

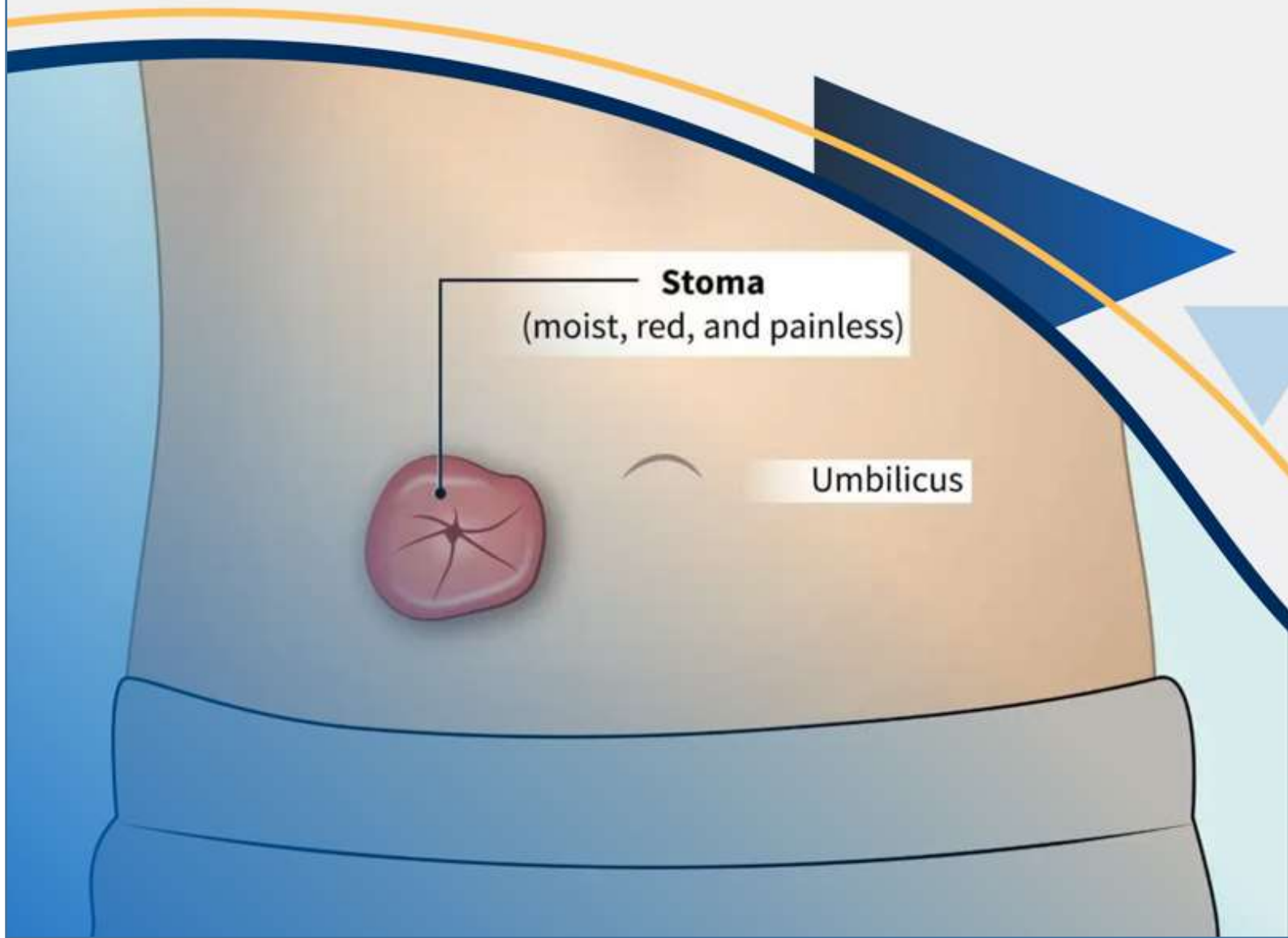
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

