

# **Luồn Ống Thông Tiểu Của Quý Vị**

## **Inserting Your Own Urinary Catheter**

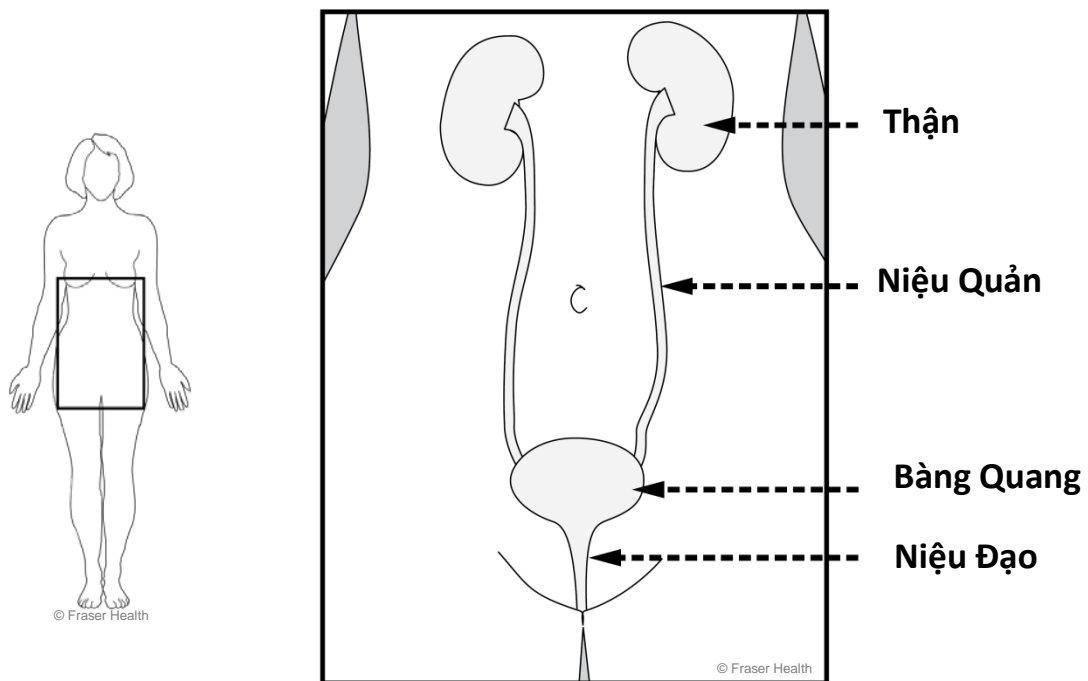


**Hướng Dẫn Tự Luồn Ống Thông cho Nữ Giới**  
**Self-Catheterization Instructions for Women**

Bác sĩ gia đình của quý vị (bác sĩ gia đình hoặc điều dưỡng cao cấp) đã nói với quý vị rằng bàng quang của quý vị không thể tự xả (tiểu tiện) hết nước tiểu. Vì điều này, quý vị sẽ cần phải học cách giải tỏa nước tiểu từ bàng quang của mình để giữ cho bàng quang không bị quá đầy. Chúng tôi gọi việc này là ‘**Tự Luân Ống Thông**’.

Lý do chúng tôi muốn quý vị lấy nước tiểu ra khỏi bàng quang thường xuyên là để giữ cho thận và bàng quang khỏe mạnh. Việc này cũng làm giảm rủi ro bàng quang hoặc thận bị nhiễm trùng.

Để đặt ống luôn, một ống thông mỏng (ống luôn) được đưa vào bàng quang qua niệu đạo của quý vị.



Hệ Tiết Niệu – Nữ Giới

### **Tự Luân Ống Thông của Tôi**

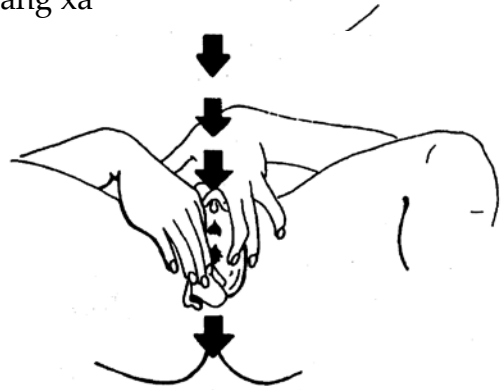
Kích thước ống luôn \_\_\_\_\_ Mức độ thường xuyên (tần suất) \_\_\_\_\_  
(do bác sĩ gia đình của quý vị đặt)

