

**ابر حامی**

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی  
[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## کولوستومی

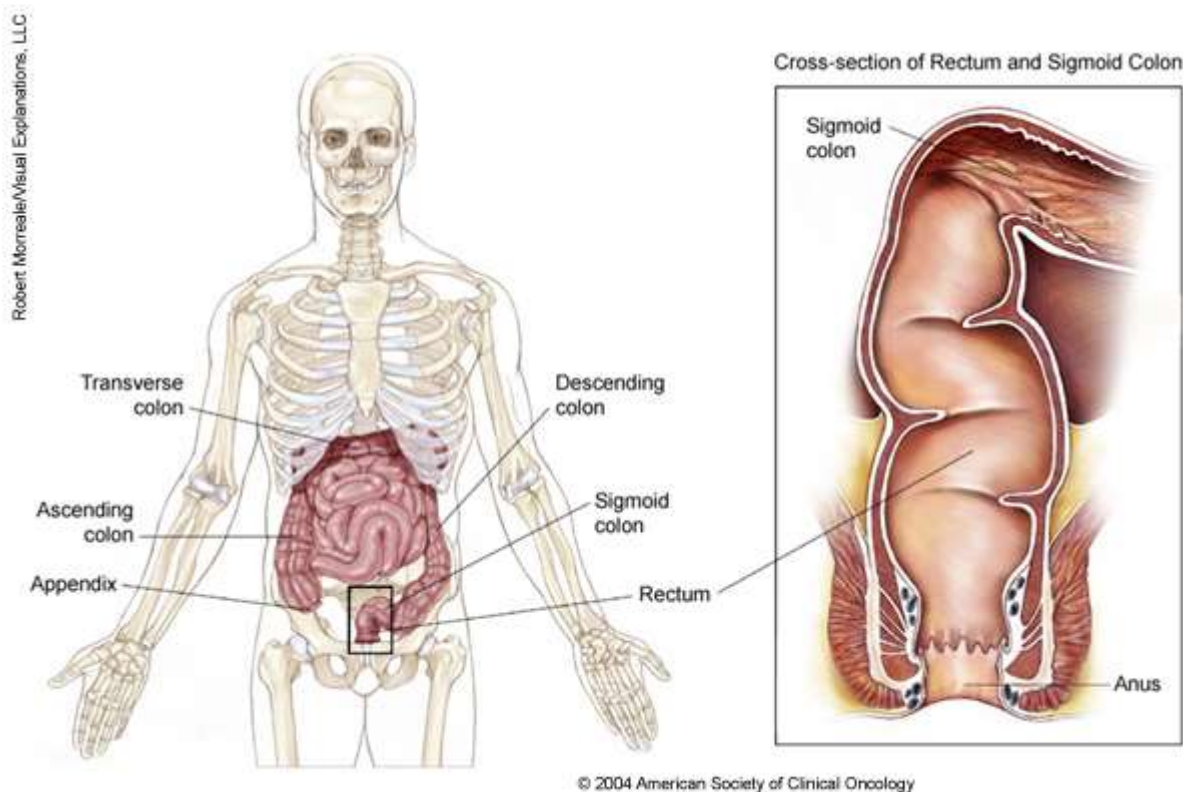


## کولوستومی (Colostomy)

کولوستومی، نوعی جراحی برای ایجاد دهانه‌ای به نام استوما است. این دهانه، مسیری از روده بزرگ به خارج از بدن ایجاد می‌کند. این مسیر اجازه می‌دهد، مدفوع جامد و گاز به جای عبور از راست‌روده، از طریق استوما از بدن خارج شوند. مدفوع در کیسه‌ای در قسمت بیرونی بدن، جمع‌آوری می‌شوند. کولوستومی، می‌تواند موقت یا دائمی باشد.

### روده بزرگ

روده بزرگ، پایین‌ترین بخش دستگاه گوارش است. دارای دو قسمت کولون و رکتوم (راست‌روده) است. روده بزرگ، در زیر روده کوچک قرار دارد. هضم مواد مغذی و جذب آنها به جریان خون، در روده کوچک اتفاق می‌افتد. موادی که نمی‌توانید هضم کنید، از روده کوچک به روده بزرگ حرکت می‌کنند. روده بزرگ، آب را از مواد زائد جذب کرده و سپس آن را تا اجابت مزاج بعدی ذخیره می‌کند.