اوروستومی

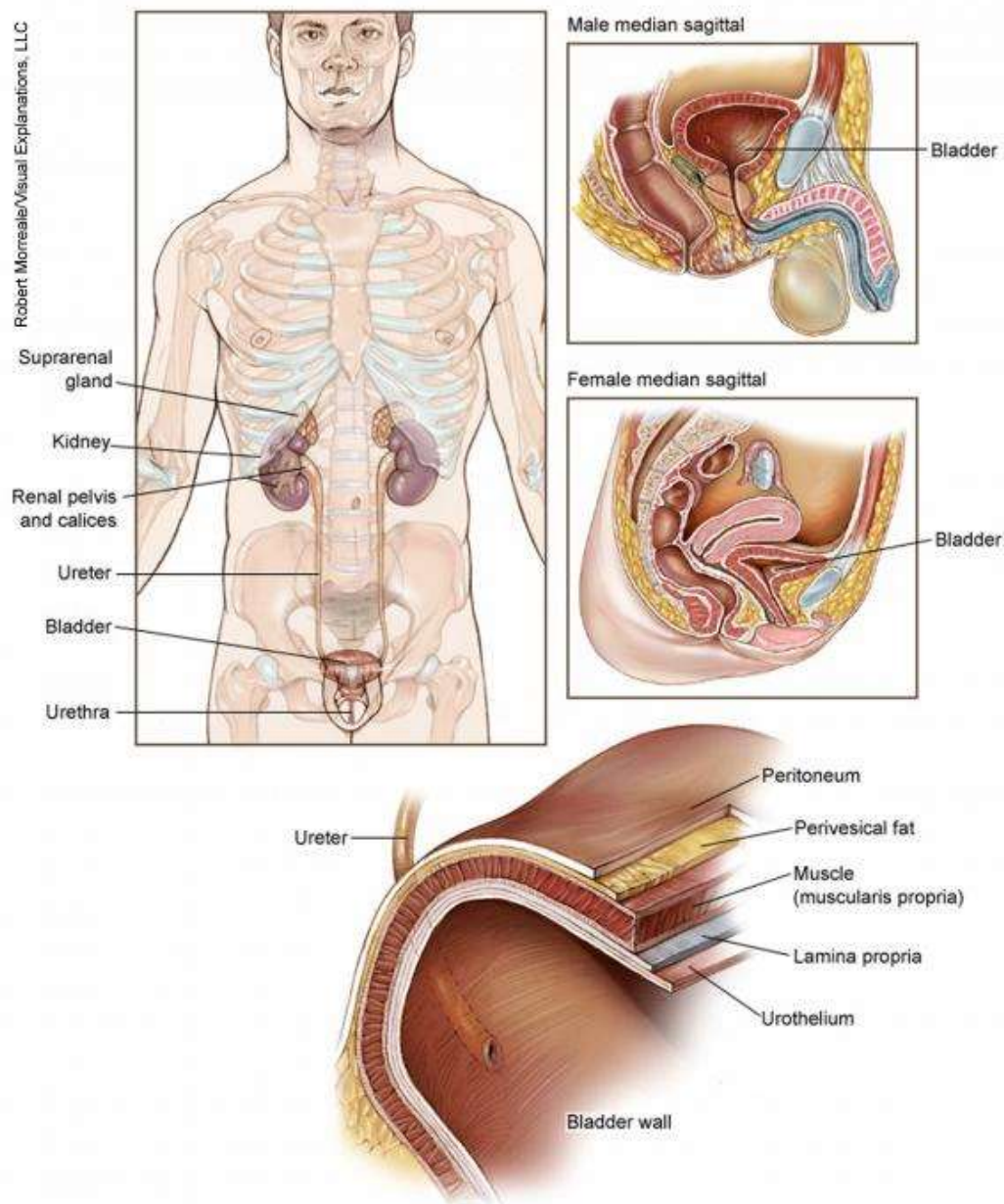


اوروستومی

اوروستومی جراحی است که به ادرار اجازه می‌دهد بدون عبور از مثانه، از بدن خارج شود. در این جراحی، روزنه‌ای به نام استوما ایجاد می‌شود و ادرار به کیسه‌ای در بیرون از بدن، می‌رود.

مثانه چیست؟

مثانه اندامی توخالی و بادکنکی شکل در قسمت پایین شکم است که ادرار را ذخیره می‌کند. ادرار، به طور معمول از طریق لوله‌های کوچکی به نام حالب، از کلیه‌ها به مثانه جریان می‌یابد. سپس، هنگامی که ادرار می‌کنید، ماهیچه‌های مثانه مایع را از طریق لوله دیگری به نام مجرای ادرار از بدن خارج می‌کنند.



تصویر فوق، دستگاه ادراری را نشان می‌دهد. دو کلیه در دو طرف ستون فقرات نزدیک به انتهای قفسه سینه قرار دارند. هر کلیه از طریق لگن و کالیس به حالب متصل می‌شود. حالب‌ها به سمت پایین بدن می‌روند تا به مثانه متصل شوند که در حفره لگنی جلوی راست‌رونده قرار دارد. مثانه در مردان مستقیماً بالای پروستات و در زنان زیر رحم قرار دارد. مجرای ادرار از مثانه امتداد می‌یابد تا ادرار از بدن خارج شود. دیواره مثانه از چندین لایه تشکیل شده است. داخل مثانه با لایه‌ای از سلول‌ها به نام یوروتلیوم پوشیده شده است. لامینا پروپریا، این لایه را از عضلات دیواره مثانه (عضلانی پروپریا) جدا می‌کند که توسط چربی پریوزیکال و در نهایت صفاق احاطه شده‌اند.

