

# 肠造口患者生活指南“小妙招”

复旦大学附属肿瘤医院护理部 复旦大学上海医学院肿瘤学系 卜丽文

结直肠癌患者肠造口的存在会导致其生活发生一定的变化，无论是造口的护理还是生活习惯的调整

可能都给您带来了一定的挑战，但是请不要过于焦虑。这里就跟大家分享一些居家生活的小妙招。



## 一、造口用品的选择

肠造口用品的使用需要根据患者的体型、肠造口类型及肠造口周围皮肤情况等进行选择。当您困惑时，可以根据以下原则选择您的造口相关用品，保护造口及造口周围皮肤，提升您的造口自我管理水平。

一件式造口袋（开口）使用方便、底盘柔软，开口便于排空，更换次数相对较少，适用于粪便较多的肠造口。

二件式造口袋底盘与造口袋分离。排放排泄物时，可以将造口袋取下冲洗或更换新造口袋。造口袋

清洗晾干后可反复使用，底盘较硬。

碳片应用于排放气体，以免胀袋，活性炭成分有效祛除气体异味。适用于大便成形的肠造口。

护肤粉用于肠造口周围皮肤发红、痒或破损等情况。

防漏膏（防漏贴环）可用于肠造口周围皮肤不平的情况预防渗漏，可适当延长造口袋的使用时间。

造口腰带可以帮助固定底盘，减少身体活动对底盘带来的影响，延长底盘使用寿命，可长期使用不易损坏。



## 二、日常生活小妙招

当身体状态恢复后，您可以正常生活、工作、社交，以下生活注意事项可以帮助您更好的提高生活质量。

1. 衣着：衣裤以柔软、舒适为原则，不需要做特别的改变。但要避免穿紧身衣裤（裙），以免腰带或皮带摩擦或压迫造口。

2. 沐浴：无论是粘贴着造口袋还是脱下造口袋均能沐浴，沐浴对造口黏膜并无损伤，水也不会从肠造口进入体内，无需盖住肠造口。



衣裤以柔软、舒适为原则，  
不需要做特别的改变。  
但要避免穿紧身衣裤（裙）。

3. 锻炼和运动：普通运动对肠造口不会有影响，康复后您可以进行慢跑、骑自行车、游泳、太极拳等各种体育活动。术后3个月内开始腹部锻炼并持续至少1年。避免剧烈及有撞击性的运动，如篮球、足球、

跆拳道等；避免举重运动、手提重物、怀抱小孩等，以预防造口旁疝的发生。造口不应该限制您参加体育运动。



4. 饮食：结肠造口患者饮食无特殊禁忌，回肠造口患者应避免纤维过长及难消化食物，可适当控制易产气、异味、辛辣、生冷等食物。均衡饮食，平时注意多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果。



(1)难消化的食物：种子类食物（干果、坚果类）、椰子、菠萝、木瓜、芒果、芹菜、蘑菇、玉米、水果

皮等。

(2)易产生异味的食物：洋葱、鱼类、蛋类、大蒜、蒜头、芦笋、卷心菜、花椰菜、咖喱牛奶等香辛类的调味品。

(3)产气的食物：红薯、豆类、洋葱、卷心菜、白菜、含碳酸盐饮料、啤酒、豆浆、牛奶等。

(4)易肠梗阻的食物：高膳食纤维食品、芹菜、玉米、果皮根茎类蔬菜、南瓜、红薯、莴笋、绿豆芽、竹笋等茎叶类蔬菜。

5. 性生活：当身体康复后，可以恢复性生活，建议先将造口袋排空或更换新的造口袋，并检查造口袋的密闭性。

6. 工作：在您完全康复后，可以恢复以前的工作，但应避免增加腹内压的工作（如提取重物），因为这样可能会增加造口旁疝和造口脱垂发生的风险。

7. 出行旅游：旅游是有益身心的事，无论乘船、飞机、火车对造口均不会有影响。应将造口用品放在随身行李内以便随时取用。同时应携带比平时较多数量的造口袋以备紧急之需。

（本文编辑：赵广智）