

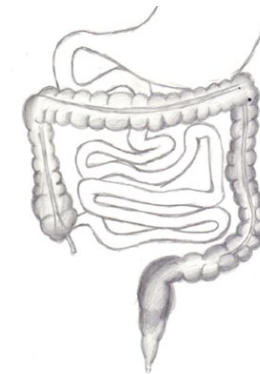


สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ที่มีทวารเทียมทางหน้าท้อง



หอผู้ป่วยในชั้น 3 งานการพยาบาลหอผู้ป่วย  
ฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

SIPI GJ2005163



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## จัดทำโดย

พว.ทรงพร สุรวรรณม์ พยาบาลออสโตมีและแผล

## ที่ปรึกษา

นพ.ร่มเย็น จิตมุงงาน แพทย์ศัลยกรรม

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน GJ 005

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับสุภาพออนไลน์

## บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Line: ทวารเทียมและแผล

## ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิว

<p><b>ผลิตภัณฑ์ชนิดผง</b> อยู่ในรูปที่เป็นผงแป้งสีขาว ช่วยในการดูดซับความชื้น ใช้ในกรณีที่ผิวหนังรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้องเป็นแผล ระคายเคือง</p>	
<p><b>ผลิตภัณฑ์ชนิดกาว</b> อยู่ในรูปแบบคล้ายยาสีฟัน ช่วยป้องกันการระคายเคืองของผิวหนัง ช่วยปรับระดับผิวหนังรอบๆลำไส้ให้เรียบป้องกันการรั่วซึม ข้อควรระวังในรายที่มีแผลเปิดจากการระคายเคืองแล้ว จะมีอาการแสบเนื่องจากผลิตภัณฑ์มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์</p>	
<p><b>ผลิตภัณฑ์ชนิดฟิล์ม/ครีม</b> มีลักษณะเป็นน้ำใสหรือครีมแห้งเร็ว กันน้ำ ป้องกันความชื้น ลดแรงกดบนผิวหนังทำให้ลอกแป้นได้ง่าย</p>	

## การดูแลลำไส้ใหญ่เปิดทางหน้าท้อง (colostomy care )

### ขั้นตอนเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระ

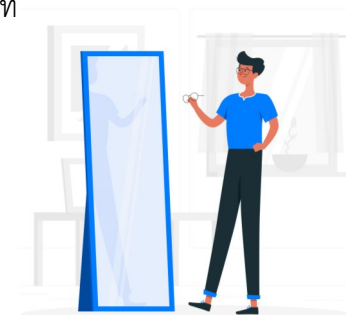
1. เตรียมอุปกรณ์สำหรับปิดถุงให้พร้อม ดังนี้

- สำลีชุบน้ำสะอาด
- แผ่นพลาสติกใส
- ปากกาเคมี
- กรรไกร
- ถุงรองรับสิ่งขับถ่าย ถุงขยະ
- ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิว (ถ้ามี)

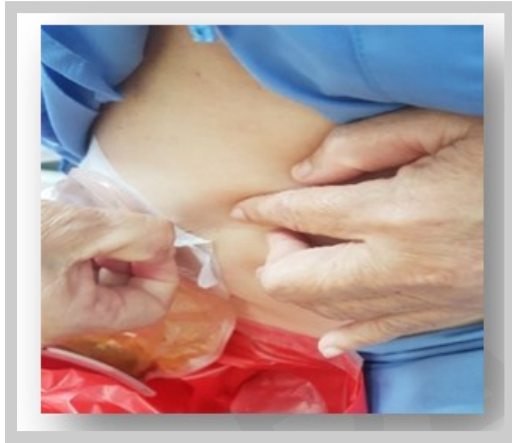
2. ล้างมือให้สะอาด



3. ยืนหรือนั่งหน้ากระจก หรือทำที่สะดวกสบายที่สุด แต่จะต้องเป็นท่าที่ทำให้รอบลำไส้เปิดทางหน้าท้องไม่มีรอยย่นเพื่อการปิดถุงจะได้แนบสนิท



4. ลอกถุงออกโดยใช้นิ้วมือข้างหนึ่งกดผิวไว้ ขณะที่ใช้นิ้วมืออีกข้างค่อยๆ ลอกถุงเดิมออก