چرا به اوروستومی نیاز داریم؟

دلایل مختلفی وجود دارد که افراد ممکن است به اوروستومی، به عنوان بخشی از روند درمان سرطان، نیاز داشته باشند. برخی از شایع‌ترین دلایل عبارت‌اند از:

افراد مبتلا به سرطان مثانه ممکن است نیاز به برداشتن بخشی، یا تمام مثانه داشته باشند. در صورت لزوم، اوروستومی به خروج ادرار از بدن کمک می‌کند. این جراحی، یکی از رایج‌ترین جراحی‌ها در درمان سرطان مثانه است.

افراد مبتلا به سرطان دهانه رحم، رحم یا پروستات در صورتی که مجرای ادرار آنها به دلیل سرطان یا درمان سرطان آسیب‌دیده باشد، ممکن است به اوروستومی نیاز داشته باشند.

دلایل دیگر اوروستومی عبارت‌اند از مشکلات مثانه ناشی از نقایص مادرزادی، انواع دیگر جراحی یا آسیب.

انواع مختلف اوروستومی چیست؟

دو نوع اوروستومی وجود دارد :

اوروستومی استاندارد یا معمولی (Standard or conventional urostomy). به آن انحراف بی‌اختیاری نیز می‌گویند. جراح، از قطعه‌ای از روده کوچک استفاده می‌کند تا حالب‌ها را به جای مثانه، به خارج از بدن متصل کند. سپس ادرار از طریق استوما خارج می‌شود، جایی که یک کیسه آن را جمع می‌کند.

اوروستومی قاره‌ای (Continent urostomy). این روش مانند اوروستومی استاندارد است، با این تفاوت که جراح یک کیسه در داخل بدن ایجاد می‌کند تا ادرار را نگه دارد. این کار برای جلوگیری از جریان یافتن ادرار

به سمت عقب، به کلیه‌ها، یا نشت ادرار از طریق استوما انجام می‌شود. این کیسه را چندین بار در روز با استفاده از یک لوله کوچک به نام کاتتر خالی می‌کنید.

اوروستومی معمولاً یک جراحی دائمی است و قابل برگشت نیست.

در حین جراحی چه انتظاری باید داشته باشم؟

قبل از جراحی، **بی‌هوشی** عمومی خواهید داشت. بی‌هوشی، دارویی است که شما را از احساس درد باز می‌دارد. جراح، برشی کوچک در قسمت تحتانی شکم ایجاد می‌کند. سپس، تکه‌ای از روده کوچک را برمی‌دارند و از آن برای اتصال کلیه‌ها به خارج بدن به‌جای مثانه، استفاده می‌کنند.

جراحی 3 تا 5 ساعت طول می‌کشد و می‌تواند شامل خطرات زیر باشد:

- مشکلات بی‌هوشی
- عفونت
- خونریزی یا لخته شدن خون
- آسیب به سایر اعضا یا اندام‌های بدن
- انسداد در روده کوچک، ناشی از بافت اسکار (زخم)
- تغییرات در عملکرد روده

مدت زمان بهبودی پس از اوروستومی

اکثر افراد تا یک هفته پس از اوروستومی، در بیمارستان می‌مانند. پس از بازگشت به خانه، باید فعالیت بدنی خود را محدود کنید و حدود یک ماه از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. با تیم جراحی در مورد دستورالعمل‌های بهبودی خاص خود صحبت کنید.

چگونه از اوروستومی خود در خانه مراقبت کنیم؟

خالی کردن کیسه اوروستومی. پس از بهبودی از جراحی، باید چندبار در روز کیسه اوروستومی را خالی کنید. بهتر است زمانی که کیسه کمتر از نیمه پر شده است، معمولاً هر 2 تا 3 ساعت، آن را خالی کنید.

اوروستومی در اندازه‌ها و شکل‌های مختلفی وجود دارند، اما 2 نوع اصلی وجود دارد:

- کیسه‌های یک‌تکه، مستقیماً به سد پوستی متصل می‌شوند.

- کیسه‌های دوتکه شامل یک مانع پوستی و یک کیسه است که می‌توانید آن را بردارید.

