

تركيب قسطرة  
البول بنفسك



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

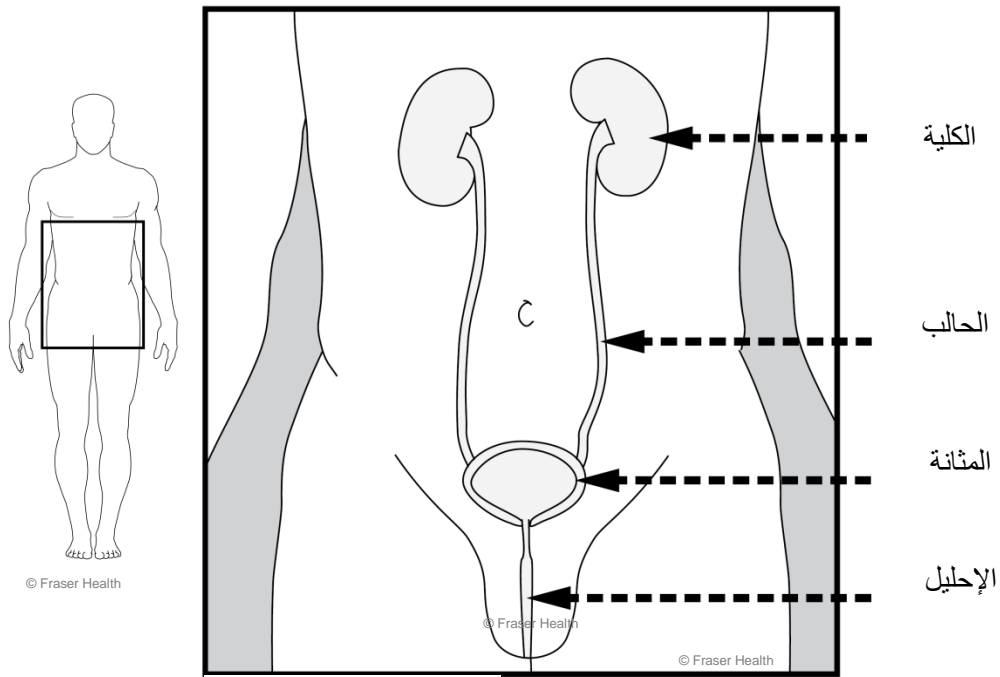
**Inserting Your Own  
Urinary Catheter**

تعليمات تركيب القسطرة الذاتية للرجال  
**Self-Catheterization Instructions for Men**

لقد أبلغك الممارس الأسري (طبيب الأسرة أو ممارس تمريض) أن مثانتك لا تستطيع أن تُفرغ البول بالكامل (تتبول) من تلقاء نفسها. بسبب ذلك، ستحتاج أن تتعلم كيف تصرف البول من مثانتك كي تمنعها من الامتلاء أكثر من اللازم. نحن نسمي هذا 'القسطرة الذاتية'.

السبب الذي يجعلنا نريد أن نصرف البول من مثانتك بصورة منتظمة هو الحفاظ على صحة كليتيك ومثانتك. كما أن ذلك يقلل فرصة تعرضك لعدوى المثانة أو الكلى.

لكي تقوم بتركيب القسطرة، فإنه يتم وضع أنبوب نحيف مرن (قسطرة) في مثانتك من خلال إحليلك.



الجهاز البولي - ذكر |

### قسطرتي الذاتية

حجم قسطرتي \_\_\_\_\_ عدد المرات (التكرار) \_\_\_\_\_  
(تم طلبها من قبل الممارس الأسري)

## رعاية نفسك



- اغسل دائماً يديك بالصابون والماء قبل وبعد لمس قسطرة البول.
- استحم كل يوم، إذا كنت تستطيع.
- اغسل كل ليلة منطقة الأعضاء التناسلية بالصابون والماء.
- اغسل قضيبك بعناية. إذا كنت غير مختون، اسحب للخلف ونظف تحت جلدة القضيب التي تقطع عند الختان.
- نظف دائماً من الأمام للخلف.
- نظف حول فتحة الشرج.
- اشطف الصابون بقطعة قماش مبتلة.
- نشف بمنشفة نظيفة.
- بعد كل حركة للأمعاء (تبرز)، اغسل نفسك كما هو مبين أعلاه.
- اشرب من 2 إلى 3 لتر من السوائل\*، مثل الماء أو اللبن أو شاي الأعشاب، كل يوم.
- \* الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب أو الكلية ينبغي أن يتحققوا من الممارس الأسري عن كمية السوائل الصحيحة التي يستطيعون شربها كل يوم.
- تجنب الكافيين
- الكافيين يجعلك تشعر بالحاجة للتبول (الذهاب للتبول) بصورة أكثر تكراراً وعلى الفور.
- يوجد الكافيين في القهوة والشاي والكوكاكولا ومشروبات الطاقة والشيكولاتة. من الأفضل فحص ملصقات المنتجات.
- راجع أدويةك مع الممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية لترى إذا كان هناك أية أدوية تؤثر على الطريقة التي تعمل بها مثانتك.

