

## دارو:

داروها را همیشه به موقع و با متد صحیح مصرف نمایید .  
در صورت هرگونه پرسش در ارتباط با داروهای مصرفی خود می توانید پاسخ آن ها را از پزشک یا پرستار در یافت نمایید .  
داروهایی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه می باشند مانند آنتی اسیدها می توانند سبب اسهال یا یبوست شوند . همچنین آنتی بیوتیک ها ممکن است سبب شل شدن مدفوع و یا حتی اسهال شوند.

## حمام کردن :

◀ با داشتن کلتومی مانند قبل می توانید استحمام کنید .  
◀ آب و صابون به داخل استومای شما وارد نشده و آسیبی به شما نمی رساند .  
◀ شما می توانید با کیسه یا بدون کیسه کلتومی استحمام نمایید .  
◀ پیشنهاد می شود که از صابون های بدون چربی استفاده نمایید .

۱

## ورزش :

داشتن کلتومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی شما نمی شود .  
به غیر از ورزش های سنگین و وزنه برداری می توانید از سایر فعالیت های بدنی لذت ببرید .

## بازگشت به کار و مسافرت:

◀ قبل از بازگشت به کار با پزشکتان مشورت نمایید.  
◀ بعد از بهبودی باید قادر باشید به سر کار خود بازگشته و هر جا که می خواهید مسافرت نمایید .  
◀ کیسه و سایر لوازم مورد نیاز کلتومی در همه جای دنیا در فروشگاه های لوازم پزشکی یافت می شود .



۲

## روابط جنسی :

جراحی کلتومی روی هر دو نفر زن و شوهر و ارتباط آن ها تاثیر می گذارد . کلید حل مساله درک متقابل یکدیگر است .  
در هر حال همسر شما باید بداند فعالیت جنسی با شما به او و استومای شما آسیب نمی رساند .  
برای زن و مرد هر دو بسیار مهم است که درباره جراحی ، با همسر خود بطور روشن و واضح بحث و گفت و گو نمایید .  
قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه کلتومی خود را تخلیه کنید .  
بهتر است در حین فعالیت جنسی از کیسه کوچکتر از حد معمول استفاده کنید . با استفاده از کیسه های مات یا پوشش دار می توانید کیسه و محتویات آن را مخفی نمایید .



۳

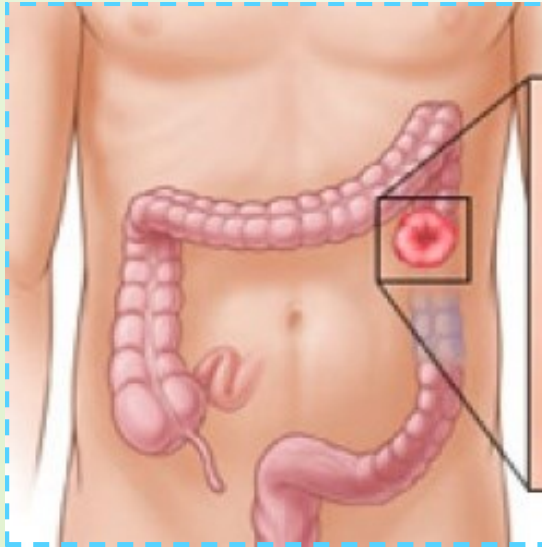


بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## آموزش مراقبت از خود در بیماران دارای

کلستومی ( استومی )



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-44

آموزش مراقبت از خود در بیماران دارای کلستومی ( استومی )

## دین و مذهب :

مطابق فتوای گروهی از مراجع هر مسلمانی که استوما دارد یک عذر شرعی دارد که نمی تواند کیسه را برای هر نوبت تعویض کند . می تواند وضو بگیرد و بعد از هر وضو هر چند رکعت که می خواهد نماز بخواند . اگر فاصله ای بین نماز های نوبت دیگر باشد آن وضو باطل شده است و برای نمازهای نوبت دیگر باید دوباره وضو گرفته و سپس نماز بخواند .

شما می توانید طبق فتوای مجتهد و مرجع تقلید خود عمل نمایید .