5. ทำความสะอาดลำไส้เปิดทางหน้าท้อง และผิวหนังรอบๆ ด้วยสำลีชุบน้ำสะอาด



## ภาคผนวก

ชนิดของถุงรองรับอุจจาระแบ่งตามลักษณะของแป้นรอง

<p>- ถุง 1 ชั้น เป็นแผ่นติดกับผิวหนังและติดกับตัวถุง</p>	<p>-แป้นมีส่วนประกอบที่ช่วยปกป้องผิวหนัง - ใช้แล้วทิ้ง - สะดวกต่อการใช้งาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ</p>	
<p>- ถุง 2 ชั้น คือแป้นรอง และถุงปลายเปิด/ปิด</p>	<p>-สามารถนำถุงกลับมาใช้ซ้ำได้อีก - แป้นรองจะติดอยู่นานกว่าชนิดชั้นเดียว</p>	

### การเลือกใช้ถุงรองรับอุจจาระ

- ขึ้นกับสภาพผิวหนัง
- ความสามารถในการดูแลตนเอง
- ลักษณะของลำไส้เปิดทางหน้าท้อง
- ฐานะของผู้ป่วย

### การจัดเก็บวัสดุที่ใช้กับช่องเปิดลำไส้ทางหน้าท้อง

**\*\*อุปกรณ์ทั้งหมดควรจัดเก็บในที่เย็นและแห้ง\*\***

- อย่าเก็บในที่ร้อน และชื้น
- อย่าให้ถูกแสงแดด
- ไม่จำเป็นต้องซื้อเก็บไว้เป็นจำนวนมาก  
เกินความจำเป็น

## อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์

- มีเลือดออกจากลำไส้เปิดทางหน้าท้อง
- ปวดท้อง ท้องอืด แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ผายลม ไม่มีอุจจาระออกทางลำไส้เปิดทางหน้าท้อง



## อาการผิดปกติที่ต้องปรึกษาพยาบาลดูแลลำไส้เปิดทางหน้าท้อง

- ถุงรองรับอุจจาระหลุด หรือรั่วบ่อย
- ผิวหนังรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้องระคายเคือง เป็นผื่นแดง หรือเป็นแผล
- หน้าท้องนูนออกมาผิดปกติ
- ลำไส้เปิดทางหน้าท้องยุบตัวลงไปต่ำกว่าระดับผิวหนัง

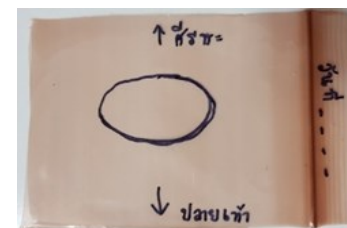


## 6. วัดขนาดลำไส้เปิดทางหน้าท้อง

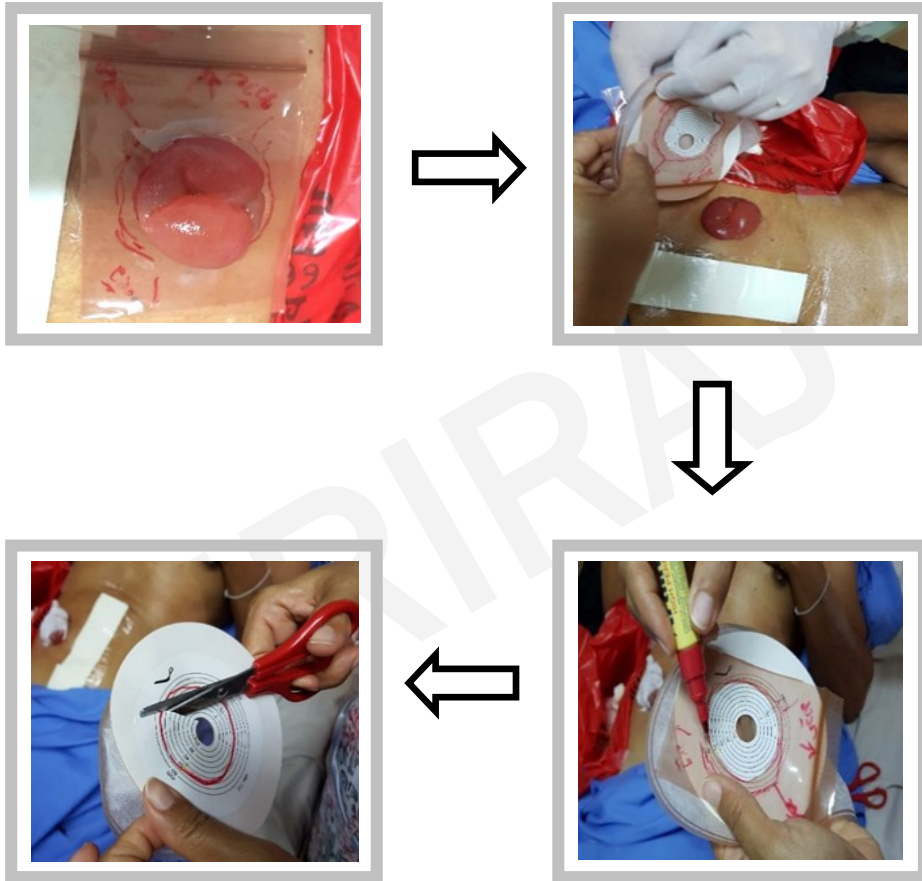
6.1 กรณีที่ลำไส้เปิดทางหน้าท้องมีลักษณะกลม สามารถใช้แผ่นวัดขนาด