## ما عدد المرات التي تحتاج فيها وضع القسطرة؟

تحدث مع الممارس الأسري حول عدد المرات التي ينبغي فيها تركيب القسطرة الذاتية. وهذا يتوقف على أسلوب حياتك ومقدار البول الذي تستطيع مثانتك أن تحمله. من المهم أن يكون لديك جدول منتظم لإفراغ مثانتك.

- حين تستطيع، حاول أن تتبول قبل أن تُركب القسطرة. والبول المتروك في مثانتك بعد ذلك يسمى 'البول المتبقي'.
  - إذا كنت تصرف أكثر من 400 مل في المرة الواحدة، ينبغي أن تُركب القسطرة بصورة أكثر تكرارًا. وأنت تريد أن تتجنب امتلاء مثانتك أكثر من اللازم. وعلى سبيل المثال، قم بزيادة عدد مرات القسطرة من كل ست ساعات إلى كل أربع ساعات.
  - إذا كنت تصرف أقل من 200 مل في المرة الواحدة، يمكن أن تزيد مقدار الوقت بين مرات تركيب القسطرة. على سبيل المثال، قم بزيادة عدد مرات تركيب القسطرة من كل أربع ساعات إلى كل ست ساعات.
  - إذا كنت تصرف أقل من 100 مل بصورة منتظمة، فقد تكون قادرًا على التوقف عن استخدام القسطرة الذاتية. تحقق دائمًا مع الممارس الأسري قبل أن توقف استخدام القسطرة الذاتية.
- ملحوظة: إذا كنت تضع قسطرة ذاتية لنفسك أكثر من ست مرات في فترة 24 ساعة، اتصل بالممارس الأسري أو ممرض الرعاية المنزلية.

## علامات على أن مثانتك ممتلئة أكثر من اللازم:

- الشعور بالتململ
- العرق
- القشعريرة
- الصداع
- الاحمرار أو الشحوب
- أصابع اليد أو أصابع القدم أو الأذرع أو الأرجل الباردة
- الجزء السفلي من بطنك يبدو منتفخًا

إذا شعرت بأي من هذه الأمور، قم بتركيب القسطرة في أسرع وقت ممكن.

## متى ينبغي أن تحصل على المساعدة؟

المشكلات المستمرة في تركيب القسطرة

تحدث إلى الممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية إذا كانت تواجه مشاكل مستمرة في تركيب القسطرة بنفسك، مثل:

- مشكلات في السيطرة على يديك أو تنسيقها لإدخال القسطرة بنفسك
- مشكلات في الرؤية
- مشكلات في عدم توافر المرونة الكافية لجسدك كي تضع القسطرة بنفسك (تصلب، ألم)

في حالة استمرار المشكلات، قد تحتاج أن تعرض نفسك على طبيب مائة (طبيب مسالك بولية) أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية.

### العدوى

مع أننا نقول إن القسطرة الذاتية يمكن أن تساعد في الوقاية من العدوى، فإنه يوجد احتمال في أن تسبب العدوى. وتكون العدوى أكثر احتمالاً حين تتغاضى عن خطوات أو تواجه مشكلات في تركيب القسطرة.

اتصل بممرضة الرعاية المنزلية أو الممارس الأسري إذا لاحظت أيًا مما يلي:

- حين يكون لبولك رائحة كريهة أو حين يتغير لونه.
- حين يكون الجلد حول المكان الذي تدخل فيه القسطرة أحمر أو متورماً أو حساساً للمس.
- حين يكون لديك قشعريرة أو درجة حرارة أكثر من 37.8 مئوية (100 فهرنهايت).
- حين تشعر بصورة عامة أنك لست على ما يرام أو مرهق.
- حين يكون لديك تغيير في الطريقة التي تفكر بها وهذا أمر جديد عليك.
- حين يكون لديك ألم في منطقة المثانة و/أو في ظهرك (تحت الضلوع).
- حين تكون لديك إصابة في الحبل النخاعي وتلاحظ أيًا مما يلي:
  - واحدة أو أكثر من العلامات الموضحة أعلاه
  - المزيد من تقلصات العضلات أكثر من العادي
  - صداع
  - شعور بعدم الراحة في معدتك
  - الشعور بالتعب حتى بعد النوم

### مشكلات عاجلة

اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كنت تعاني من أي مما يلي:

- ألم حاد في الظهر (تحت الضلوع)
- نزيف لا يتوقف من إحليلك
- عدم القدرة على تركيب القسطرة بنفسك ولديك مثانة ممتلئة بصورة غير مريحة.

