

Hollister

راهنمای یورستومی

Hollister



Farbro  
GROUP

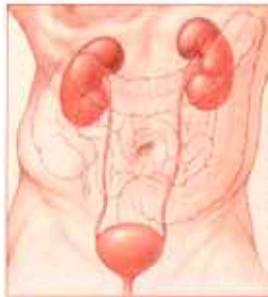
شرکت جهان بهمود

نماندگی رسمی کمپانی هالیستر امریکا در ایران  
تهران - خیابان ناصر - خیابان شمسی - خیابان هفتم - شماره ۱۷

تلفن: ۰۲۶۱۵۴۷۷۲۳۸۱ فاکس: ۰۲۶۸۱۳۲۳۲۲

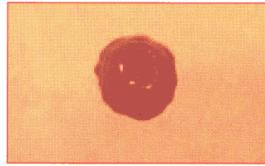
## سیستم ادراری بدن انسان

سیستم ادراری بدن انسان از کلیه ها شروع می شود. کلیه ها دو عضو لوپیایی شکل هستند که در پهلوها و به سمت پشت قرار دارند. ادرار از کلیه ها و از طریق دو لوله باریک به نام حالب جریان می یابد و در نهایت در مثانه جمع آوری می شود.



جریان ادرار از کلیه به مثانه مداوم می باشد. اسفنکتور مثانه اجازه ذخیره ادرار در مثانه را می دهد تا زمانی که فرد به طور ارادی مثانه را تخلیه کند. ادرار از طریق لوله باریک به نام میزانی به خارج از بدن دفع می شود.

## استوما چیست



استوما به معنای دهانه می باشد. هرگاه یکی از ارگان های داخلی بدن به طور مستقیم و با توسط لوله باریکی به بیرون راه پیدا کند استوما نامیده می شود.

### علل ایجاد استومای دستگاه ادراری

- سرطان مثانه
- بیماری های مادرزادی دستگاه ادراری
- آسیب ها ناشی از ضربه به دستگاه ادراری
- عوارض دیررس اشعه درمانی
- اختلالات دفع شامل انواع بی اختیاری

### استوما

دردناک نیست.  
همیشه قرمز و مرطوب است.  
به راحتی خونریزی می کند.

این راهنما به شما کمک می کند تا یورستومی خود را بهتر بشناسید و بتوانید آن را کنترل کنید. مهم است بدانید شما تنها کسی نیستید که یورستومی دارد. همه ساله هزاران نفر تحت عمل جراحی یورستومی قرار می گیرند. برای برخی جراحی نجات دهنده زندگی است و برای برخی جراحی به منظور ترمیم ضایعه ناشی از تصادف و یا به د佛 برداشتن تومور ضرورت پیدامی کند. صرف نظر از دلایل طبی، فردی که تحت عمل یورستومی قرارمی گیرد، به طور طبیعی سوالات و نگرانی هایی دارد. منظور از تنظیم این راهنما آن است که به برخی از سوالات شما در مورد جراحی یورستومی پاسخ دهد و به شما کمک کند تا بتوانید با یورستومی بهتر زندگی کنید. این راهنما توسط تیم مراقبت و بهداشت کمپانی هالیستر برای شما تهیه شده است و اطلاعات و آموزش هایی را که توسط پزشک و پرستار مراقب استوما به شما داده می شود را تکمیل می نماید.

## آمادگی قبل از عمل

تعیین محل استوما بر روی شکم بخشن مهمنی از آمادگی های قبل از عمل را شامل می شود. زخم شدن پوست اطراف استوما، تخلیه نامناسب استوما داخل کیسه و نشت از اطراف آن، ترس از جدا شدن کیسه، نگرانی و اظطراب در ارتباط با عدم پذیرش خانواده و از دست دادن شغل و در نهایت دوری از اجتماع و افسردگی فرد، از عوارض بسیار مهم انتخاب نامناسب محل استوما می باشد.

به طور معمول یورستومی در پایین خط کمریند و یک چهارم تحتانی شکم قرار دارد.