## Chăm Sóc Bản Thân

- Luôn luôn rửa tay bằng xà bông và nước trước và sau khi chạm vào ống thông nước tiểu.
- Tắm vòi hoa sen mỗi ngày, nếu có thể.
- Mỗi tối, rửa khu vực sinh dục của quý vị cẩn thận bằng xà bông và nước.
  - Luôn luôn rửa sạch từ phía trước ra phía sau.
  - Rửa sạch giữa mỗi lớp xếp da của môi âm đạo.
  - Rửa sạch quanh hậu môn.
  - Chùi sạch xà bông bằng khăn ẩm.
  - Lau khô bằng khăn sạch.
- Sau mỗi lần đi đại tiện (đi tiêu), hãy tự rửa như được mô tả ở trên.
- Uống từ 2 đến 3 lít chất lỏng\* mỗi ngày như nước, sữa và trà thảo dược.
 

\*Những người có vấn đề về tim hoặc thận nên kiểm tra với bác sĩ gia đình về số lượng chất lỏng chính xác để uống mỗi ngày.
- Tránh chất caffeine.
 

Caffeine làm cho quý vị cảm thấy cần phải tiểu tiện (đi tiêu) thường xuyên hơn và ngay lập tức. Caffeine có trong cà phê, trà, nước ngọt có ga, thức uống năng lượng và sôcôla. Tốt nhất là kiểm tra nhãn sản phẩm.
- Xem lại thuốc của quý vị với bác sĩ gia đình và/hoặc y tá chăm sóc tại gia để xem liệu thuốc có ảnh hưởng đến hoạt động của bàng quang quý vị hay không.



## Quý vị cần luôn ống thông tiểu bao lâu một lần?

Nói chuyện với bác sĩ gia đình về tần suất quý vị nên tự luôn ống thông tiểu. Điều này phụ thuộc vào lối sống của quý vị và lượng nước tiểu bàng quang của quý vị có thể giữ. Điều quan trọng là phải có một lịch trình thường xuyên để xả bàng quang của quý vị.

Khi quý vị có thể, hãy cố tiểu tiện trước khi đặt ống thông. Nước tiểu còn lại trong bàng quang của quý vị sau đó được gọi là 'nước tiểu dư'.

- Nếu quý vị xả nhiều hơn 400 mL mỗi lần, quý vị nên tự luôn ống thông thường xuyên hơn. Quý vị muốn tránh không để bàng quang của mình quá đầy. Ví dụ, tăng số lần luôn ống thông tiểu từ mỗi 6 giờ lên mỗi 4 giờ một lần.
- Nếu quý vị xả ít hơn 200 mL mỗi lần, quý vị có thể tăng thời gian giữa các lần luôn ống thông. Ví dụ, giảm số lần luôn ống thông từ mỗi 4 giờ xuống mỗi 6 giờ một lần.
- Nếu quý vị thường xuyên xả ít hơn 100 ml, quý vị có thể ngừng việc tự luôn ống thông. Luôn kiểm tra với bác sĩ gia đình của mình trước khi quý vị ngừng luôn ống thông.

**Lưu ý:** Nếu quý vị đang tự luôn ống thông tiểu **nhiều hơn 6 lần trong 24 giờ**, hãy liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc y tá chăm sóc tại gia.

## Dấu hiệu bàng quang của quý vị quá đầy:

- cảm thấy bồn chồn
- đổ mồ hôi
- ón lạnh
- nhức đầu
- trông đỏ bừng hoặc xanh xao
- ngón tay, ngón chân, cánh tay, hoặc cẳng chân lạnh
- phần bụng dưới của quý vị trông có vẻ bị đầy hơi

Nếu quý vị có bất kỳ cảm giác nào trong số những cảm giác này, hãy luôn ống thông tiểu càng sớm càng tốt.

## Khi nào quý vị nên nhờ giúp?

### Thường xuyên có vấn đề trong việc luồn ống thông tiểu

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình và/hoặc y tá chăm sóc tại gia nếu quý vị thường xuyên có vấn đề trong việc tự luồn ống thông tiểu, chẳng hạn như:

- vấn đề về kiểm soát hoặc phối hợp tay của quý vị để tự luồn ống thông
- vấn đề về tầm nhìn của quý vị
- vấn đề cơ thể của quý vị có đủ linh hoạt để ở vào đúng tư thế để luồn ống thông (thiếu mềm dẻo, đau nhức)

Nếu tiếp tục có vấn đề, quý vị có thể cần phải gặp một bác sĩ bàng quang (bác sĩ tiết niệu) hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác.

