

قرار دادن
کاتتر ادرار برای خود
**Inserting Your Own
Urinary Catheter**



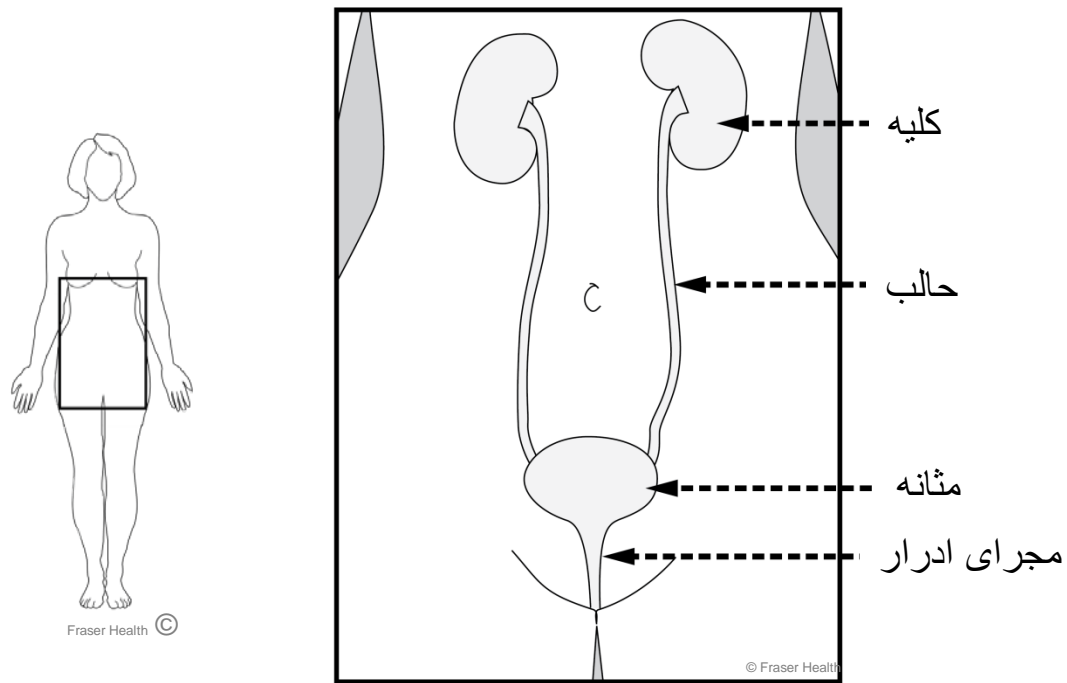
CCO/Clker-Free-Vector-Images/Photo123.com

دستورالعمل های کاتترگذاری شخصی برای خانم ها
Self-Catheterization Instructions for Women

کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده (پزشک خانواده یا کارشناس پرستاری) به شما گفته است که مثانه تان نمی تواند خودبخود ادرار را بطور کامل تخلیه کند. به همین خاطر باید روش تخلیه ادرار از مثانه را یاد بگیرید تا از پر شدن بیش از حد آن جلوگیری شود. به این کار "کاتترگذاری شخصی" گفته می شود.

دلیل ضرورت تخلیه مرتب ادرار از مثانه، حفظ سلامت کلیه ها و مثانه است. این کار همچنین احتمال ابتلای شما به عفونت مثانه یا کلیه را کاهش می دهد.

منظور از کاتترگذاری، وارد کردن یک لوله نازک و منعطف (کاتتر) به مثانه از طریق مجرای ادرار است.



سیستم ادراری - خانم ها

کاتترگذاری شخصی من

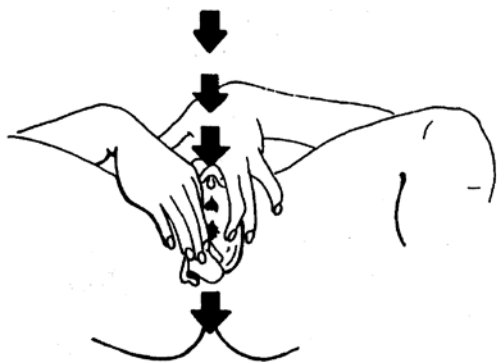
اندازه کاتتر من _____ تعداد دفعات (تکرار) _____
(طبق دستور کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده)

مراقبت های فردی

- همیشه قبل و بعد از دست زدن به کانتنر ادرار باید دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

- در صورت امکان هر روز دوش بگیرید.

- هر شب ناحیه تناسلی خود را با دقت با آب و صابون بشوئید.