محل یورستومی کانال ایلیومی سمت راست ناف و در کانال کولونی سمت چپ ناف می باشد.

قبل از انجام عمل جراحی، پزشک و پرستار مراقب استوما با مشورت شما بهترین محل استوما را تعیین خواهند کرد. استوما در ناحیه ای قرار داده می شود که شما بتوانید آن را به راحتی ببینید و از آن مراقبت نمایید.

## مراقبت های پس از عمل جراحی

جريان ادرار بلا فاصله پس از عمل از طریق یورستومی برقرار می شود. در ابتدا رنگ ادرار ممکن است قرمز روشن باشد ولی بعد از چند روز رنگ ادرار طبیعی خواهد شد.

پس از جراحی ممکن است یورستومی متورم باشد، با گذشت چند ماه یورستومی به اندازه اصلی خود باز می گردد. به طور معمول لوله باریک و ظرفی جهت تخلیه ترشحات در محل استوما تعیین می شود این لوله بعد از چند هفته برداشته خواهد شد. در صورت ایجاد کانال ایلیومی یا کانال کولونی مقداری موکوس با ادرار در کیسه جمع خواهد شد. وجود موکوس مربوط به آن قطعه از روده است که به عنوان کانال انتخاب شده است.

استومایی است که با عمل جراحی بر روی شکم ایجاد می شود تا ادرار از طریق آن خارج گردد. در فرد دارای یورستومی، ادرار از طریق مجرای دفع ادرار خارج نمی شود بلکه بطور غیر ارادی و مداوم از طریق یورستومی به بیرون ریخته می شود. جهت جمع آوری ادرار باید از کیسه یورستومی بر روی استوما استفاده نمود.

## انواع یورستومی

جراح شما از چندین روش یکی را برای ایجاد یورستومی انتخاب می کند. معمول ترین روش، کانال ایلیومی است. در این روش، ابتدا جراح قسمت کوچکی از روده باریک - ایلیوم - را انتخاب و جدا می کند سپس دو انتهای روده را به هم وصل می نماید. این تکه کوچک به عنوان لوله جهت هدایت ادرار به خارج از بدن می شود. برداشتن این تکه کوچک خلی در کار روده باریک ایجاد نمی کند. جراح انتهای تکه جدا شده از روده را بسته و حالبها را به آن متصل می نماید و سر دیگر آن را از دیواره شکم بیرون می آورد. این دهانه را یورستومی می نامند.



نوع دیگر از انحراف مسیر ادراری، کانال کولونی می باشد. مراحل ایجاد آن تنها با یک اختلاف شبیه کانال ایلیومی است. در این روش جراح از قسمت کوچکی از روده بزرگ - کولون - به عنوان کانال کولونی استفاده می کند.

## سیستم کیسه های یورستومی

### بورستومی، اندازه و شکل آن

بورستومی هر فرد در سایز، شکل، و اندازه با یورستومی دیگر افراد تفاوت دارد. اندازه یورستومی در طول چند هفته اول پس از جراحی کوچک خواهد شد، بنابراین بهتر است در این مدت به طور مرتب آن را اندازه گیری نمایید. اندازه دقیق یورستومی، پس از توقف تغییرات آن و رفع مشکلات پوستی اطراف یورستومی مشخص خواهد شد.



چکونگی اندازه گیری استوما

هنگام انتخاب کیسه مورد نیاز خود از بین انواع کیسه های هالیستر، کیسه های را انتخاب نمایید که اندازه سوراخ آن نزدیک به اندازه یورستومی شما باشد.

**چسب پایه آماده**  
اگر استوما گرد باشد می توانید از چسب پایه ای استفاده نمایید که از قبل بریده شده است و در اندازه های مختلف موجود می باشد.

**چسب پایه قابل برش**  
اگر استوما گرد نباشد، از این چسب پایه استفاده نمایید که بتوانید آن را به شکل و اندازه استوما ببرید.



