

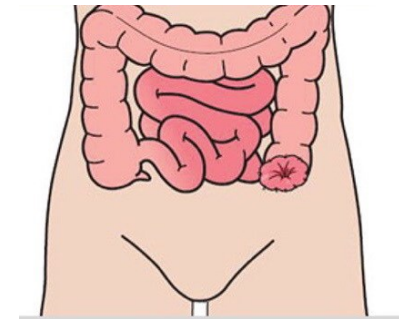


สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## การดูแลลำไส้ใหญ่เปิดทางหน้าท้อง



คลินิกออสโตมีและแผล

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS2032264



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## จัดทำโดย

### ◆ พว.ยุภาวดี วงศ์หวน

พยาบาลออสโตมีและแผล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

## ที่ปรึกษา

### ◆ พว.จุฬารพร ประสังสิต

พยาบาลผู้ชำนาญการพิเศษ และผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง

### ◆ พว.กาญจนา รุ่งแสงจันทร์

พยาบาลผู้ชำนาญการพิเศษ

### ◆ พว.ยุวรัตน์ ม่วงเงิน

หัวหน้าพยาบาลหน่วยพยาบาลต้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน NS 12120036467

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



ผ่านพับสุขภาพออนไลน์

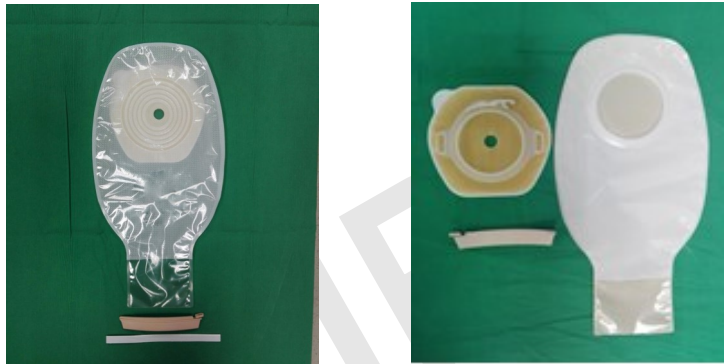
## อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

- มีเลือดออกจากลำไส้เปิดทางหน้าท้อง
- ปวดท้อง ท้องอืด แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ผายลม ไม่มีอุจจาระออกทางหน้าท้อง

## อาการผิดปกติที่ต้องปรึกษาพยาบาลดูแลลำไส้เปิดทางหน้าท้อง (ET Nurse)

- ถุงรองรับอุจจาระหลุด หรือรั่วบ่อย
- ผิวหนังรอบลำไส้เปิดหน้าท้องมีการระคายเคือง เป็นผื่นแดง หรือเป็นแผล
- หน้าท้องนูนออกมาผิดปกติ
- ลำไส้เปิดทางหน้าท้องยุบตัวลงไปต่ำกว่าระดับผิวหนัง

ถุงมี 2 แบบ คือ ซิ่นเดียว และ 2 ซิ่น การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดและลักษณะของลำไส้เปิดทางหน้าท้อง กรณีมีความจำเป็นที่ต้องใช้ถุงแบบ 2 ซิ่น ควรปรึกษาพยาบาลออสโตมีและแผล



## การดูแลลำไส้ใหญ่เปิดทางหน้าท้อง (Colostomy Care)

### แนวทางในการดูแลลำไส้ใหญ่เปิดทางหน้าท้อง

#### การเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระ มีขั้นตอนดังนี้

1.เตรียมอุปกรณ์สำหรับปิดถุงรองรับอุจจาระ ได้แก่ สำลี น้ำสะอาด แผ่นพลาสติก/แผ่นวัดขนาดลำไส้ ปากกา กรรไกร ถุงขยะ ถุงรองรับอุจจาระ กลุ่มผลิตภัณฑ์ปกป้อง/รักษาผิวหนัง ชนิดผงแป้ง/ชนิดสเปรย์/ชนิดครีม/ชนิดเพส เป็นต้น ให้พร้อมก่อนลอกถุงอุจจาระเดิมออก



2.ล้างมือให้สะอาด

3. ยื่นหรือนั่งหน้ากระจก หรือท่าที่สะดวกสบายที่สุด แต่จะต้องเป็นท่าที่ทำให้รอบลำไส้เปิดไม่มีรอยย่น เพื่อการปิดถุงจะได้แนบสนิท

4. ลอกถุงออกโดยใช้นิ้วมือข้างหนึ่งกดผิวไว้ ขณะที่ใช้นิ้วมืออีกข้างค่อย ๆ ลอกถุงออก



