



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



العناية بالمفاغرة المعوية

والإرشادات الغذائية

Ostomy Care & Nutritional Advice

## التوصيات الغذائية لمرضى المفاغرة المعوية

المفاغرة المعوية هي فتحة لإخراج الفضلات من الجسم،

ولها عدة أنواع:



التخفيف من بعض الأغذية قد يساعد في التخلص  
من الشعور بعدم الراحة بالمفاغرة.

الأغذية التي قد تسبب في انسداد المفاغرة  
المعوية:

١. الملفوف الغير مطبوخ
٢. الفطر
٣. الكرفس
٤. الفواكه المجففة
٥. الذرة

الأغذية التي تسبب غازات:

❖ الخضراوات:

١. القرنبيط
٢. البصل
٣. الملفوف
٤. البازلاء
٥. الفطر
٦. الثوم
٧. الهليون
٨. الكراث

### ❖ البقوليات:

١. فول الصويا
٢. الفول
٣. الجريش
٤. الحمص

### ❖ منتجات الألبان:

١. الجبن
٢. الزبدة
٣. الحليب
٤. اللبن
٥. الزبادي

### ❖ غيرها من المواد الغذائية:

١. البطيخ
٢. البابايا
٣. البيض
٤. الحلويات
٥. البطاطا الحلوة
٦. المشروبات الغازية

## نصائح للحد من الغازات:

- تقليل أكل الأطعمة التي تسبب الغازات.
- تقطيع الوجبة الكبيرة إلى حصص صغيرة ومضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
- أكل ٤-٦ حصص يومية من الطعام على عدة دفعات وليس مرة واحدة.
- لا تتحدث أثناء الأكل ومضغ الطعام.
- لا تشرب السوائل بالمصاصة (المزاز).
- اشرب كمية كافية من الماء ٨-١٠ أكواب يومياً.
- تجنب مضغ العلك.
- شرب شاي بالنعناع.

## الأطعمة المسببة للرائحة الكريهة:

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| ١. الخضروات | ٥. البصل          |
| الخضراء     | ٦. الثوم          |
| ٢. الجبن    | ٧. التوابل الحارة |
| ٣. السمك    | ٨. البهارات       |
| ٤. البيض    |                   |

## نصائح للحد من الرائحة:

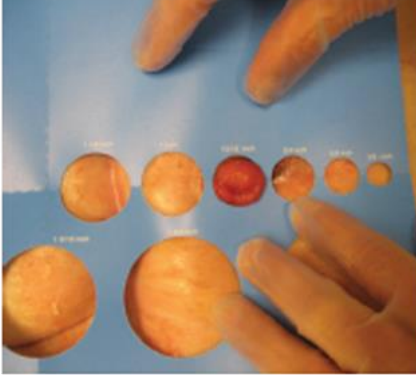
- أكل البقدونس
- شرب البقدونس أو الشاي بالنعناع
- تناول الشاي مع الزعفران أو الهيل
- شرب ٨-١٠ أكواب من الماء
- شرب عصير التوت البري

## معلومات إضافية:

- عصير الخوخ يساعد على منع حدوث الإمساك.
- الحبوب الكاملة والنخالة والفواكه الطازجة غنية بالألياف.
- الموز والخبز والمعكرونة وزبدة الفول السوداني تساعد على إيقاف الإسهال.
- شرب محلول تعويض السوائل والأملاح (محلول الجفاف) مثل جاتوريد Gatorade يساعد في منع الجفاف.



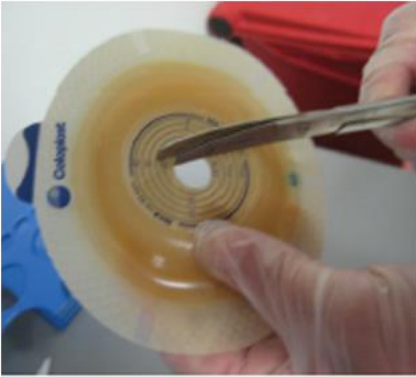
## إرشادات تغيير كيس المفاغرة



2) قم بقياس حجم المفاغرة المعوية بوحدة القياس المتوفرة بكافة علب أكياس المفاغرة.