چسب پایه آماده



چسب پایه قابل برش

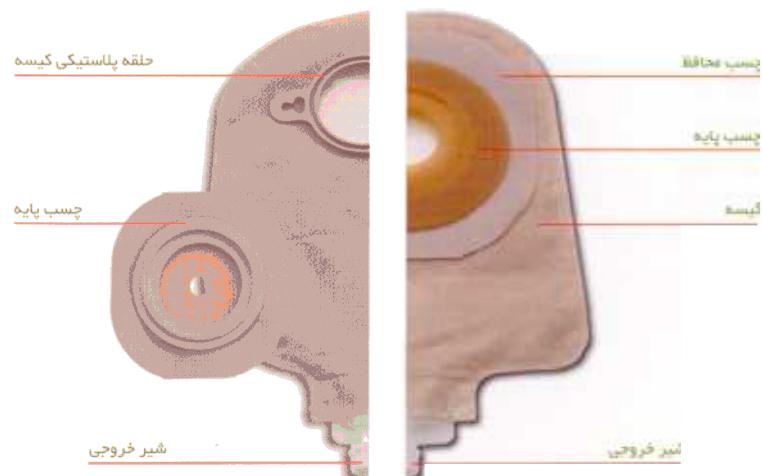
هالیستر با طیف وسیع کیسه و محصولات مراقبت یورستومی می تواند تمام نیاز های شما را پوشش دهد. سیستم کیسه های یورستومی هالیستر دارای دو گروه یک تکه و دو تکه می باشد که هریک از آنها ویژگی های خاص خود را دارند. از بین این دو گروه ممکن است یکی را انتخاب نمایید.

**سیستم یک تکه**  
در سیستم یک تکه چسب به کیسه متصل می باشد و چسباندن و برداشتن کیسه به راحتی امکان پذیر است.

**سیستم دو تکه**  
سیستم دو تکه کیسه تنوع بیشتری نسبت به سیستم یک تکه دارد. در این سیستم چسب از کیسه جدا می باشد و چسب پایه دارای حلقه پلاستیکی است که با آن به کیسه متصل می شود. بدین ترتیب هر زمان که بخواهید به راحتی می توانید کیسه خود را تخلیه و یا تعویض نمایید.

### کیسه دو تکه

### کیسه یک تکه



## مراقبت از پوست

حفظ سلامت پوست اطراف یورستومی بسیار مهم است. سالم و تمیز نگه داشتن پوست اطراف استوما شرط اساسی در مناسب چسبیدن کیسه می باشد. به منظور پیشگیری از تحریک پوست اطراف استوما و سایر مشکلات پوستی از چسب پایه و کیسه یورستومی استفاده کنید که به خوبی روی هم منطبق شده و به طور مناسب روی پوست بچسبند. گاهی اوقات پوست تحریک شده در دنگ است. در هر بار تعویض چسب و کیسه، پوست اطراف استوما را به دقت بررسی نمایید، هرگونه تورم، قرمزی یا آگزما نشانه تحریک پوست این ناحیه می باشد. اگر این تغییرات دوبار متواتی در هنگام تعویض کیسه مشاهده شد باید به پزشک یا پرستار مراقب استوما اطلاع دهید.

## حمام کردن

با داشتن یورستومی، مانند قبل از عمل می توانید استحمام نمایید. آب و صابون به داخل استومای شما وارد نشده و آسیبی به آن نمی رساند. شما می توانید با کیسه و یا بدون کیسه یورستومی استحمام کنید و مطمئن باشید خلی در کارایی یورستومی شما ایجاد نخواهد شد و جریان ادرار برقرار خواهد بود. گاهی اوقات بقایای صابون با چسبیدن به چسب کیسه یورستومی تداخل می کند، پیشنهاد می شود از صابون های بدون چربی استفاده نمایید که با شستن از پوست پاک می شوند.

## نحوه تخلیه ادرار در روز

در انتهای کیسه یورستومی شیر خروجی تعییه شده است که تخلیه سریع و آسان کیسه از فریق آن فراهم می شود. در طول روز می توان با باز کردن شیر خروجی، ادرار داخل کیسه را تخلیه کرد.



