یا چیز دیگری است که از رسیدن بول به جاهای دیگر جلوگیری می‌کند، استفاده کرده و خود را حفظ کند و احتیاط واجب آن است که قبل از هر نماز مخرج ادرار را که نجس شده آب بکشد و کسی که نمی‌تواند از بیرون آمدن مدفوع جلوگیری کند، چنان که ممکن باشد باید به هنگام نماز از رسیدن غائط به جاهای دیگر جلوگیری نماید و احتیاط واجب آن است که اگر سختی ندارد، برای هر نماز مخرج غائط را آب بکشد.

مسئله ۸: اگر کسی بیماری دارد که نمی‌تواند از خارج شدن باد جلوگیری کند، باید به وظیفه کسانی که نمی‌توانند از بیرون آمدن ادرار یا مدفوع خودداری کنند، عمل نماید.

مسئله ۹: کسی که نمی‌تواند از بیرون آمدن ادرار یا مدفوع خودداری کند تا وقتی بیماری او خوب شد، لازم نیست نمازهایی را که در زمان بیماری مطابق وظیفه‌اش خوانده قضا نماید. ولی اگر در بین وقت نماز بیماری او خوب شود، باید بنا بر احتیاط لازم نمازی را که در آن زمان خوانده است دوباره بخواند.

مسئله ۱۰: کسی که نمی‌تواند از بیرون آمدن ادرار و مدفوع و یا گاز خودداری کند، هنگام غسل تنها اگر از رسیدن ادرار و مدفوع به جای دیگر بدنش جلوگیری نماید، غسل او بلامانع است.

۷-۱۰. برای جلوگیری از آزردهی استوما هنگام بستن کمربند ایمنی اتومبیل چه باید کرد؟

برای جلوگیری از آزردهی استوما می‌توان کمربند را بیشتر از حد مورد نیاز خارج کرد و آن را با استفاده از یک گیره به محل خروج ثابت نمود. همچنین می‌توان از یک بالش کوچک استفاده کرد و آن را بین استوما و کمربند قرار داد. باید به خاطر داشت که در هر شرایطی استفاده از کمربند ایمنی بسیار مهم است.

۷-۱۲. آیا می‌توان از سونا استفاده کرد؟

بله - شما می‌توانید از حمام آب گرم و سونای خشک یا بخار استفاده کنید؛ فقط باید به این نکته توجه داشته باشید که حرارت موجب شل شدن چسب پایه کیسه می‌شود. همچنین از آنجا که تعریق در شرایط گرم و سونا شدیدتر می‌شود، امکان جدا شدن کیسه از بدن بیشتر است. به همین دلیل بهتر است بعد از استفاده از سونا اقدام به تعویض کیسه گردد تا از نشت جلوگیری شود.

۷-۱۳. آیا پس از انجام جراحی استومی می‌توان روابط جنسی طبیعی داشت؟



در ابتدا ممکن است مشکلاتی پیش بیاید. این مشکلات بیشتر جنبه روحی دارد زیرا بیمار با تغییر وضعیت نسبت به قابل قبول بودن ظاهر خود نگران است. همواره این سوال برای بیمار مطرح می‌شود که آیا وضعیت جدید وی از طرف همسرش قابل قبول است یا خیر. این مشکل معمولاً با افسردگی، اضطراب، ناتوانی و کاهش تمایلات جنسی بروز می‌کند. همچنین بیمار با وجود استومی از نشت و دفع گاز و بو هنگام نزدیکی با همسر نگران است. برای از بین بردن این وضعیت باید از قبل در مورد این موضوع با شریک زندگی خود صحبت کنید و ترس‌های خود را با

وی در میان بگذارید. حتی در شرایط خاص می‌توان از مشاوره پزشکی و روان‌شناسی بهره گرفت. برای بهتر شدن این احساس، بیمار بهتر است همواره بهداشت فردی را رعایت کند و قبل از انجام نزدیکی اقدام به تعویض کیسه نماید. همچنین انواع خاصی از کیسه‌های ته بسته‌ی فیلتردار و دئودورانت‌های خوشبوکننده در بازار موجود است که به ارتقای روابط جنسی بیمار ان کمک شایانی می‌کند.