1) استخدم ماء فاتر وصابون لطيف مع قطعة قماش قطنية لتنظيف المفاغرة المعوية.



4) استخدم المقص للمقص على الحدود التي تم رسمها بالقلم مع التأكد من ليونة القاعدة لسهولة القص.



3) خطط لمقاس القاعدة باستخدام القلم، مع التأكد من وجود مساحة 2-1ملم بين فتحة القاعدة والمفاغرة.





6) قم بإزالة الورقة الواقية من خلف القاعدة.



5) بعد القص، ضع القاعدة على المفاغرة للتأكد من حجم فتحة القص.



8) تأكد من التصاق أطراف القاعدة بشكل جيد لمنع حدوث أي تسريب.



7) ضع القاعدة حول المفاغرة المعوية من الأسفل للأعلى، مع التأكد من أن المريض بوضع مستلق لوضع القاعدة



9) لف طرفي المشبك للداخل  
لمنع حدوث أي تسريب.

## تذكر/ي:

- النصائح المقدمة في هذا المنشور هي توجيهات وجيزة.
- تستطيع/ين أكل الأطعمة المفضلة ليتحدد فيما بعد ما إذا كانت مناسبة لك أم لا.
- استشر طبيبك في حال حدوث أي مضاعفات.

## الحقائق والشائعات

### الشائعة:

جميع أمراض المثانة أو الأمعاء يتم إجراء عملية مفاغرة معوية لها.

### الحقيقة:

المفاغرة المعوية تعتمد على نوع المرض الذي يعاني منه المريض، والطبيب هو الذي يحدد إذا كان المريض بحاجة إلى مفاغرة أو لا.

المفاغرة المعوية قد تكون آخر الحلول العلاجية، وقد تكون مؤقتة أو دائمة حسب نوع المرض.

## الشائعة:

شكل المفاغرة المعوية يكون مدور.

## الحقيقة:

فتحات المفاغرة المعوية لها أشكال مختلفة، قد تكون مدورة أو بيضاوية اعتماداً على جزء الأمعاء التي أجريت بها العملية.



## الشائعة:

عند لمس المفاغرة المعوية يحس المريض بألم وقد يحدث نزيف.

## الحقيقة:

لا توجد نهايات عصبية في المفاغرة المعوية، لذلك لن يشعر المريض بأي ألم.

قد ينزف منه القليل من الدم وهذا طبيعي، ولكن حين ينزف الكثير من الدم يجب التوجه إلى الطوارئ.

## الشائعة:

يحتاج مريض المفاغرة المعوية لمرضى أو ممرضة في المنزل لرعاية المفاغرة.

## الحقيقة:

أخصائي المفاغرة المعوية والممرضة سوف يقومون بتعليم المريض كيفية العناية بالمفاغرة، كما سيتم إعطاء الشخص القريب منه نفس التعليمات.

## الشائعة:

سوف يضطر مريض المفاغرة إلى شراء مواد تنظيف خاصة لرعاية المفاغرة.

## الحقيقة:

بالإمكان استخدام الماء الفاتر، ويمنع استخدام الكريمات أو الديثول الذي قد يسبب تهتك وضرر للجلد المحيط بالمفاغرة.

## الشائعة:

يفضل قص جميع قواعد الأكياس مرة واحدة للمحافظة على الوقت.

## الحقيقة:

لا يمكن ذلك، لأن مقاس المفاغرة المعوية تختلف من وقت لآخر، كما أن قص القاعدة بشكل أكبر من فتحة المفاغرة قد يسبب مضاعفات للجلد المحيط بها.



## الشائعة:

لا يجب على مريض المفاغرة تعديل نظامه الغذائي.

## الحقيقة:

يجب على المريض تعديل نظامه الغذائي، وتجنب الأغذية التي تسبب الغازات.

أخصائي المفاغرة المعوية وأخصائي التغذية العلاجية سوف يقدمون الاستشارة فيما يتعلق بالنظام الغذائي قبل الخروج من المستشفى.

## الشائعة:

على مريض المفاغرة المعوية توفير ملابس خاصة.

## الحقيقة:

يمكن للمريض ارتداء الملابس العادية، ولكن يجب التأكد أن حزام الملابس واسع لمنع الاحتكاك بالمفاغرة المعوية.