الخدمة متاحة بـ 130 لغة. للحصول على مترجم فوري، انطق لغتك باللغة الإنجليزية. وانتظر إلى أن يأتي المترجم على الهاتف.

إذا لم يكن بوسعك الاتصال بالممارس الأسري و/أو ممرضة الرعاية المنزلية، اتصل برقم 8-1-1 (HealthLinkBC) للتحدث إلى ممرضة مسجلة في أي وقت بالنهار أو الليل.

## الإمدادات التي تحتاجها بالبيت

ستحتاج أن تشتري لوازم القسطرة. يمكن أن تشتريها من متجر اللوازم الطبية. اسأل الممارس الأسري أو ممرضة الرعاية المنزلية عن الأماكن التي تباعها في منطقتك.

قد تغطي بعض خطط التأمين الصحي تكلفة لوازمك، لذا من الضروري أن تتحقق من هذا الأمر معهم.

إذا لم يكن لديك مقياس للحرارة، نقترح عليك أن تشتري مقياساً لكي تستطيع قياس درجة الحرارة في حالة الحاجة.

## قائمة المشتريات

تأكد من توافر اللوازم التالية في بيتك:

احتفظ دائماً باتنتين أو ثلاث من القسطرات النظيفة أو المعقمة متاحة في كل الأوقات

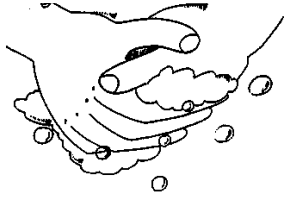
نوصي بصابون الأطباق Sunlight® لأنه يشطف جيداً وقابل للتحلل.

- قسطرات بول
- مادة تشحيم قابلة للذوبان في الماء (مثل K-Y Jelly، المتاحة في صورة أنبوب أو عبوات فردية، لا فازلين)
- مُنظف (مُطهر) لغسل الحوض أو منطقة العمل
- صابون أطباق سائل
- قفازات مطاطية أو قفازات قابلة للتخلص منها (اختيارية)

## إمدادات أخرى

- حاوية نظيفة لإفراغ البول بها
- حاوية تخزين نظيفة للقسطرة مثل كيس يُقفل من أعلى (zip-lock bag).
- مناشف نظيفة أو مناشف ورقية
- ورق مرحاض
- قوالب صابون أو غسيل للجسم

## كيفية تركيب القسطرة بنفسك



1. قم بتحضير منطقة العمل عن طريق تنظيف الحوض والطاولة وصنابير الحوض بمنظف (مطهر).

2. اغسل يديك بالصابون والماء.  
نصيحة: ابق على أطرافك قصيرة ونظيفة في كل الأوقات.



3. قم بتحضير لوازمك وضعها على منطقة عملك النظيفة:  
- قسطرة نظيفة

- حاوية تخزين نظيفة للقسطرة مثل كيس يُقفل من أعلى

- مناشف نظيفة أو مناشف ورقية

- صابون أطباق سائل

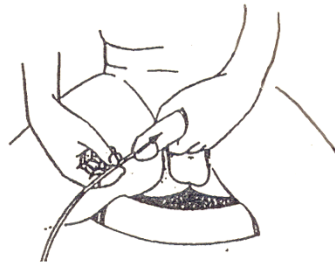
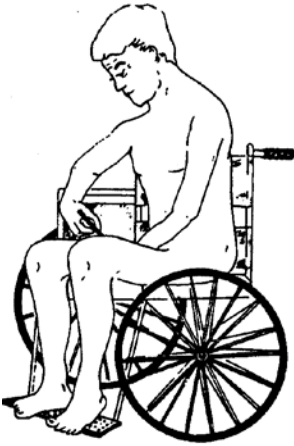
- مادة تشحيم قابلة للذوبان في الماء (لا فالين)

- حاوية نظيفة لإفراغ البول بها (فقط إذا كنت تحتاج قياس البول المتبقي

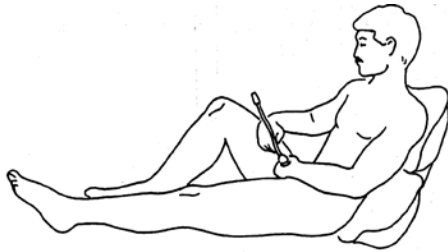
أو حين لا تكون بالقرب من مرحاض).

4. حاول أن تتبول أولاً قبل أن تقوم بتركيب القسطرة الذاتية.

5. اختر وضعاً مريحاً (الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء).