بیشتر کیسه‌ها، از طریق یک دهانه در پایین تخلیه می‌شوند. آنها، همچنین، از نشت ادرار جلوگیری کرده و به جلوگیری از بو کمک می‌کنند. از تیم درمانی خود بپرسید که کدام نوع کیسه اوروستومی را دریافت خواهید کرد.

تخلیه ادرار با کاتتر. اگر اوروستومی قاره‌ای دارید، باید چند بار در روز، کیسه را با استفاده از لوله‌ای کوچک به نام کاتتر تخلیه کنید. با گذشت زمان، می‌توانید این کار را کمتر انجام دهید، زیرا کیسه بزرگ‌تر می‌شود.

مراقبت از پوست. پوست اطراف استوما همیشه قرمز به نظر می‌رسد. ممکن است هرازگاهی خونریزی کند و این خونریزی، طبیعی است. با این حال، اگر خونریزی بیش از چند دقیقه ادامه یافت، با پزشک تماس بگیرید.

مهم است که مطمئن شوید کیسه به درستی به استوما متصل است. کیسه‌ای که به خوبی متصل نمی‌شود، می‌تواند پوست شما را تحریک کند. همچنین باید این ناحیه را تمیز و خشک نگه دارید. اگر پوست، مرطوب، ناهموار، خارش‌دار یا دردناک به نظر می‌رسد، با تیم درمانی تماس بگیرید. زیرا این علائم، می‌توانند نشانه‌های عفونت باشند.

هنگام اوروستومی به چه نکاتی توجه کنید؟

عفونت‌های دستگاه ادراری. اگر باکتری وارد اوروستومی، حالب یا کلیه‌ها شود، می‌توانید به **عفونت مبتلا شوید** حتماً قبل و بعد از خالی کردن کیسه، دستان خود را بشویید تا از این امر جلوگیری کنید. همچنین، هر روز مقدار زیادی آب بنوشید و به طور مرتب کیسه خود را خالی کنید.

علائم عفونت ادراری شامل ادرار تیره یا ادرار با بوی زیاد، کمردرد در نزدیکی کلیه‌ها یا تب است. در صورت مشاهده هر یک از این علائم، با پزشک تماس بگیرید.

تعادل pH ادرار مایعات، از جمله ادرار، می‌توانند اسیدی یا قلیایی‌تر باشند. مقداری اسیدی بودن ادرار، در طول روز در نوسان است. پس از اوروستومی، اسیدی نگه‌داشتن ادرار، ضروری است. اسیدی بودن، به معنای سطح pH زیر 7 است. این سطح در برابر باکتری‌ها مقاوم بوده و به جلوگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری، کمک می‌کند.

برای اسیدی نگه داشتن ادرار، می‌توانید هر روز مقدار زیادی مایعات غیرالکلی بنوشید. به‌جای نوشیدن آب مرکبات که می‌تواند ادرار شما را قلیایی‌تر کند، می‌توانید آب زغال‌اخته بنوشید. همچنین می‌توانید با تیم درمانی در مورد توصیه‌هایی برای مصرف روزانه ویتامین C صحبت کنید.

هنگامی که ادرار شما قلیایی‌تر (بالای 7) است، ممکن است روی استوما، کریستال‌هایی ایجاد شود. این کریستال‌ها، می‌توانند پوست استوما را تحریک کرده و باعث خونریزی شوند. می‌توانید این کریستال‌ها را با گذاشتن کمپرس سرکه روی استوما کاهش دهید. پارچه تمیزی را در مقدار مساوی آب و سرکه خیس کنید و روی استوما نگه دارید تا کریستال‌های آن کم شود. تیم درمانی، همچنین، راهنمایی‌هایی را در مورد نحوه مراقبت منظم از اوروستومی و پاسخ به سؤالات رایج به شما ارائه می‌دهد. حتماً از آنها در مورد هرگونه نگرانی یا ابهام، سؤال کنید.

سؤالاتی که باید از تیم درمانی بپرسید.

- اوروستومی چقدر طول می‌کشد؟
- چگونه باید از اوروستومی خود مراقبت کنم؟
- مراقب چه نشانه‌ها یا مشکلاتی باشم؟
- چه زمانی باید در مورد مشکل با تیم درمانی تماس بگیرم؟ چقدر زود؟
- اگر با اوروستومی مشکلی داشتم، با چه کسی تماس بگیرم؟
- چگونه می‌توانم در ساعات کاری عادی با آنها در تماس باشم؟ پس از ساعات‌های اداری چطور؟

منابع مرتبط

[چگونه با استومی زندگی کنیم](#)

[زندگی با کیسه استومی: 3 نکته برای پیشرفت](#)

[عوارض جانبی جراحی](#)

[خودانگاره و سرطان](#)