## الشائعة:

مريض المفاغرة لا يستطيع السفر.

## الحقيقة:

يمكن لمريض المفاغرة المعوية السفر، وسيحدد الطبيب متى يكون السفر آمن.  
يجب التأكد من أخذ كمية كافية من أكياس المفاغرة المعوية والملابس قبل السفر.

## الشائعة:

لا يستطيع مريض المفاغرة المعوية ممارسة الرياضة أو السباحة أو قيادة السيارة أو العودة إلى العمل.

## الحقيقة:

الرياضة: يستطيع ممارسة الرياضة بعد ٦ أسابيع من العملية، اعتماداً على الحالة الصحية العامة للمريض.

السباحة: يمكن السباحة بوجود كيس المفاغرة، لكن يجب لبس بدلة السباحة أو قميص لتغطية الكيس.

القيادة: يسمح للمريض القيادة بعد ٦ أسابيع من العملية اعتماداً على أمر الطبيب.

العمل: سيخبرك الطبيب متى يمكنك البدء بالعمل. من الأفضل تخفيف عبء العمل حتى يتعافى المريض تمامًا.

## الشائعة:

مريض المفاغرة المعوية يجب أن يكون مستلق على ظهره وقت النوم.

## الحقيقة:

لا يوجد وضع معين للنوم، حيث يستطيع النوم بأي وضع يكون مريح له، ولكن يجب إفراغ كيس المفاغرة قبل النوم.

## الشائعة:

مريض المفاغرة يحتاج لإنفاق الكثير من المال لشراء قواعد وأكياس المفاغرة.

## الحقيقة:

مدينة الملك فهد الطبية سوف توفر أكياس المفاغرة المعوية حسب احتياجات المريض.

## الشائعة:

سوف يشعر المريض بالوحدة بسبب الرائحة الكريهة المنبعثة من الكيس.

## الحقيقة:

أكياس المفاغرة تحتوي على مرشحات من الفحم تساعد على خروج الغازات والتحكم بالرائحة.

## الشائعة:

يحتاج المريض إلى تغيير الكيس بشكل متكرر.

## الحقيقة:

سوف يقوم أخصائي المفاغرة المعوية بإرشاد المريض عن عدد مرات تغيير الكيس، ويجب على المريض متابعة الإرشادات للحفاظ على سلامة الجلد المحيط بالمفاغرة من المضاعفات.



## الشائعة:

في حال وجود استفسار خاص بطريقة العناية بالمفاغرة يجب على المريض الانتظار إلى مواعده القادم.

## الحقيقة:

يجب عليك الذهاب إلى أقرب مستشفى منه فوراً، ويفضل التواصل مع أخصائي المفاغرة المعوية على الأرقام التي تعطى لك قبل خروجك من المستشفى.

الشائعة:

تكون المفاغرة المعوية موجودة مدى الحياة.

الحقيقة:

قد تكون موجودة مدى الحياة أو قد تكون مؤقتة اعتماداً على نوع المرض، والطبيب سوف يحدد الموعد لإغلاقها.

## الشائعة:

"سأتحفظ على الموضوع المتعلق بالمفاغرة سرًا منعًا للإحراج."

## الحقيقة:

عائلتك يجب أن تكون على علم بموضوع المفاغرة المعوية لتتمكن من مساعدتك في رعاية المفاغرة. أخصائي المفاغرة المعوية والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي سوف يقدمون لك الدعم النفسي قبل الخروج من المستشفى.

## الشائعة:

لا يستطيع مريض المفاغرة المعوية من أداء الصلاة.

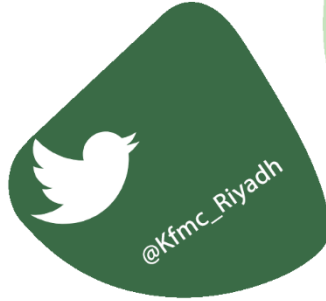
## الحقيقة:

يستطيع أداء الصلاة بشكل طبيعي، ولكن يجب التأكد من إفراغ كيس المفاغرة قبل الصلاة.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التمريض



HEM2.18.000541