- همیشه از جلو به عقب بشوئید.

- بین لب های واژن را تمیز کنید.

- اطراف مقعد را تمیز کنید.

- صابون را با یک پارچه نمدار پاک کنید.

- با یک حوله تمیز خشک کنید.

- بعد از هر بار اجابت مزاج (مدفوع کردن) خودتان را به روش فوق تمیز کنید.

- هر روز 2 تا 3 لیتر مایعات* مانند آب، شیر و چای گیاهی بنوشید.

*افرادی که مشکل کلیوی دارند، باید درباره مقدار صحیح مصرف روزانه مایعات با کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده خود مشورت نمایند.

- از مصرف کافئین خودداری کنید.

کافئین باعث می شود بیشتر و خیلی سریع احساس نیاز به ادرار کردن داشته باشید. کافئین در قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا و شکلات وجود دارد. بهتر است برچسب محصولات را چک کنید.

- از کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده و/یا پرستار مراقبت های خانگی خود بخواهید داروهای شما را بررسی نمایند تا مشخص گردد آیا هیچکدام از داروها بر کارکرد مثانه اثر می گذارند یا خیر.

هر چند وقت یک بار باید کاتتر گذاشت؟

درباره تعداد دفعات کاتترگذاری با کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده خود صحبت کنید. این مسئله به سبک زندگی و حجم ادراری که مثانه شما می تواند نگه دارد بستگی خواهد داشت. بسیار مهم است که تخلیه ادرار را بر اساس یک برنامه زمانی منظم انجام دهید.

در صورت امکان، سعی کنید پیش از کاتترگذاری ادرار کنید. ادراری که بعد از آن در مثانه می ماند "ادرار باقیمانده" نام دارد.

- اگر در هر نوبت بیشتر از 400 میلی لیتر تخلیه می کنید، باید کاتترگذاری شخصی را در دفعات بیشتر انجام دهید. باید از پر شدن بیش از حد مثانه جلوگیری کنید. بعنوان مثال، فاصله کاتترگذاری را از هر 6 ساعت به هر 4 ساعت افزایش دهید.
 - اگر در هر نوبت کمتر از 200 میلی لیتر تخلیه می کنید، می توانید فاصله زمانی میان کاتترگذاری ها را افزایش دهید. بعنوان مثال، فاصله کاتترگذاری را از هر 4 ساعت به هر 6 ساعت کاهش دهید.
 - اگر همیشه کمتر از 100 میلی لیتر تخلیه می کنید، شاید بتوانید کاتترگذاری شخصی را متوقف کنید. همیشه پیش از قطع کاتترگذاری شخصی با کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده خود مشورت کنید.
- توجه:** اگر در 24 ساعت بیش از 6 بار کاتترگذاری می کنید، باید موضوع را با کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده یا پرستار مراقبت های خانگی خود در میان بگذارید.

علائم پر شدن بیش از حد مثانه:

- احساس بیقراری
- تعریق
- لرز
- سردرد
- ظاهر برافروخته یا رنگ پریده
- سرد شدن انگشتان دست، انگشتان پا یا خود پاها
- متورم به نظر رسیدن قسمت پایین شکم

اگر این علائم را دارید هرچه سریعتر کاتترگذاری کنید.

چه موقع باید کمک بگیرم؟

ادامه دار شدن مشکلات کاتترگذاری

اگر مشکلات کاتترگذاری از قبیل موارد زیر برطرف نمی شوند باید با کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده و/یا پرستار مراقبت های خانگی خود صحبت کنید:

- مشکلات کنترل یا هماهنگی دست ها برای قرار دادن کاتتر
 - مشکلات بینائی
 - مشکلات انعطاف بدنی (خشکی بدن، درد) برای دست یافتن به موقعیت صحیح جهت قرار دادن کاتتر
- اگر مشکلات ادامه پیدا کردند، شاید لازم باشد به یک پزشک متخصص مثانه (اورولوژیست) مراجعه کنید.

عفونت

اگرچه عنوان می شود که کاتترگذاری شخصی می تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند اما احتمال اینکه باعث عفونت بشود هم وجود دارد. احتمال عفونت زمانی بیشتر می شود که مراحل کار را بطور کامل انجام ندهید یا در کاتترگذاری مشکل داشته باشید.