## نحوه تخلیه ادرار در شب - سیستم شبانه جمع آوری ادرار

قبل از خواب می توانید لوله قابل انعطافی که درون جعبه کیسه یورستومی قرار دارد را به انتهای کیسه متصل نمایید. بدین ترتیب هنگام خواب ادرار داخل کیسه کنار تخت جمع آوری می شود. بیشتر افراد استفاده از این روش را به بیدار شدن از خواب در طول شب جهت تخلیه کیسه ترجیح می دهند.



## لباس پوشیدن

بسیاری از افراد بعد از عمل جراحی یورستومی نگران هستند که کیسه از زیر لباس آنها معلوم باشد و بعضی از آنها نیز همواره نگران هستند که نتوانند مانند قبل لباس معمولی بپوشند و یا اینکه باید از لباس های با سایز و اندازه بزرگتر استفاده نمایند. ولی واقعیت این است که شما قادر خواهید بود مانند گذشته لباس بپوشید.

امروزه کیسه های یورستومی آن قدر نازک و ظرفی تهیه می شوند که کاملاً روی پوست می چسبند، بنابراین تا زمانی که خود شما نگویید کسی متوجه وجود کیسه یورستومی نخواهد شد.

کیسه را می توان داخل و یا خارج از لباس زیر قرار داد جایی که احساس راحتی بیشتری می کنید. بهتر است مدل و رنگ لباس شنای خود را از نوع طرحدار و تیره رنگ انتخاب کنید.

## رژیم غذایی

در اکثر افراد داشتن یورستومی تاثیر کمی در نحوه تغذیه آنها دارد. جهت جلوگیری از عفونت ادراری و حفظ عملکرد صحیح کلیه ها نوشیدن مایعات فراوان توصیه می شود.

- **نکات کاربردی زندگی روزانه**
- **رژیم غذایی متعادل داشته باشید.**
- **خوردن چند نفر پخته (لبو) باعث تغییر رنگ ادرار نمایم شود که موقعیت بوده و علامت هشدار دهنده نمی باشد.**

البته نیازهای غذایی افراد با یکدیگر متفاوت است. اگر در مرور رژیم غذایی و مایعات مصرفی خود سوالی دارید از پزشک یا پرسنل مراقب استوما بپرسید و یا سوالات خود را با متخصص رژیم درمانی و تغذیه در میان بگذارید.

## بو

برای بسیاری از افراد دارای یورستومی بوی ادرار مشکل آفرین است. امروزه کیسه های یورستومی طوری ساخته شده اند که فیلم جاذب بو در آن بکار رفته است بنابراین بوی ادرار فقط داخل کیسه باقی می ماند.

گاهی اوقات مصرف بعضی از غذاها و مکمل های غذایی مانند مارچوبه و غذاهای دریایی و یا داروها بر بوی ادرار تاثیر می گذارند.

## عفونت ادراری

افرادی که یورستومی دارند مستعد ابتلاء به عفونت ادراری می باشند که در نهایت می تواند منجر به مشکلات کلیوی شود. علایم هشدار دهنده عفونت

- **نکات کاربردی زندگی روزانه**
- **بهترین روش جهت پیشگیری از عفونت ادراری نوشیدن چندین لیوان آب در شباده روز است.**

ادراری عبارتند از:

- ادرار تیره و کدر
- ادرار بد بو
- درد در ناحیه کلیه ها
- تب
- کاهش اشتها
- تهوع
- استفراغ

## روابط جنسی و ارتباطات فردی

جراحی بورستومی سبب تغییر در تصویر فرد از بدن خود می شود. بسیاری از افراد دچار ترس از عدم پذیرش از جانب همسر و نگران ارتباط جنسی خود می باشند.

جراحی بورستومی روی هر دو نفر - زن و شوهر - و ارتباط آنها تاثیر می گذارد. در این مورد هر دو نفر باید خود را بادیگر همراهانگ نماید و البته کلید حل مسئله درک متقابل یکدیگر است. در هر حال همسر شما باید بداند فعالیت جنسی با شما به او استوایی شما آسیب نمی رساند.