۱۳-۷. آیا حاملگی با وجود استومی امکان پذیر است؟

بله - استومیتهای نیز می‌توانند دوره حاملگی را طی کنند و صاحب فرزند شوند. از آنجا که در دوران حاملگی با بزرگ شدن شکم، سایز استوما نیز تغییر می‌کند، بهتر است سایز استوما به طور مرتب **اندازه گیری** شود تا مشکل **نشت** پیش نیاید. در بعضی موارد ممکن است استوما دچار **تورفتگی** شود که در این مورد باید با پرستار استومی یا پزشک مشورت شود و در صورت لزوم از چسب پایه **محدب (Convex)** استفاده گردد. بزرگ شدن شکم طی حاملگی ممکن است مشکلاتی هنگام تعویض کیسه ایجاد کند. بیمار می‌تواند برای تعویض کیسه از آینه استفاده کند. در صورت مصرف قرص آهن در دوران حاملگی ممکن است رنگ مدفوع تغییر کند که نباید باعث نگرانی بیمار شود.

۱۴-۷. آیا می‌توان بصورت عادی ورزش کرد؟



بله - پس از برطرف شدن مشکلات جراحی و با توصیه پزشک می‌توانید فعالیت بدنی را با پیاده‌روی آغاز کنید. راه رفتن باعث بازگشت کارکرد مناسب روده‌ها می‌شود. بعد از انجام جراحی می‌توانید به ورزش‌های قبلی بپردازید؛ ولی باید دقت کنید در هفته‌های اولیه بعد از جراحی فعالیت شدید و بلند کردن اجسام سنگین از روی زمین ممکن است باعث ایجاد فتق شکمی و **فتق استوما** شود، چرا که جراحی ممکن است موجب ضعف

عضلات دیوار شکم شود. در یکی دو هفته اول حتی نباید چیزهای سبک و کم وزن را بلند کنید و پس از آن به تدریج می‌توانید از بلند کردن اجسام سبک شروع کنید. اگر می‌خواهید رفتن به باشگاه و انجام تمرینات ورزشی را از سر بگیرید، دقت کنید که در هفته‌های اول پس از



جراحی نرمش‌های شکمی را انجام ندهید و پس از آن با گذشت زمان به آرامی بدن خود را به این نرمش‌ها عادت دهید. استومیتهای می‌توانند انواع ورزش‌ها از جمله دو، دوچرخه‌سواری، شنا، گلف، کوه‌نوردی، یوگا، ورزش‌های تیمی از جمله فوتبال و ... را انجام دهند. تنها وزنه‌برداری و کشتی برای استومیتهای ممنوع است و باید از انجام آنها خودداری کنند.

۱۵-۷. آیا با وجود استومی می توان به مسافرت رفت؟

استومیت بودن هیچ‌گونه مغایرتی با مسافرت رفتن ندارد. شما می‌توانید، با رعایت برخی موارد بسیار ساده، به راحتی با هواپیما سفر کنید.



هنگام مسافرت تمامی وسایل مورد نیاز را همراه داشته باشید و سعی کنید بیش از میزان مورد نیاز، کیسه و چسب پایه همراه داشته باشید چون در جریان مسافرت ممکن است به دلیل تغییر شرایط آب و هوا و رژیم غذایی متفاوت، کارکرد استوما یا چسبندگی و دوام کیسه تغییر کند. این موضوع بویژه هنگام مسافرت به مناطق گرمسیر صدق می‌کند. در طول مسافرت با هواپیما باید کیسه اضافی داخل کیف دستی همراه داشته باشید و از آن‌جا که اجازه حمل قیچی در کیف دستی را ندارید، بهتر است کیسه‌های قابل برش از قبل به اندازه استوما بریده شوند تا در صورت لزوم در طول مسافرت هوایی از آنها استفاده کنید.