5. ทำความสะอาดลำไส้เปิดและผิวหนังรอบๆ ด้วยสำลีชุบน้ำสะอาด (ขณะทำความสะอาด อาจมีเลือดออกได้เล็กน้อย )



- เมื่อเทอุจจาระออกจากถุง ให้เช็ดทำความสะอาดบริเวณปลายถุงให้สะอาด
- ใส่ น้ำล้างถุงรองรับอุจจาระ 1-2 ครั้ง ต่อวัน
- ใช้สเปรย์ดับกลิ่นในห้องน้ำ

#### เมื่อออกจากบ้าน

- เตรียมอุปกรณ์สำหรับเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระใส่กล่องให้พร้อม ใช้กระดาษเปียกเช็ดทำความสะอาดแทนสำลีชุบน้ำเพื่อความสะดวก
- นำอุปกรณ์ติดตัวไว้ตลอดเวลา และให้สามารถหยิบได้ง่าย
- อย่าทิ้งอุปกรณ์ไว้ในรถ เนื่องจากอากาศร้อนหรือหนาว อาจทำให้บริเวณแป้นของถุงรองรับอุจจาระเสื่อมสภาพได้

#### การทำงาน

- สามารถกลับไปทำงานได้ตามปกติ ควรหลีกเลี่ยงงานหนักของหนัก

#### การเลือกใช้ถุงรองรับอุจจาระ

- ขึ้นอยู่กับสภาพผิวหนัง
- ความสามารถในการดูแลตนเอง
- ลักษณะของลำไส้เปิดทางหน้าท้อง
- ฐานะของผู้ป่วย
- ควรปรึกษาพยาบาลออสโตมีและแผลในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์

### การแต่งกาย

- สามารถสวมเสื้อผ้าได้ตามปกติ ไม่ควรรัดแน่น หรือกดบริเวณลำไส้เปิดหน้าท้อง

### การออกกำลังกาย

- สามารถออกกำลังกายเบาๆ เช่น การบริหารแขน ขาและลำตัว
- หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องมีการปะทะ

### การรับประทานอาหาร

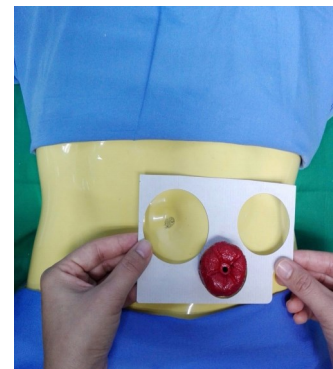
- รับประทานอาหารได้ทุกชนิดตามความต้องการ
- รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย 1-2 สัปดาห์หลังผ่าตัด
- เคี้ยวอาหารให้ละเอียดโดยเฉพาะผักผลไม้
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน
- งดอาหารรสจัดและหมักดอง

### การลดกลิ่น/แก๊ส

- จำกัดอาหารประเภทปลา หัวหอม กระเทียม กะหล่ำปลี
- หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมากฝรั่ง สูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานโยเกิร์ตช่วยลดการเกิดแก๊สได้

## 6. วัดขนาดลำไส้เปิดทางหน้าท้อง

### 6.1 กรณีลำไส้เปิดมีลักษณะกลม ใช้แผ่นวัดขนาดลำไส้



### 6.2 กรณีลำไส้เปิดมีลักษณะรีหรือไม่มีรูปทรงที่แน่นอน ใช้วิธีการลอกลายโดยใช้แผ่นพลาสติกใสวางบนลำไส้เปิดและใช้ปากกาเคมีวาดตามรูปลำไส้



7. นำแผ่นพลาสติกใสที่ลอกภายใต้มาตัดตามขนาดที่วัดได้ของลำไส้เปิดทางหน้าท้อง และนำมาวางดลงบริเวณด้านหลังบนแป้นของถุงรองรับอุจจาระ

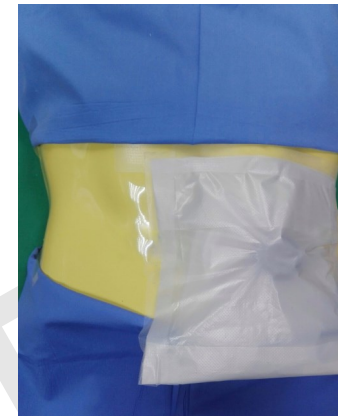


8. ตัดแป้นตามขนาดที่วัดไว้



### การอาบน้ำ

- สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ
  - ◊ ถ้าถุงรองรับยังติดดี ก่อนอาบน้ำให้นำถุงพลาสติกมาปิดครอบถุงรองรับอุจจาระ และปิดขอบด้วยพลาสติกเกอร์