این تصویر 5 بخش کولون و رکتوم را نشان می‌دهد. کولون صعودی ابتدای روده بزرگ است و روده کوچک در آن تخلیه می‌شود. از سمت راست پایین شکم شروع می‌شود و سپس به روده بزرگ عرضی منتهی می‌شود. کولون عرضی، از سمت راست به چپ از بالای شکم عبور می‌کند و به کولون نزولی منتهی می‌شود، که مواد زائد را به سمت چپ می‌برد. در نهایت، کولون سیگموئید در پایین، چند اینچ بیشتر، تا رکتوم، ضایعات را می‌برد. تصویر بالا، مقطعی از رکتوم و کولون سیگموئید نشان می‌دهد که مواد زائد از طریق مقعد از بدن خارج می‌شوند.

### چرا به کولوستومی نیاز دارم؟

ممکن است به کولوستومی نیاز داشته باشید اگر:

- مشکلاتی در روده بزرگ از جمله سرطان یا مشکلات مربوط به جریان خون در روده‌ها
  - بخشی از روده بزرگ با جراحی برداشته شده است
  - پارگی در روده بزرگ دارید که باعث عفونت می‌شود
- اگر انواع خاصی از سرطان یا شرایط دیگری دارید، احتمالاً به کولوستومی نیاز خواهید داشت. این موارد شامل:

- سرطان روده بزرگ
- سرطان پروستات
- سرطان تخمدان
- سرطان رحم
- سرطان دهانه رحم
- بیماری کرون
- زخم کولیت
- پولیپ‌های پیش سرطانی در روده بزرگ

### چه مدت به کولوستومی نیاز دارم؟

اگر به واسطه‌ی سرطان به کولوستومی نیاز دارید، ممکن است فقط برای چند ماه به آن نیاز داشته باشید تا روده بزرگ یا رکتوم بهبود یابد. اما برخی از افراد، ممکن است نیاز به کولوستومی دائمی داشته باشند.

### انواع کولوستومی

انواع مختلفی از کولوستومی وجود دارد. آنها با توجه به بخشی از روده بزرگ که به خارج از بدن متصل است، نام‌گذاری شده‌اند. پزشک می‌تواند جزئیات بیشتری در مورد کولوستومی مناسب شما، ارائه دهد.

**کولوستومی سیگموئید (Sigmoid colostomy).** این نوع، شایع‌ترین کولوستومی است و در قسمت پایین روده بزرگ انجام می‌شود، در محلی که ضایعات، به راست روده منتقل می‌شوند. مدفوع حاصل از این نوع کولوستومی، نسبت به انواع دیگر، جامدتر و منظم‌تر است.

**کولوستومی عرضی (Transverse colostomy).** این نوع کولوستومی در محلی انجام می‌شود که کولون از بالای شکم عبور می‌کند. مدفوع در این ناحیه معمولاً نرم است. زیرا از قسمت کمی در روده بزرگ عبور کرده و همچنان حاوی مقدار زیادی آب است. 3 نوع کولوستومی عرضی وجود دارد:

- کولوستومی **حلقه‌ای** استومایی ایجاد می‌کند که از طریق آن مدفوع خارج می‌شود. در این نوع، کولون به راست روده متصل می‌ماند. در نتیجه، گاهی اوقات افراد مدفوع یا گاز را از رکتوم عبور می‌دهند.
- کولوستومی **تک‌بخشی** کولون زیر کولوستومی شامل رکتوم و دهانه مقعد را برمی‌دارد. این نوع کولوستومی، دائمی است.

- **کولوستومی دوبخشی** روده بزرگ را به 2 انتهای تقسیم می‌کند، که استوم‌های جداگانه‌ای را تشکیل می‌دهند. مدفوع، از یکی از استوم‌ها خارج می‌شود. مخاط ساخته‌شده توسط روده بزرگ از استوم دیگری خارج می‌شود. این نوع کولوستومی عرضی، کمترین شیوع را دارد.