۱۶-۷. استومیت‌هایی که شیمی‌درمانی می‌شوند با چه مشکلاتی مواجهند و برای رفع آن‌ها چه اقداماتی لازم است؟

از آن‌جا که تعداد قابل توجهی از اعمال جراحی منجر به استومی ناشی از سرطان‌های مختلف می‌باشند، بیماران ممکن است بعد از جراحی نیازمند شیمی‌درمانی نیز باشند. داروهای مورد استفاده در شیمی‌درمانی بسته به مرحله سرطان انواع مختلفی دارند و هر یک عوارض جانبی مخصوص به خود را نشان می‌دهند.

مشکلات پوستی: بعضی از داروهای شیمی‌درمانی ممکن است روی پوست بدن تاثیر داشته باشند. این داروها ممکن است موجب حساسیت پوست اطراف استوما شوند. شیمی‌درمانی با بعضی از داروها رنگ پوست زیر چسب پایه را تغییر می‌دهد. در این حالت پوست زیر چسب پایه ممکن است به رنگ قرمز تیره یا بنفش در بیاید. در صورت مشاهده این لکه‌های قرمز بهتر است بیمار با پزشک خود مشورت کند.

مشکلات گوارشی : از آنجا که داروهای شیمی‌درمانی موجب التهاب تمام بخش‌های دستگاه گوارش می‌شوند، ممکن است زخم و التهاب روی استوما نیز مشاهده شود. هرگز برای درمان یا شست‌وشوی این زخم‌ها نباید از محلول‌های شوینده و محرک استفاده شود، زیرا ممکن است استوما به راحتی خون‌ریزی کند و همچنین پوست اطراف استوما مستعد عفونت می‌شود. یکی از واکنش‌های دستگاه گوارش به شیمی‌درمانی اسهال است. در صورت شدید بودن اسهال، بهتر است با پزشک مشورت شود.

مشکلات آب و املاح : برای جلوگیری از کمبود مایعات و املاح، بهتر است هنگام اسهال به اندازه کافی مایعات مصرف شود. داروهای ضد تهوع باید به موقع مصرف شوند تا بیمار کمبود مایعات پیدا نکند. در این شرایط باید از غذاهایی استفاده شود که به مدفوع قوام سفت‌تری می‌دهند. این غذاها عبارتند از: آب سیب، پنیر، برنج پخته، موز، کره بادام زمینی، شیر داغ و چای تلخ. پس از انجام شیمی‌درمانی باید از مصرف غذاهای حاوی ادویه، غذاهای چرب و نوشیدنی‌های گازدار خودداری نمود. به دلیل اسهال، بدن پس از انجام شیمی‌درمانی پتاسیم از دست می‌دهد. بهتر است بیمار در این موارد از غذاهای حاوی پتاسیم مانند موز، ماهی، سیب‌زمینی، نکتار سیب یا زردآلو، گوشت و ... استفاده کند. انجام شیمی‌درمانی و مصرف داروهای ضد درد توام با آن ممکن است بی‌بوست ایجاد کند. برای برطرف کردن بی‌بوست باید به اندازه کافی مایعات مصرف شود و بیمار از آب آلو استفاده نماید. تا حد امکان برای رفع بی‌بوست نباید از داروهای ملین قوی استفاده کرد.

“ من سفر را خیلی دوست دارم و زیاد به مسافرت می روم. وقتی استومی شدم تا یک مدت افسرده بودم چون فکر می کردم با وجود اون نمی توانم به سفر بروم اما یک گزینه خوب پیدا کردم و اون استفاده از کیسه های ته بسته بود. حالا هر وقت می خواهم به مسافرت برم با خیال راحت چند تا از اونارو همراهم می برم.”