اگر متوجه هر یک از موارد زیر شدید، باید با پرستار مراقبت های خانگی یا کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده خود تماس بگیرید:

- ادرار شما بدبو شده یا رنگ آن عوض شده است.
- پوست اطراف جایی که کاتتر وارد بدن می شود قرمز، متورم و یا دردناک شده است.
- لرز یا تب بالای 37.8 درجه سانتیگراد (100 درجه فارنهایت) دارید.
- کلاً احساس ناخوشی یا خستگی می کنید.
- نحوه تفکر شما عوض شده است و این مسئله برای شما تازگی دارد.
- درد جدیدی در قسمت مثانه و/یا پشت (زیر دنده ها) احساس می کنید.
- دچار جراحت نخاعی هستید و متوجه هر یک از موارد زیر می شوید:
 - یک یا چند علامت ذکر شده در بالا
 - اسپاسم های عضلانی بیشتر از معمول
 - سردرد
 - دل بهم خوردگی
 - احساس خستگی حتی بعد از خوابیدن

مشکلات فوری

اگر هر یک از این حالت ها را داشتید به نزدیک ترین بخش اورژانس مراجعه کنید:

- درد شدید در ناحیه پشت (زیر دنده ها)
- خون ریزی از مجرای ادرار که قطع نمی شود
- عدم امکان کاتترگذاری و پر بودن مثانه که ایجاد ناراحتی کرده است

اگر نمی توانید با کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده و/یا پرستار مراقبت های خانگی خود تماس بگیرید، برای صحبت با یک پرستار مجاز در هر ساعت از شبانه روز به 8-1-1 (HealthLinkBC) تلفن کنید.

موجود به 130 زبان.

در صورت نیاز به مترجم شفاهی، اسم زبان خود را به انگلیسی بگویند. منتظر شوید تا مترجم شفاهی پای تلفن بیاید.

لوازم مورد نیاز در منزل

شما باید لوازم کاتتر خود را خریداری کنید. می توانید آنها را از فروشگاه های لوازم پزشکی خریداری کنید. مشخصات فروشگاه های نزدیک به خود را می توانید از کارشناس بهداشتی و درمانی خانواده یا پرستار مراقبت های خانگی خود سؤال کنید.

بعضی از بیمه های درمانی هزینه لوازم شما را پوشش می دهند، بنابراین مهم است که در این خصوص از آنها سؤال کنید.

اگر دماسنج ندارید، توصیه می شود یک عدد تهیه کنید تا بتوانید در صورت نیاز دمای بدن خود را اندازه گیری نمایید.

فهرست خرید

شما باید حتماً لوازم زیر را در منزل داشته باشید:

همیشه باید 2 یا 3 عدد کاتتر تمیز
یا استریل آماده داشته باشید.

کاتترهای ادرار

مواد روان کننده با پایه آب (مانند K-Y Jelly، که در تیوپ یا بسته های کوچک موجود است – به هیچ وجه از وازلین استفاده نکنید)

شوینده (ضد عفونی کننده) برای تمیز کردن سینک یا فضای کار

صابون ظرفشویی مایع

دستکش لاستیکی یا دستکش یک بار مصرف (اختیاری)

صابون ظرفشویی Sunlight® را
توصیه می کنیم چون خوب با آب پاک
می شود و در محیط زیست قابل
تجزیه است.

سایر لوازم

یک ظرف تمیز برای تخلیه ادرار

ظرف تمیز، مانند یک کیسه زیپ لاک برای نگهداری کاتتر

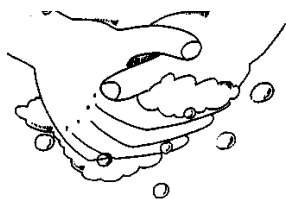
حوله تمیز یا دستمال حوله ای

دستمال توالت

صابون یا صابون مایع مخصوص شستشوی بدن

نحوه کاتترگذاری شخصی

1. برای شروع باید فضای کاری را با تمیز کردن سینک، کانتر و شیرهای سینک با شوینده (ضدعفونی کننده) آماده کنید.



2. دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
نکته: ناخن ها را باید همیشه کوتاه و تمیز نگه دارید.

3. این لوازم را آماده کرده و در فضای کاری تمیز خود قرار دهید:



- کاتتر تمیز
- ظرف تمیز، مانند یک کیسه زیپ لاک برای نگهداری کاتتر
- حوله تمیز یا دستمال حوله ای
- صابون ظرفشویی مایع
- روان کننده محلول در آب (از وازلین استفاده نکنید)
- ظرف تمیز برای تخلیه ادرار
- (فقط برای حالتی که لازم است حجم ادرار باقیمانده را اندازه گیری کنید یا وقتی که به توالت دسترسی ندارید)

4. قبل از کاتترگذاری شخصی سعی کنید ادرار نماند.