- ◊ ถ้าครบกำหนดที่ต้องเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระ ให้ลอกถุงเดิมออก แล้วอาบน้ำตามปกติ
- ล้างบริเวณลำไส้เปิดทางหน้าท้องด้วยสบู่อ่อนๆ ได้ เพื่อทำความสะอาด ห้ามใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ

## เคล็ดลับ/คำแนะนำในการดูแลตนเอง

### เวลาที่ต้องเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระ

- ควรเป็นเวลาเข้าก่อนรับประทานอาหารเพราะลำไส้ยังไม่ได้ทำงานมาก ทำให้อุจจาระน้อย ง่ายและสะดวกต่อการเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระ
- ถ้ามีอุจจาระรั่วซึม หรือ แดบการันควรเปลี่ยนถุงทันที
- ถ้าถุงรองรับอุจจาระไม่รั่วซึม สามารถอยู่ได้นาน 3-5 วัน

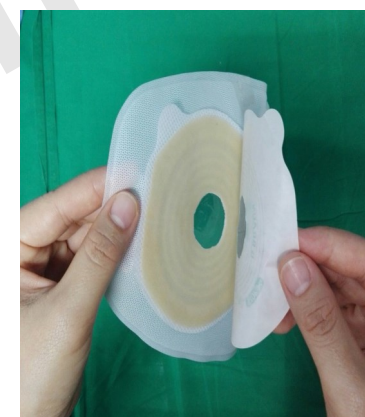
### การเทอุจจาระ

- เทอุจจาระเมื่อมีอุจจาระประมาณ **1 ใน 3 ส่วน** ของถุง
- เทอุจจาระในห้องน้ำที่โถชักโครก และกดน้ำขณะเท เพื่อไม่ให้อุจจาระกระจายเปื้อน
- ถ้าใช้ถุงแบบ 2 ชั้น สามารถดึงถุงไปล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจาน และนำมาผึ่งให้แห้ง ห้ามโดนแดด สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และนำถุงใบใหม่มาปิด
- ล้างบริเวณปลายถุง หรือใส่น้ำเข้าไปล้างในถุงเล็กน้อย และใช้สำลีหรือผ้านุ่มเช็ดปลายถุงให้สะอาด
- ใช้น้ำมันทาผิว(เบบี้ออยล์)หยดใส่ในถุงรองรับอุจจาระแล้วเกลี่ยให้ทั่ว จะช่วยให้อุจจาระไม่ติดถุง ทำให้เทอุจจาระได้ง่ายขึ้น

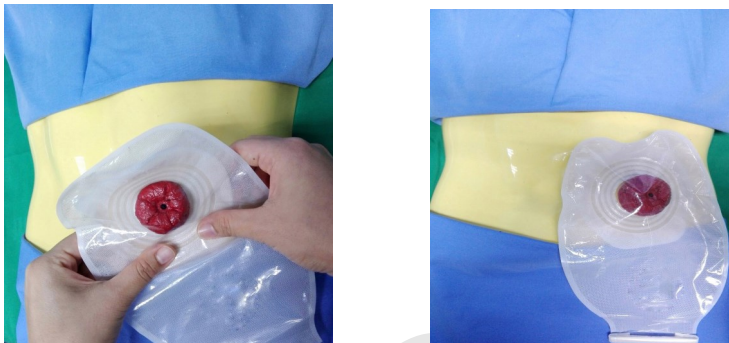
## 9. ใช้นิ้วมือลูบขอบแป้นที่ตัดเพื่อลบคม



## 10. ลอกกระดาษกาวใต้แป้นหรือใต้ถุงออก



11. ครอบถุงรองรับอุจจาระบริเวณลำไส้เปิดทางหน้าท้อง โดยเริ่มปิดจากด้านบน ล่างสุดของลำไส้เปิดทางหน้าท้อง กดแป้นให้แนบกับหน้าท้องบริเวณรอบๆลำไส้เปิด



12. ล้างมือให้สะอาด

- กรณีที่มีขนบริเวณหน้าท้อง เพื่อป้องกันการเกิดรูขุมขนอักเสบ ต้องโกนหรือขลิบให้สั้นเสมอ
- กรณีที่ผิวหนังรอบลำไส้เปิด มีการระคายเคือง
  - ใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิวหนังชนิดผงแป้งโรย และปิดส่วนเกินออก



◦ ใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิวหนังชนิดสเปรย์พ่นทับผงแป้งและเคลือบบริเวณผิวหนังรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้อง



◦ ใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิวหนังชนิดเพสทาบางๆ บริเวณผิวหนังที่มีการระคายเคือง และรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้อง และรอให้แห้ง