**کولوستومی نزولی (Descending colostomy).** این نوع کولوستومی، در سمت چپ شکم انجام می‌شود. مدفوع در آنجا معمولاً سفت است؛ زیرا تا پیش از این ناحیه، از بیشتر قسمت‌های روده بزرگ عبور کرده است.

**کولوستومی صعودی (Ascending colostomy).** این نوع کولوستومی، در نزدیکی ابتدای روده بزرگ انجام می‌شود. این بدان معنی است که آب بسیار کمی در روده بزرگ جذب شده و معمولاً مدفوع، مایع است. کولوستومی صعودی، نوعی نادر از کولوستومی است.

### در حین جراحی کولوستومی

قبل از جراحی، بیهوشی عمومی دریافت خواهید کرد. در حین عمل، جراح یک انتهای کولون را به یک استوما متصل می‌کند. اتصال به‌گونه‌ای است که بتوانید آن را ببینید و از آن مراقبت کنید. سپس جراح کیسه کولوستومی را به استوما متصل می‌کند.

این روش ممکن است با موارد زیر انجام شود:

- یک برش جراحی که یک برش بزرگ در شکم است
  - جراحی لاپاراسکوپی که از چندین برش کوچک استفاده می‌کند. این روش باعث کاهش درد و زمان بهبودی می‌شود.
- جراحی ممکن است شامل خطرات زیر باشد:
- خونریزی داخل روده بزرگ
  - آسیب به اندام‌های مجاور
  - عفونت
  - خونریزی از استوما

### پس از جراحی چه مدت طول می‌کشد تا بهبودی حاصل شود؟

اکثر افراد به طور متوسط 4 تا 7 روز پس از عمل در بیمارستان می‌مانند. اما مدت زمان بستری پس از جراحی، بستگی به علت کولوستومی شما دارد. بهبودی کامل از کولوستومی، ممکن است تا 2 ماه طول بکشد. در این مدت، تا زمانی که روده بزرگ بهبود می‌یابد، محدودیت‌هایی در زمینه تغذیه خواهید داشت.

اگر کولوستومی موقتی باشد، ممکن است پس از بهبودی کولون نیاز به جراحی معکوس داشته باشید. معمولاً این جراحی را حدود 3 ماه بعد انجام می‌دهید.

### چگونه از کولوستومی خود مراقبت کنیم

**در حال خالی کردن کیسه کولوستومی** پس از بهبودی از جراحی، باید کیسه کولوستومی را خالی کنید. احتمالاً این کار را چندین بار در روز انجام خواهید داد. شما نمی‌توانید ورود مدفوع و گاز به داخل کیسه را کنترل کنید. بهتر است زمانی که حجم محتویات کیسه به کمتر از نصف حجم کاملش رسید، آن را خالی کنید.

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

- کیسه‌های تک‌بخشی (One-piece pouches) مستقیماً به یک پوشش کوچک چسبنده استومایی به نام سد پوستی متصل می‌شوند. این کاور، دارای سوراخی در مرکز است که کیسه روی آن قرار می‌گیرد.
- کیسه‌های دوبخشی (Two-piece pouches) شامل یک مانع پوستی و یک کیسه است که می‌تواند از آن جدا شود.

هدف از ایجاد مانع پوستی، محافظت از پوست اطراف استوما در برابر مواد زائد و رطوبت است. گزینه‌های در دسترس برای کیسه، شامل کیسه‌های یکبار مصرف و کیسه‌هایی است که می‌توانید آنها را تخلیه کنید.

از تیم درمانی خود در مورد نوع کیسه کولوستومی بپرسید.

**مراقبت از پوست.** پوست اطراف استوما، همیشه قرمز به نظر می‌رسد و ممکن است گاهی خونریزی کند که طبیعی است. اما خونریزی نباید بیش از چند دقیقه ادامه یابد.

مهم است مطمئن شوید کیسه به‌درستی به استومای متصل است. کیسه‌هایی که به‌خوبی قرار نگرفته‌اند، می‌توانند پوست را تحریک کنند. همچنین باید این ناحیه را تمیز و خشک نگه دارید. اگر پوست، مرطوب، ناهموار، خارش‌دار یا دردناک به نظر می‌رسد، با تیم درمانی خود تماس بگیرید. این علائم، می‌توانند نشانه‌های عفونت باشند.