6.2 กรณีที่ลำไส้เปิดทางหน้าท้องมีลักษณะรี หรือขนาดลำไส้เปิดทางหน้าท้องยังไม่คงที่ ให้ใช้วิธีการลอกกลาย โดยใช้แผ่นพลาสติกวางทาบลำไส้เปิดทางหน้าท้อง ลอกกลายตามขนาดของลำไส้



7. ใช้กรรไกรตัดแผ่นใสตามขนาดที่ลอกถ่ายไว้ แล้วนำมาวางลงบริเวณด้านหลังบนแป้นของถุงรองรับอุจจาระ ตัดเป็นตามขนาดที่วาดไว้



### การเลือกรับประทานอาหาร

- ✓ รับประทานอาหารได้ทุกชนิดตามความต้องการ
- ✓ รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย 1-2 สัปดาห์หลังผ่าตัด
- ✓ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด โดยเฉพาะผักและผลไม้
- ✓ ดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน
- ✗ งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงอาหารมัน
- ✗ งดอาหารรสจัดและหมักดอง

อาหารที่ทำให้เกิดก๊าซ	กะหล่ำปลี ถั่วทุกประเภท หอมหัวใหญ่ เมล็ดพืช แตงกวา น้ำอัดลม	
อาหารที่ทำให้มีกลิ่น เพิ่มขึ้น	กะหล่ำปลี หอมหัวใหญ่ ปลา กระเทียม ถั่วอบ หน่อไม้ฝรั่ง มะละกอ บล็อคโคลี่	
อาหารที่ช่วยลดอาการ ท้องผูก	ดื่มน้ำมากๆ น้ำผลไม้ กาแฟ และผักต่างๆ	
อาหารที่อาจทำให้ ท้องเสีย	แกง น้ำกะทิ เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ อาหารทอด น้ำมัน	

## คำแนะนำในการดำเนินชีวิตประจำวัน

**การเดินทาง** จัดเตรียมอุปกรณ์ให้เพียงพอ สะดวก พร้อมใช้

โดยใส่ไว้ในกระเป๋าเดินทางติดตัว



**ชีวิตครอบครัว** การมีลำไส้เปิดทางหน้าท้องไม่ได้เป็นอุปสรรค สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ กรณีตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์

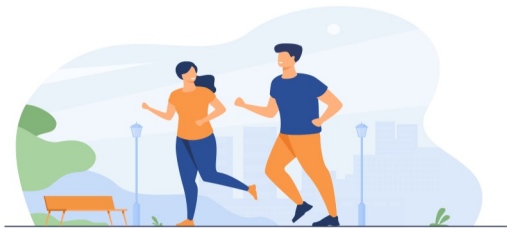
**การแต่งกาย** สามารถสวมเสื้อผ้าตามที่ต้องการ

