



✚ باورهای درست درباره استومی:

- ✓ بسیاری از افراد با استومی، شاغل، فعال و حتی ورزشکار حرفه‌ای هستند.
- ✓ با تجهیزات مناسب، بوی آزاردهنده وجود نخواهد داشت.
- ✓ با برنامه‌ریزی و آمادگی، محدودیتی برای سفر و ... وجود ندارد.



یادتان باشد:

استومی مسیری است برای حفظ زندگی و سلامت. با آموزش، پذیرش و آگاهی، می‌توان زندگی مستقل و با کیفیتی داشت.

اگر شما یا یکی از نزدیکانتان با استومی زندگی می‌کنید:

- ✚ از پزشک و پرستار آموزش‌های لازم را بگیرید
- ✚ با گروه‌های حمایتی تماس بگیرید
- ✚ به خودتان افتخار کنید؛ چون با شجاعت مسیر تازه‌ای را انتخاب کرده‌اید



استومی؛

✚ یک مسیر تازه برای زندگی

✚ زندگی با استومی، نه پایان است و نه محدودیت؛ فرصت‌ست برای دوباره زیستن

استومی چیست؟

استومی به عمل جراحی گفته می‌شود که طی آن بخشی از روده یا دستگاه ادراری به سطح پوست شکم متصل می‌شود تا مواد زائد بدن از این طریق دفع شوند.

➔ این عمل معمولاً در اثر بیماری‌هایی نظیر:

- سرطان روده یا مثانه
- آسیب‌های شدید یا مادرزادی
- بیماری‌های التهابی روده (مثل کرون یا کولیت اولسروز)

چگونه با استومی زندگی کنیم؟

زندگی با استومی می‌تواند کاملاً فعال و طبیعی باشد. با آموزش درست و حمایت‌های روانی، افراد دارای استومی می‌توانند:

- رژیم غذایی مناسب خود را پیدا کنند.
- فعالیت‌های روزمره و ورزشی را ادامه دهند.
- روابط اجتماعی و عاطفی سالمی داشته باشند.

مراقبت صحیح از استومی، کلید کیفیت زندگی بهتر است.

➔ نکاتی برای زندگی بهتر:

- استفاده از کیسه‌های مناسب و ضد بو
- رعایت بهداشت پوست اطراف استوما
- یادگیری نحوه تخلیه و تعویض کیسه

انواع استومی

ایلئوستومی
(روده باریک)

کولوستومی
(روده بزرگ)

یورستومی
(مجرای ادرار)



✚ باورهای نادرست درباره استومی:

- ✖ استومی یعنی ناتوانی
- ✖ استومی بوی بدی دارد
- ✖ دیگر نمی‌توان سفر یا مهمانی رفت

