

## دارو

- داروها را همیشه و بموقع و با متد صحیح مصرف نمائید.
- در صورت هرگونه پرسش در ارتباط با داروهای مصرفی خود می توانید پاسخ آنها را از پزشک یا پرستار دریافت نمائید.
- 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 کلستومی 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 کلستومی استحمام نمائید.
- پیشنهاد می شود که از صابونهای بدون چربی استفاده نمائید.

## ورزش

- داشتن کلستومی مانع فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی شما نمی شود.
- به غیر از ورزشهای 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 کنید.
- بعد از بهبودی باید قادر باشید به سر کار خود بازگشته و هر جا که می خواهید مسافرت نمائید
- کیسه و سایر لوازم مورد نیاز کلستومی در همه جای دنیا در فروشگاه های لوازم پزشکی یافت می شود.

## روابط جنسی

- جراحی کلستومی روی هر دو نفر زن و شوهر و ارتباط آنها تاثیر می گذارد. کلید حل مساله درک متقابل یکدیگر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت سلامت - اداره پرستاری و مامائی

# آموزش مراقبت از خود در بیماران دارای کلستومی

عذر شرعی دارد اگر 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 نمازهای پنج گانه باشد آن وضو باطل شده 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.

➤ 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 گفتگو نمایند.

➤ قبل از هر نوع ارتباط جنسی کیسه کلستومی خود را تخلیه کنید.

➤ بهتر است در حین فعالیت جنسی از کیسه کوچکتر از معمول استفاده کنید. با استفاده از کیسه های مات یا پوشش دار می توانید کیسه و محتویات آن را مخفی نمایید.

## دین و مذهب

➤ مطابق فتوای گروهی از مراجع مسلمان هر کس که استوما دارد یک