5. یک وضعیت مناسب و راحت انتخاب کنید (ایستاده، نشسته یا دراز کشیده).



ایستادن کنار توالت و قرار دادن یک پا روی لبه کاسه توالت



نشستن روی توالت رو به جلو و قرار دادن یک آینه روی یک چهارپایه کوتاه



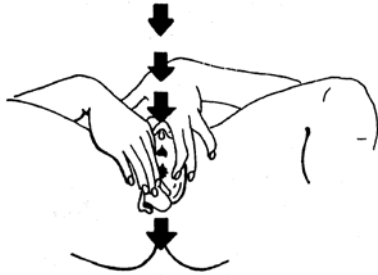
نشستن روی توالت رو به عقب و قرار دادن یک آینه بین در کاسه توالت و نشیمنگاه آن



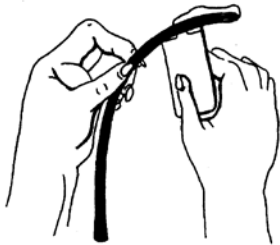
نشستن روی جلوی صندلی



- دراز کشیدن در تخت با:
- قرار دادن بالش پشت گردن و کمر خود
 - پاها خم شوند
 - قوزک دو پا را بهم بچسبانید
 - زانوها باز
- یک آینه مخصوص آرایش را با چراغ یا یک ذره بین روی تخت قرار دهید.



6. ناحیه تناسلی خود را با آب و صابون بشویید.
- از جلو به عقب تمیز کنید.
 - بین لب های واژن را تمیز کنید.
 - اطراف مقعد را تمیز کنید.
 - صابون را با یک پارچه نمدار پاک کنید.
 - با یک حوله تمیز خشک کنید.



7. مقداری روان کننده محلول در آب به 5 سانتیمتر (2 اینچ) آخر کاتتر ادرار بزنید. (این کار می تواند قرار دادن کاتتر را آسان تر سازد)

8. در وضعیتی که برایتان مناسب است قرار بگیرید.

9. سر باز کاتتر را روی توالت یا یک ظرف تمیز بگیرید. نباید بگذارید سر کاتتر با هیچ چیزی تماس پیدا کند.



10. لب های واژن را با انگشت شست و انگشت میانی دست چپ از هم باز کنید. (اگر چپ دست هستید به طریق عکس عمل کنید)

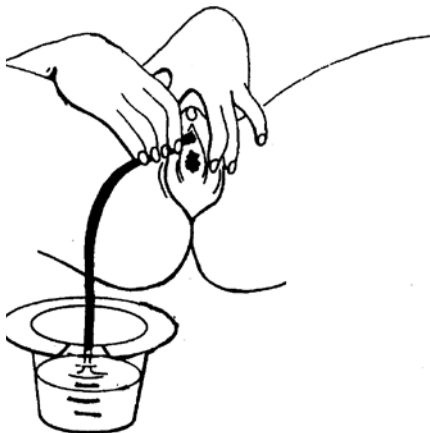
11. با انگشت اشاره دست چپ، دهانه مجرای ادرار را پیدا کنید. استفاده از آینه می تواند مفید باشد.

12. انگشت اشاره خود را بلند کنید.

- با دست راست خود کاتتر را از 1.5 تا 2.5 سانتیمتری (1/2 تا 1 اینچی) مانده به نوک آن بگیرید.

- با یک حرکت رو به بالا کاتتر را خیلی آهسته وارد مجرای ادرار بکنید.

13. کاتتر را به داخل ببرید تا اینکه ادرار جریان یابد. 1.5 سانتیمتر (1/2 اینچ) دیگر جلو ببرید. با دست چپ آنرا در جای خود نگه دارید.



- تذکر:** هرگز نباید کاتتر را به زور وارد کنید. اگر احساس می کنید چیزی مانع حرکت کاتتر به بالا می شود، لحظه ای درنگ کنید. سعی کنید با وانمود کردن به ادرار، بدن خود را ریلکس کنید. سپس آنرا 1.5 سانتیمتر (1/2 اینچ) دیگر جلو ببرید.

14. بگذارید تمام ادرار داخل مثانه در توالت یا ظرف تمیز تخلیه شود.

15. بعد از اینکه جریان ادرار متوقف شد، کاتتر را خیلی آرام و با ملایمت از مجرای ادرار خارج کنید. (این کار برای آن است که قطرات ادرار روی لباس شما نریزد).

اگر هنگامی که کاتتر را بیرون می آورید ادرار دوباره جریان یافت، کار را متوقف کرده و صبر کنید تا جریان ادرار پایان یابد. سپس کاتتر را به آرامی خارج کنید.