اگر بچهدار شدن برای شما مهم است باید بدانید پس از بھبودی کامل، یک حانم با داشتن بورستومی نیز می تواند حاملگی داشته باشد.

گاهی اوقات ممکن است بورستومی سبب تغییراتی در مردان و ارتباط جنسی آنها شود. ولی باید بدانید که بسیاری از مردان با داشتن بورستومی می توانند بچه دار شوند.

برای زن و مرد هردو، بسیار مهم است که درباره جراحی با همسر خود بطور روشن و واضح بحث و گفتگو نمایند. البته در مورد پرسیدن هرگونه سوال از پزشک و پرستار مراقب استواما، تردید نکنید.

### نکات کاربردی زندگی روزانه

- قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه بورستومی خود را تخلیه کنید.
- فعالیت جنسی به شما و استوای شما آسیبی نخواهد رساند.
- بهتر است در حین فعالیت جنسی از کیسه کوچکتر از معمول استفاده کنید.
- با استفاده از کیسه های مات و یا پوشش دار می توانید کیسه و محتویات آنرا مخفی نهایید.

با استفاده از کمربند مخصوص می توانید

کیسه را پنهان نموده و آن را چسبیده به بدن خود نگاه دارید.

### دین و مذهب

در دین اسلام مقررات تعریف شده زیادی وجود دارد که قبل از آماده شدن برای نماز و حین خواندن نماز باید رعایت شوند. در هر صورت سوال اساسی استفاده از کیسه بورستومی حین خواندن نماز است.

مطابق فتاویه گروهی از مراجع مسلمان ((هر کس که استواما دارد یک عذر شرعی دارد. اگر نمی تواند کیسه را برای هر نوبت تعویض کند، می تواند وضع بگیرد و بعد از هر وضع هر چند رکعت می خواهد نماز بخواند. اگر فاصله ای بین نماز های پنج گانه باشد، آن وضع باطل شده و برای نماز های نوبت دیگر باید دوباره وضع گرفته و سپس نماز بخواند)).

هموطنان محترم ایرانی می توانند طبق فتوا مجتهد و مرجع تقیید خود عمل نمایند.

## نرمیش و ورزش

### نکات کاربردی زندگی روزانه

- بهتر است قبیل از شنا کیسه بورستومی خود را تخلیه کنید.
- قبیل از شنا، اطراف چسب پایه را با چسب ضد آب محکم کنید.
- در داخل وان آب گرم، سونای بخار و سونای خشک ممکن است چسب کیسه بورستومی شل شود. کیسه را به دقت بررسی کنید، اگر چسب آن شل شده بود آن را تعویض نمایید.

### بازگشت به کار و مسافرت

مانند هر عمل جراحی دیگر، جهت بهبودی کامل شش تا هشت هفته زمان نیاز است. قبل از بازگشت به کار با پزشک تان مشورت کنید. بعد از بهبودی باید قادر باشید به سرکار خود بازگشته و هرجا که می خواهید مسافرت نمایید. داشتن بورستومی نباید موجب محدودیت شما شود.

کیسه ها و سایر لوازم مورد نیاز بورستومی در همه جای دنیا در فروشگاه های لوازم پزشکی یافت می شود. بهتر است در مسافرت بیشتر از همیشه لوازم مورد نیاز را تهیه نموده و همراه خود داشته باشید.

### نکات کاربردی زندگی روزانه

- لوازم بورستومی خود را همیشه در داخل کیف دستی بگذارید و در جامه دان های بزرگ قرار ندهید.
- چسب پایه مورد نیاز خود را قبل از مسافرت برپش دهید تا در زمان مسافرت نیاز به حمل فیچی نباشد.
- کمربند ایمنی را بالتلر و یا پایین تن از محل استواما ببندید.
- وسایل و لوازم مراقبت از استواما را در جای خشک و خنک نگهداری نمایید.
- در هنگام مسافرت به نقاط دور دست از بیمارستان یا مراکز درمانی در مورد پرستار مراقب استوای آن منطقه سوال کنید.