### مدیریت نگرانی‌های کولوستومی

مهم است که بدانید چه مشکلاتی در کولوستومی شما ممکن است رخ دهد، چه چیزی طبیعی است و چه زمانی باید با تیم درمانی تماس بگیرید. برخی از نگرانی‌های رایج کولوستومی عبارت‌اند از:

**خروجی مدفوع زیاد.** در چند روز اول پس از جراحی، ممکن است مدفوع، بیش از حد معمول، از طریق استوما دفع شود. زمانی که بدن به استوما و کولوستومی عادت کرد، این مقدار کمتر می‌شود. اگر بعد از چند روز کاهش پیدا نکرد، با تیم درمانی خود تماس بگیرید. ممکن است مایعات زیادی از دست بدهید و این می‌تواند باعث عدم تعادل الکترولیت در بدن شود. الکترولیت‌ها، مواد معدنی هستند که به حفظ عملکرد صحیح بدن کمک می‌کنند.

**مدیریت گاز.** درست مانند مدفوع، باید گاز را نیز از کیسه کولوستومی خود آزاد کنید. نحوه انجام این کار به نوع کیسه بستگی دارد. برخی از کیسه‌ها دارای فیلتری هستند که بو را از بین می‌برد و گاز را خارج می‌کند. این کار از کشش بیش از حد، جدا شدن یا ترکیدن کیسه جلوگیری می‌کند.

مقدار گاز به رژیم غذایی و نوع کولوستومی بستگی دارد. غذاها و نوشیدنی‌هایی مانند لوبیا، پیاز، شیر و الکل، می‌توانند گاز زیادی ایجاد کنند. بلعیدن هوا نیز می‌تواند میزان گاز در روده بزرگ را افزایش دهد. بلعیدن هوا، زمانی اتفاق می‌افتد که آدامس می‌جوید یا از طریق نی می‌نوشید.

ممکن است بلافاصله پس از جراحی، گاز زیادی داشته باشید. اما با بهبودی بدن، میزان گاز باید کاهش یابد. تیم درمانی می‌تواند در انتخاب غذا و سبک زندگی برای کاهش گاز به شما کمک کند.

**قرص یا کپسول کامل در مدفوع.** قرص‌های دارای پوشش و کپسول‌های طولانی رهش (-extended release capsules) ممکن است دست‌نخورده در کیسه مشاهده شوند و می‌تواند به این معنی باشد که بدن شما دارو را جذب نکرده است. اگر این اتفاق افتاد به تیم درمانی اطلاع دهید. آنها ممکن است بتوانند به جای آنها، داروهای مایع یا ژل تجویز کنند.

**استومای مسدود شده.** بافت اسکار یا غذای هضم نشده، ممکن است استوما را مسدود کند. اگر این اتفاق بیفتد، مدفوع و گاز نمی‌توانند وارد کیسه شوند. ممکن است درد یا تورم شکم، حالت تهوع یا استفراغ داشته باشید.

ممکن است بتوانید خودتان انسداد را از سر راه بردارید. سعی کنید از غذاهای جامد و نوشیدن مایعات اضافی، از جمله نوشیدنی‌های گرم مانند چای اجتناب کنید. همچنین می‌توانید شکم خود را در اطراف استوما ماساژ دهید یا زانوهای خود را به سمت قفسه سینه خود بکشید و از سمتی به سمت دیگر، حرکت دهید. اگر این نکات کارساز نبود، فوراً با تیم درمانی خود تماس بگیرید.

#### سؤالاتی که می‌توانید از تیم درمانی بپرسید

- می‌توانید در مورد جراحی کولوستومی توضیح دهید؟
- عوارض شایع این جراحی چیست؟
- جراحی کولوستومی چقدر طول می‌کشد؟
- بهبودی پس از این جراحی چگونه خواهد بود؟
- در صورت بروز عوارض جانبی چه زمانی باید به شما اطلاع دهم؟
- چه عوارض جانبی را باید فوراً اطلاع دهم؟
- در مورد عوارض جانبی خود در ساعات کاری با چه کسی تماس بگیرم؟ بعد از ساعات کاری چطور؟
- چگونه باید از کولوستومی خود مراقبت کنم؟