แต่ควรเป็นผ้าที่ใส่สบาย หลีกเลี่ยงการรัดแน่น

ของเข็มขัด หรือรัดบริเวณเอว



**ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บของช่องเปิดลำไส้ สำหรับกีฬาที่เหมาะสมคือ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดิน เป็นต้น ข้อสำคัญ.. อย่าหักโหม



**การทำงาน** เมื่อสุขภาพกลับคืนสู่สภาพปกติแล้ว ท่านสามารถทำงานได้ตามเดิมแต่หลีกเลี่ยงงานหนักที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ

\*\*ประโยชน์ของการใช้ชีวิตแบบปกติทั่วไป คือ ช่วยให้สภาพร่างกายฟื้นฟูได้เร็วขึ้น ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเองและสร้างทัศนคติที่ดี และช่วยรักษาสุขภาพกายและใจ\*\*

8. กรณีที่ผิวหนังรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้องมีการระคายเคือง หรือ มีแผล
- ใช้ skin barrier powder (แป้งยา) โรยให้ทั่ว และปิดส่วนเกินออก

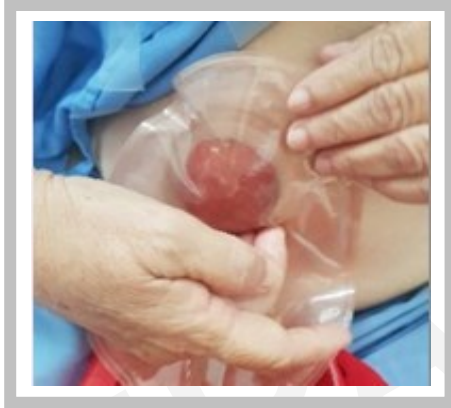


- ใช้ skin barrier film (สเปรย์) ฟันทับ หรือใช้ฟันทับหนังโดยรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้องได้

- ใช้ skin barrier paste (กาวยา) ทาบางๆ บริเวณรอบลำไส้เปิดทางหน้าท้อง และบริเวณที่ผิวหนังมีการระคายเคือง จากนั้นรอนแห้ง ซึ่งทดสอบโดยการใช้นิ้วแตะ ถ้าเนื้อกาวแห้งดีแล้ว จะแข็งตัวไม่ติดนิ้ว



9. ครอบถุงรองรับอุจจาระที่ตัดแล้ว โดยให้ลำไส้เปิดทางหน้าท้องอยู่ตรงกลาง ใช้นิ้วค่อยๆ กด รอบๆ เป็นประมาน 30 วินาที ความร้อนจากมือจะช่วยให้เป็น ดิดกับผิวหนังได้ดีขึ้น



10. สามารถใช้พลาสติกผ้าปิดขอบเพื่อความมั่นใจได้
11. ล้างมือให้สะอาด เก็บอุปกรณ์

\*กรณีใช้ถุงรองรับอุจจาระชนิด 2 ชั้น สามารถนำถุงมาล้างทำความสะอาดด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจานแล้วให้แห้ง ห้ามโดนแสง สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้\*

### เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับลำไส้เปิดทางหน้าท้อง

1. ลำไส้เปิดทางหน้าท้องไม่ใช่แผล ลักษณะปกติจะเป็นสีแดง หรือชมพู ผิวมันเรียบ ชุ่มชื้น ขนาดของลำไส้จะคงที่หลังผ่าตัด 6-8 สัปดาห์
2. ลำไส้เปิดทางหน้าท้องไม่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง จึงไม่มีความรู้สึกเมื่อสัมผัส
3. ลำไส้เปิดทางหน้าท้องมีลักษณะการเคลื่อนไหวแบบบีบตัวออกอย่างเดียวจึงสามารถอาบน้ำได้



### ข้อควรปฏิบัติ

1. วัดขนาดของลำไส้ก่อนเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระ โดยระยะห่างจากลำไส้และขอบแป้น ควรมีระยะห่างไม่เกิน 0.2 มม. หรือ 1/8 นิ้ว เพื่อป้องกันการรั่วซึม
2. ระบายอุจจาระเมื่อมีปริมาณ 1/3 ของถุง และเปลี่ยนเมื่ออุจจาระเซาะ หรือแถบการร่อน
3. กรณีที่มีขนบริเวณหน้าท้อง เพื่อป้องกันรูขนจนอักเสบ ต้องโกนหรือขลิบให้สั้นเสมอ