### Nhiễm Trùng

Mặc dù chúng tôi nói rằng việc tự luồn ống thông có thể giúp ngăn ngừa nhiễm trùng, vẫn có rủi ro việc đó có thể gây ra nhiễm trùng. Có nhiều khả năng bị nhiễm trùng hơn nếu quý vị bỏ qua các bước hoặc có vấn đề khi luồn ống thông.

Hãy gọi cho y tá chăm sóc tại gia hoặc bác sĩ gia đình nếu thấy **bất kỳ** điều nào sau đây:

- Nước tiểu của quý vị có mùi hôi hoặc thay đổi màu sắc.
- Da xung quanh nơi mà ống thông đi vào cơ thể của quý vị bị đỏ, sưng, hoặc mềm.
- Quý vị bị ớn lạnh hoặc sốt trên 37.8°C (100°F).
- Quý vị nói chung cảm thấy không khỏe hoặc mệt mỏi.
- Quý vị có những thay đổi về cách suy nghĩ và điều này mới lạ đối với quý vị.
- Quý vị mới bị đau trong vùng bàng quang và/hoặc ở lưng (dưới xương sườn).
- Quý vị sống với chấn thương tủy sống và chú ý thấy **bất kỳ** điều nào sau đây:
  - một hoặc nhiều dấu hiệu được liệt kê ở trên
  - co thắt cơ nhiều hơn bình thường
  - nhức đầu
  - cảm giác khó chịu trong dạ dày của quý vị
  - cảm giác mệt mỏi ngay cả sau khi ngủ

### Các vấn đề khẩn cấp

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu quý vị có **bất kỳ** điều nào sau đây:

- đau kịch liệt ở lưng (dưới xương sườn của quý vị)
- chảy máu từ niệu đạo của quý vị mà không dừng lại
- không thể luồn ống thông tiểu và bàng quang bị đầy khó chịu

Nếu quý vị không thể liên lạc với bác sĩ gia đình và/hoặc y tá chăm sóc tại gia, hãy gọi số **8-1-1** (HealthLinkBC) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào - ban ngày hay ban đêm.

Có sẵn với 130 ngôn ngữ. Cần thông dịch viên, hãy nói ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh. Chờ đến khi thông dịch viên lên tiếng.

## Tiếp liệu quý vị cần ở nhà

Quý vị sẽ cần phải mua tiếp liệu ống thông tiểu của mình. Quý vị có thể mua từ các cửa hàng cung ứng y tế. Hãy hỏi bác sĩ gia đình, hoặc y tá chăm sóc tại gia về các địa điểm trong khu vực của quý vị.

Một số chương trình bảo hiểm y tế có thể bao gồm chi phí tiếp liệu của quý vị vì vậy điều quan trọng là phải kiểm tra với họ.

Nếu quý vị không có nhiệt kế, chúng tôi đề nghị quý vị mua một cái để quý vị có thể kiểm tra nhiệt độ của mình nếu cần.

### Danh sách mua sắm

Hãy chắc chắn rằng quý vị có các tiếp liệu sau đây trong nhà của mình:

- ống thông tiểu
- chất bôi trơn dựa trên nước (chẳng hạn như K-Y Jelly, có dưới dạng ống hoặc các gói riêng lẻ – **không dùng Vaseline**)
- chất làm sạch (chất tẩy uế) để làm sạch bồn rửa hoặc khu vực làm việc
- xà bông lỏng
- găng tay cao su hoặc găng tay dùng một lần (tùy chọn)

Luôn luôn giữ sẵn 2 hoặc 3 ống thông sạch hay vô trùng vào mọi thời điểm.

Chúng tôi đề nghị xà bông rửa chén Sunlight® bởi vì dễ xả sạch bằng nước và tự phân hủy sinh học.

### Tiếp liệu khác

- thùng chứa sạch để đổ nước tiểu vào
- vật cất giữ sạch cho ống thông chẳng hạn như túi khóa zip
- khăn vải hoặc khăn giấy sạch
- giấy vệ sinh
- xà bông cục hoặc xà bông tắm lỏng