علی. م - شیراز



۸-۱. آیا میزان تولید گاز استوما به مواد غذایی مصرفی بستگی دارد؟

بله - بعضی از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها موجب افزایش دفع گاز از استوما می‌شوند. مصرف نوشابه‌های گازدار و الکی و ماء‌الشعیر موجب افزایش گاز می‌شود. کلم بروکلی، انواع جوانه‌های سبز، مارچوبه، کلم بروکسل، گل کلم، کلم سفید و قرمز، ذرت، خیار، قارچ، حبوبات، اسفناج، تخم‌مرغ، سبوس، لبنیات، شیر، انواع مغزها، پیاز، ترب و ماهی مقدار گاز تولیدی روده را افزایش می‌دهند ولی این به معنی عدم استفاده دائم از این غذاها نیست زیرا هر فرد، با تجربه‌ای که به مرور زمان کسب خواهد کرد، می‌تواند مشکل تولید گاز روده را حل کند. برای مثال زمانی که فرد قرار است در جلسه‌ای مهم و یا مهمانی رسمی شرکت کند، از خوردن این غذاها پرهیز می‌کند.

۸-۲. آیا مواد غذایی خاصی در ایجاد بوی نامطبوع استوما موثر هستند؟

بله - بعضی از خوراکی‌ها در ایجاد بوی نامطبوع مدفوع نقش دارند و بهتر است در موارد خاص مانند شرکت در جلسات و مهمانی‌های رسمی از خوردن آن‌ها پرهیز شود. این خوراکی‌ها عبارتند از: مارچوبه، حبوبات، کلم بروکلی، کلم سفید و قرمز، روغن ماهی، تخم مرغ، سیر، پیاز، کره بادام زمینی، برخی از ویتامین‌های مصرفی و برخی از پنیرها.

۸-۳. آیا مواد غذایی خاصی می‌توانند از ایجاد بوی نامطبوع جلوگیری کنند؟

بله - نوشیدنی‌هایی مانند آب پرتقال، سبزیجاتی مانند جعفری، اسفناج، آب گوجه‌فرنگی و ماست می‌توانند بوی نامطبوع را تا حدودی کنترل کنند و بهتر است بیشتر مصرف شوند.

۸-۴. آیا می‌توان با رعایت رژیم غذایی خاص میزان دفع مدفوع از استوما را کنترل کرد؟

مسلماً هنگامی که شما چیزی نخورید، برون‌ده استوما کمتر خواهد بود ولی گرسنگی کشیدن و محدودیت استفاده از مایعات برای کاهش برون‌ده استوما، اقدام بسیار خطرناکی است. هرگز مایعات دریافتی خود را محدود نکنید زیرا کمبود مایع عواقب بدی دارد. خوردن غذا در زمان‌های خاصی از شبانه‌روز باعث می‌شود رفتارهای دستگاه گوارش خود را بهتر بشناسید. بعضی افراد وعده‌های بخصوصی از غذا را مصرف نمی‌کنند؛ ولی باید بدانید این کار موجب عدم کارکرد استوما نمی‌شود و بر عکس باعث افزایش تولید گاز خواهد شد. بعضی غذاها برون‌ده استوما را افزایش می‌دهند. برای مثال غذاهای حاوی سلولز در این گروه قرار می‌گیرند. سلولز ماده اصلی تشکیل دهنده اکثر میوه‌ها و سبزیجات است و به همین دلیل مصرف میوه‌ها و سبزیجات برون‌ده استوما را افزایش می‌دهد. غلات مانند برنج و جو، حجم مدفوع را کاهش می‌دهد. هم‌چنین مصرف تخم مرغ، پنیر و مرغ نیز حجم مدفوع را کاهش می‌دهد. برخی از غذاها موجب سفت شدن و آهسته خارج شدن مدفوع از استوما می‌شوند که عبارتند از: جوی دو سر، کره بادام زمینی، گل ختمی و موز. نوشیدن مقادیر زیاد مایعات روی برون‌ده مدفوع اثر ندارد ولی ادرار را افزایش می‌دهد. به هر حال علی‌رغم ذکر تمام این نکات باید این مسئله را به خاطر داشت که با رژیم غذایی خاصی نمی‌توان برون‌ده استوما را کنترل نمود.