16. آنرا با دستمال توالت از جلو به عقب پاک کنید.

17. اگر حجم ادرار باقیمانده را اندازه گیری می کنید، مقدار ادرار داخل ظرف تمیز را اندازه بگیرید. ظرف را در توالت خالی کرده و فلاش را بزنید. ظرف را با آب گرم آبکشی کنید.

18. برای استفاده مجدد از کاتتر، باید آنرا با آب و صابون بشوئید.



19. اگر به شما گفته شده است که هر بار از یک کاتتر نو استفاده کنید، کاتتر را در یک کیسه گذاشته و بعد از بستن یا گره زدن کیسه آنرا در اشغال ببندید.

20. دست های خود را بشوئید.

تمیز کردن کاتتر

اگر کاتترها را تمیز نگه دارید، می توانید مجدداً از آنها استفاده کنید. هر کاتتر را می توان برای 1 تا 2 هفته استفاده کرد. اگر کاتتر آسیب دیده است باید آنرا دور انداخته و از یک کاتتر نو بجای آن استفاده کنید.

اگر دوباره از کاتتر خود استفاده می کنید، باید آنرا بلافاصله بعد از مصرف تمیز کنید. البته بهتر است که کاتتر را در دستشویی های عمومی تمیز نکنید. اگر لازم است در یک دستشویی عمومی کاتترگذاری کنید، کاتتر را دور ببندید.

مراحل تمیز کردن:



1. دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

2. یک ظرف یا سینک را با آب گرم پر کنید.

3. کاتتر خود را با صابون ظرفشویی مایع و آب گرم بشوئید.

4. داخل و بیرون کاتتر را خوب با آب گرم، آبکشی کنید.

5. کاتتر را با یک حوله تمیز خشک کنید.

6. برای اینکه کاتتر کاملاً با هوا خشک شود، آنرا روی یک سطح تمیز گذاشته و با یک دستمال حوله ای یا حوله تمیز روی آنرا بپوشانید.

7. فضای کار خود را تمیز کنید.

8. دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

9. کاتتر را بعد از اینکه خشک شد در ظرف تمیز نگهداری از قبیل یک کیسه زیپ لاک بگذارید.

بیرون رفتن یا سفر

برای مواقعی که بیرون یا به سفر می روید، یک کیت مخصوص سفر آماده کرده و با خود ببرید.

تعداد لوازمی که با خود می برید به مدت زمانی که بیرون از منزل هستید بستگی دارد. بعنوان مثال اگر فقط برای یک روز بیرون هستید، می توانید لوازم مورد نیاز را در یک کیسه زیپ لاک، کیف لوازم بهداشتی یا یک کیسه کوچک حمل کنید. اگر مدت طولانی تری خارج از منزل خواهید بود، لوازم مورد نیاز خود را در یک کیف خرید، کوله پشتی، کیف باشگاه یا یک چمدان حمل کنید.

در صورت تمایل می توانید یک کیت کاترگذاری شخصی از نوع سیستم بسته خریداری کنید (شامل یک کاتتر، روان کننده و کیسه جمع آوری) تا در سفر از آن استفاده نمائید.

محتویات کیت سفر:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(تعداد آنها به مدت زمانی که بیرون از منزل هستید بستگی دارد)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - تعدادی کاتتر در کیسه های پلاستیکی مجزا - یک کیسه زیپ لاک برای قرار دادن کاتتر - دستمال های مرطوب یک بار مصرف از نوع غیر عطری - روان کننده محلول در آب |
| <p>اگر از بسته های تکی استفاده می کنید، 1 بسته برای هر نوبت کاترگذاری</p> | <ul style="list-style-type: none"> - چسب نواری پهن |
| <p>برای مواقعی که حین آماده شدن، هیچ کاتتری برای قرار دادن کاتتر وجود ندارد. بجای این کار می توانید بسته کاتتر را با نوار چسب به دیوار غرفه دستشویی بچسبانید.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - کیسه های پلاستیکی مخصوص خواروبار |
| <p>کاتتر استفاده شده را در کیسه بگذارید. کیسه را گره زده و بعد در آشغال بیندازید.</p> | |

کلیه تصاویر (به استثنای آنهایی که مشخصاً ذکر شده است) توسط St. Joseph's Healthcare Hamilton در اختیار ما قرار داده شده و با کسب اجازه از آنها استفاده شده است

www.fraserhealth.ca

این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی شما نمی باشد.

Catalogue #265626 (May 2017) Farsi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