## Cách Tự Luồn Ống Thông Tiểu

1. Chuẩn bị khu vực làm việc của quý vị bằng cách làm sạch bồn rửa, mặt quây, và vòi rửa bằng chất tẩy uế (khử trùng).
2. Rửa tay bằng xà bông và nước.  
Mẹo: Giữ móng tay luôn ngắn và sạch sẽ.
3. Chuẩn bị sẵn tiếp liệu của mình và đặt trên khu vực làm việc sạch sẽ của quý vị:
  - ống thông tiểu sạch
  - vật cất giữ sạch cho ống thông như túi khóa zip
  - khăn vải hoặc khăn giấy sạch
  - Xà bông lỏng
  - Chất bôi trơn tan trong nước (**không dùng Vaseline**)
  - thùng chứa sạch để đổ nước tiểu vào (chỉ khi quý vị cần đo lượng nước tiểu dư của mình hoặc khi quý vị không ở gần nhà vệ sinh)
4. Trước hết hãy gắng đi tiểu trước khi tự luồn ống thông tiểu.
5. Chọn một tư thế thoải mái (đứng, ngồi hoặc nằm xuống).



Ngồi về phía trước trên ghế



Ngồi ngược trên bồn cầu với gương đặt giữa nắp đậy và chỗ ngồi



Ngồi trên bồn cầu đối mặt với gương đặt trên ghế thấp



Đứng bên cạnh bồn cầu với một chân tựa trên vành bồn cầu

Nằm trên giường với:

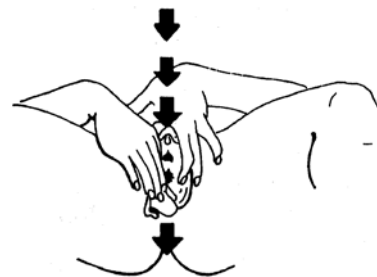
- gối đặt phía sau cổ và lưng
- chân cong
- mắt cá chân chạm vào nhau
- đầu gối giang ra

Đặt gương trang điểm với đèn hoặc gương phóng đại lên giường.

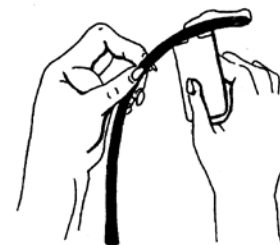


6. Rửa vùng bộ phận sinh dục bằng xà bông và nước.

- Rửa sạch từ trước ra sau.
- Rửa sạch giữa mỗi lớp xếp da của môi âm đạo.
- Rửa sạch quanh hậu môn.
- Lau hết xà bông bằng vải ẩm.
- Lau khô bằng khăn sạch.



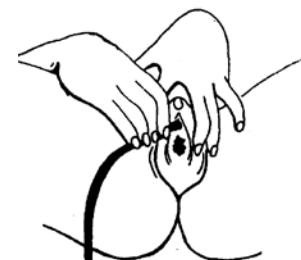
7. Đặt một ít chất bôi trơn hòa tan trong nước vào 5 cm (2 inches) cuối cùng của ống thông tiểu. (Điều này khiến luồn ống dễ dàng hơn)



8. Hãy vào một tư thế tốt nhất cho quý vị.

9. Đặt đầu mở của ống thông trên bồn cầu hoặc thùng chứa sạch.  
**Đừng để chạm vào bất cứ thứ gì.**

10. Tách môi âm đạo bằng ngón tay cái và ngón giữa của bàn tay trái. (Ngược lại nếu thuận tay trái)



11. Xác định vị trí mở niệu đạo bằng ngón trỏ của bàn tay trái. Một tấm gương cũng có thể giúp.

12. Nâng ngón tay trỏ lên.

13. Sử dụng tay phải của quý vị, giữ ống thông cách 1.5 đến 2.5 cm (½ đến 1 inch) từ đầu ống.

Luồn nhẹ nhàng vào niệu đạo của quý vị bằng cách sử dụng chuyển động hướng lên trên.

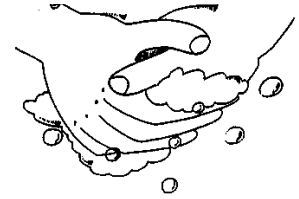
14. Đẩy ống thông vào cho đến khi nước tiểu bắt đầu chảy. Luồn sâu thêm 1.5 cm (½ inch). Giữ tại chỗ bằng tay trái của quý vị.



**Lưu ý: Không bao giờ dùng lực với ống thông.** Nếu cảm thấy ống thông như bị cái gì đó chặn lại không di chuyển lên được, hãy dừng lại một lát. Cố gắng thư giãn bằng cách giả vờ đi tiểu. Rồi trượt ống vào thêm 1.5 cm (½ inch) sâu hơn.