محصولات استومی کلویاست

کیسه های دو تکه آلترا پیشرفته



رنگ کیسه	تخلیه کیسه	کد محصول
مات	ته باز	۱۳۹۸۶
شفاف	ته باز	۱۳۹۷۶
مات	ته بسته	۱۷۶۵۲
شفاف	شیردار	۱۴۲۲۹

چسب پایه آلترا پیشرفته



برش چسب	تحدب چسب	نوع چسب	کد محصول
قابل برش تا ۵۵ میلیمتر	صاف	آلترا	۱۷۷۱۰
قابل برش تا ۵۵ میلیمتر	صاف	آلترا Longwear	۱۷۷۲۰
قابل برش تا ۴۳ میلیمتر	کانوکس ملایم	آلترا	۱۷۷۳۲
قابل برش تا ۴۳ میلیمتر	کانوکس ملایم	آلترا اکسترا	۱۷۷۴۱
قابل برش تا ۴۳ میلیمتر	کانوکس عمیق	آلترا اکسترا	۱۷۷۶۳

کیسه های یک تکه آلترا پیشرفته



برش چسب	رنگ کیسه	تخلیه کیسه	کد محصول
قابل برش تا ۷۵ میلیمتر	مات	ته باز	۱۷۵۰۰
قابل برش تا ۷۵ میلیمتر	شفاف	ته باز	۱۷۵۰۱
قابل برش تا ۷۵ میلیمتر	مات	ته بسته	۱۳۵۳۳
قابل برش تا ۵۵ میلیمتر	مات	شیردار	۱۵۵۸۰
قابل برش تا ۵۵ میلیمتر	شفاف	شیردار	۱۷۵۲۲
کیسه اطفال - قابل برش تا ۶۵ میلیمتر	مات	ته باز	۱۷۵۰۷

کیسه های یک تکه آلترا کانوکس



برش چسب	رنگ کیسه	تخلیه کیسه	کد محصول
قابل برش تا ۴۳ میلیمتر	مات	ته باز	۱۷۴۷
قابل برش تا ۴۳ میلیمتر	شفاف	شیردار	۱۷۴۸

کیسه Post Op



برش چسب	رنگ کیسه	تخلیه کیسه	کد محصول
قابل برش تا ۱۰۰ میلیمتر	شفاف	شیردار	۱۲۸۰

محصولات جانبی استومی



مورد استفاده	نام محصول	کد محصول
محافظت و بهبود التهابات پوستی	کرم محافظ براوا	۱۲۰۰۰
جلوگیری از مشکلات پوستی حاصل از مواد دفعی و چسب ها	اسپری محافظ براوا	۱۲۰۲۰
جدا کردن آسان چسب یا بقایای چسب از روی پوست	اسپری جدا کننده چسب براوا	۱۲۰۱۰
جدا کردن آسان بقایای چسب از روی پوست	پد جداکننده براوا	۱۲۰۱۱
محافظت طولانی مدت پوست در مقابل نشت	حلقه محافظ انعطاف پذیر براوا	۱۲۰۳۰
بهبود التهاب پوستی و خیس خوردگی	پودر محافظ استومی	۱۹۰۷
جلوگیری از بلند شدن و شل شدن چسب پایه	نوار الاستیک براوا	۱۲۰۷۰
هموار کردن پوست و جلوگیری از نشت	خمیر استومی	۲۶۵۰
ترمیم و پیشگیری از زخم های پوستی	پانسمان محافظ استومی	۳۲۱۵
کنترل مواد دفعی فیستول یا درن	کیسه درناژ استریل	۲۲۲۰
کنترل مواد دفعی فیستول یا درن	کیسه درناژ	۲۲۵۰
اطمینان بیشتر نسبت به تثبیت کیسه	کمر بند استومی	۴۲۱۰

Our mission
Making life easier for people
With intimate healthcare

Our values
Closeness..... To better understand
Passion..... To make a difference
Respect and responsibility..... To guide us

Our vision
Setting the global standard
For listening and responding



تهران، خیابان بزرگمهر،
نبش خیابان سرپرست، شماره ۳۳

واحد فروش : ۰۲۱-۶۴۸۴ واحد کمک® : ۰۲۱-۶۸۵۱۸

www.ostomy.bartarholding.com