پزشک و پرستار مراقب استوما منابع با ارزش اطلاعاتی برای شما میباشند. ملاقات حضوری سالانه با پزشک معالج بسیاری از مشکلات معمولی را رفع خواهد کرد. همچنین خوب است که سالانه کنترل کامل سلامت و آزمایشات بالینی داشته باشد.

فروشنده‌گان تجهیزات پزشکی و لوازم مراقبت از استوما در معرفی محصولات جدید استوما می‌توانند به شما کمک نمایند.

منبع مهم اطلاعاتی دیگر، انجمن بین المللی استوما است که با علامت اختصاری IOA شناخته می‌شود خوب است بدانید این سازمان توسط افراد دارای استوما تاسیس گردیده است.

سازمانها و گروههای حمایتی  
جهت کسب اطلاعات بیشتر و آگاهی از سایر گروههای حمایتی، با مرکز درمانی و یا پرستار مراقب استوما در بیمارستان تماس بگیرید.

انجمن استومی ایران  
تهران، خیابان فاطمی، خیابان چهارم، کوچه معان،  
شماره شش، تلفن: ۸۹۶۹۶۰۲  
انجمن بین المللی استومی

36 Executive Park, Suite 120,  
Irvine, California 92714-6744  
Tel: (714)660-8824  
1-800-826-0826

در سایت های مربوط به هالیستر می‌توانید اطلاعات جالب و کاملی در ارتباط با مراقبت از استوما پیدا کنید.  
پیشنهاد می‌کنیم از سایت ما دیدن فرمایید:

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)  
[www.ostomyworld.com](http://www.ostomyworld.com)

دفتر هالیستر در منطقه خاور میانه

Hollister-Middle East, Africa  
Regional Office  
P.O Box 75344  
Lynwood Ridge  
Pretoria 0040  
South Africa  
Tel: +27 12 361 3370  
Fax: +27 12 348 7255

- بافت استوما مانند داخل دهان قرمز و مرطوب می‌باشد.

- استوما در دنک نیست و به راحتی خونریزی می‌کند به خصوص اگر ضربه دیده و یا ساییده شود. این نوع خونریزی های کم و وقت طبیعی است ولی در صورت ادامه آن با وجود خون در ادرار با پرستار مراقب استوما تماس بگیرید.

- زمانی که یک سوم تا یک دوم حجم کیسه یورستومی پر شد آن را تخلیه نمایید.

- گاهی اوقات بقایای صابون با چسبیدن به چسب کیسه یورستومی تداخل می‌کند. در صورت استفاده از صابون بهتر است از نوع بدون چربی و بدون لوسيون آن استفاده نمود.

- جهت پاک کردن پوست از آب نیمه گرم استفاده نمایید. بهتر است قبل از چسباندن کیسه، پوست را با استفاده از پارچه نرم، خشک و تمیز نمایید. بعد از چسباندن چسب پایه، با دست به مدت سی تا شصت ثانیه آن را ماساژ دهید. ماساژ و گرمای ناشی از آن چسب را فعال خواهد کرد.

- در صورت استفاده از کیسه های دو تکه، بهتر است چسب پایه را بصورت زاویه دار بر روی پوست بچسبانید.

- چسب پایه را هر سه تا پنج روز تعویض کنید.
- می‌توانید با چسب پایه و کیسه و یا پس از برداشتن آن استحمام نمایید.

در صورت مشاهده هریک از علایم زیر با پزشک یا پرستار مراقب استوما تماس بگیرید.

- علایم عفونت ادراری

- تحریک پوستی

- وجود کریستالهای ادرار داخل و اطراف یورستومی

- نشت مکرر ادرار از اطراف چسب پایه

- تغییر رنگ، اگزما و التهاب پوست اطراف یورستومی

- خونریزی شدید از یورستومی

- وجود خون در ادرار

- برآمدگی پوست اطراف یورستومی

- افزایش تدریجی طول یورستومی