15. Để toàn bộ nước tiểu thoát từ bàng quang chảy vào bồn cầu hoặc thùng chứa sạch.
16. Khi nước tiểu ngừng chảy, nhẹ nhàng và **từ từ** lấy ống thông ra khỏi niệu đạo của quý vị. (Điều này để quý vị không làm nhỏ nước tiểu lên quần áo của mình.)  
Nếu nước tiểu bắt đầu chảy lại khi quý vị đang lấy ống thông ra, hãy dừng lại và đợi cho nước tiểu ngừng chảy. Rồi từ từ lấy ống thông ra.
17. Sử dụng giấy vệ sinh, lau từ trước ra sau.
18. Nếu theo dõi nước tiểu dư thừa, hãy đo lượng nước tiểu trong bình chứa sạch. Đổ bình chứa vào bồn cầu và xả nước.  
Rửa lại bình chứa bằng nước ấm.
19. Để sử dụng lại ống thông, hãy rửa bằng xà bông và nước.
20. Nếu được khuyên sử dụng một ống thông mới mỗi lần, hãy đặt ống thông trong túi và buộc hoặc đóng kín trước khi vất vào thùng rác.
21. Rửa tay quý vị.



## Rửa sạch Ống Thông

Có thể sử dụng lại ống thông nếu giữ sạch. Mỗi ống thông có thể được sử dụng từ 1 đến 2 tuần. Nếu nó bị hỏng, nên vứt bỏ và thay thế bằng một ống mới.

Nếu sử dụng lại ống thông, hãy rửa ống thông ngay sau khi đã sử dụng ống thông. Tuy nhiên, tốt nhất là không làm sạch ống thông của quý vị trong nhà vệ sinh công cộng. Nếu cần phải luôn ống thông trong phòng vệ sinh công cộng, hãy vất bỏ ống thông cũ.

### Các bước để làm sạch:

1. Rửa tay quý vị bằng xà bông và nước.
2. Đổ đầy bình chứa hoặc bồn rửa với nước ấm.
3. Rửa ống thông bằng xà bông lỏng và nước ấm.
4. Xả nước sạch kỹ ống thông cả trong và ngoài bằng nước ấm.
5. Lau khô ống thông bằng khăn sạch.
6. Để làm khô hoàn toàn trong không khí, đặt ống thông lên bề mặt sạch, được phủ khăn giấy hoặc khăn vải sạch.
7. Làm sạch khu vực làm việc của quý vị.
8. Rửa tay quý vị bằng xà bông và nước.
9. Khi khô, đặt ống thông vào hộp chứa sạch của quý vị chẳng hạn như túi khóa zip.



## Đi ra ngoài hoặc đi du lịch

Thực hiện một bộ dụng cụ du lịch để mang theo khi quý vị đi ra ngoài hoặc khi đi du lịch.

Quý vị mang theo bao nhiêu tùy thuộc vào thời gian quý vị sẽ đi bao lâu. Ví dụ, nếu quý vị ra ngoài trong ngày, quý vị có thể mang theo những gì quý vị cần trong một túi khóa zip, túi đựng đồ vệ sinh, hoặc túi nhỏ. Nếu quý vị ra ngoài lâu hơn, mang theo những gì quý vị cần trong một túi mua sắm, ba lô, túi thể thao, hoặc va li.

Nếu thích, quý vị có thể mua một bộ dụng cụ để tự luôn ống thông gắn kín (bao gồm một ống thông, chất bôi trơn và túi thu thập nước tiểu) để sử dụng khi đi du lịch.

Bộ dụng cụ du lịch của quý vị nên gồm:

- tiếp liệu ống thông trong các túi nhựa riêng biệt
- túi khóa zip để cất ống thông trong đó
- khăn lau không mùi, dùng một lần
- chất bôi trơn tan trong nước
- băng keo giấy
- túi đựng hàng tạp hóa bằng nhựa

Số lượng phụ thuộc vào thời gian quý vị sẽ ra ngoài

Nếu sử dụng các gói riêng, dùng 1 gói cho mỗi lần luôn ống thông

Đối với những tình huống không có sẵn quày để đặt ống thông trong khi quý vị chuẩn bị sẵn sàng. Thì thay vào đó, hãy dán băng keo túi ống thông của quý vị lên tường của buồng nhà vệ sinh.

Đặt ống thông dùng rồi vào trong túi. Thắt kín túi trước khi bỏ vào thùng rác.



Hình ảnh (trừ khi được chỉ ra) được sự cho phép của Trung tâm Y tế St. Joseph's Healthcare Hamilton – Được  
phép sử dụng

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

Thông tin này không thay thế lời khuyên chuyên viên chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị.

Catalogue #265623 (May 2017) Vietnamese  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