الجلوس على المرحاض أو كرسي متحرك أو مقعد أو جانب السرير



الاستلقاء على السرير مع:

- وسادات خلف رقبتك وظهرك

- الركبتان والقدمان منفصلان

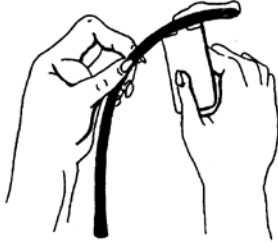
ضع مرآة ماكياج مع أضواء أو مرآة مُعظمة على السرير.

6. اغسل منطقة الأعضاء التناسلية بالصابون والماء.



- نظف من الأمام للخلف.
- اغسل قضيبك بعناية. إذا كنت مختونًا، اسحب للخلف ونظف تحت جادة القضيب التي تقطع عند الختان.
- نظف حول فتحة الشرج.
- اشطف الصابون بقطعة قماش مبللة.
- نشف بمنشفة نظيفة

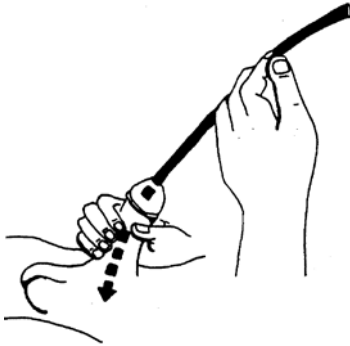
7. ضع بعضًا من مادة التشحيم التي تذوب في الماء على آخر 5 سم (2 بوصة) من قسطرة البول. (هذا يُسهّل عملية إدخالها).



8. خذ الوضع الأفضل بالنسبة لك.

9. ضع الطرف المفتوح من القسطرة على المرحاض أو حاوية نظيفة. لا تدع الطرف يلمس أي شيء.

10. امسك قضيبك בזاوية ما بين 60 و75 درجة بيدك اليسرى. (العكس لو كنت أعسر).



11. حدد فتحة الإحليل. ربما تساعدك مرآة في هذا.

12. باستخدام يدك اليمنى، امسك القسطرة على بعد 1.5 إلى 2.5 سم (1/2 إلى 1 بوصة) من الطرف. ادخلها برفق إلى إحليلك بتحريكها لأعلى.

13. ادفع القسطرة للداخل إلى أن يبدأ البول في التدفق. ادخلها أكثر لمسافة 1.5 سم أخرى (1/2 بوصة). تثبتها في مكانها باستخدام يدك اليسرى.

**ملحوظة:** لا تُدخِل القسطرة بقوة أبدًا. إذا كان هناك شعور بأن شيء ما يوقفها من الدخول أكثر، توقف لبرهة. حاول أن تسترخي عن طريق التظاهر بالتبول. ثم ادخلها لمسافة 1.5 سم (1/2 بوصة) للداخل.

14. اسمح لكل البول بالتصريف من مثانتك إلى المرحاض أو حاوية نظيفة.

15. حين يتوقف البول عن التدفق، اخرج القسطرة برفق ويطء من إحليلك. (هذا كي لا يتساقط البول على ملابسك). إذا بدأ البول في التدفق مرة أخرى أثناء إخراجك للقسطرة، توقف وانتظر حتى يتوقف البول عن التدفق. ثم اخرج القسطرة ببطء.



16. باستخدام ورق المراض، امسح من الأمام للوراء.

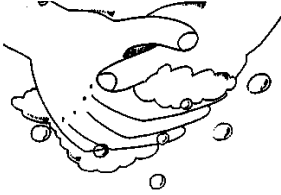
17. إذا كنت تقيس البول المتبقي، قم بقياس كمية البول في الحاوية النظيفة.

قم بتفريغ الحاوية في المراض وتنظيف المراض بالماء.  
اشطف الحاوية بماء دافئ.

18. لإعادة استخدام القسطرة، اغسلها بالصابون والماء.

19. إذا قيل لك أن تستخدم قسطرة جديدة في كل مرة، ضع القسطرة في كيس واربطه أو اغلقه بإحكام قبل إلقائه في القمامة.

20. اغسل يديك.



### تنظيف القسطرة

يمكن إعادة استخدام القسطرة في حالة الاحتفاظ بها نظيفة. يمكن استخدام القسطرة لمدة أسبوع أو أسبوعين. إذا تعرضت للتلف، ينبغي التخلص منها واستبدالها بقسطرة جديدة.

إذا كنت تعيد استخدام قسطرتك، اغسل القسطرة فوراً بعد استخدامها لها. لكن من الأفضل ألا تنظف قسطرتك في المراحيض العمومية. إذا كنت بحاجة لتركيب القسطرة في مراض عمومي، الق القسطرة.



#### خطوات التنظيف:

1. اغسل يديك بالماء والصابون.
2. املاً حاوية أو حوض بالماء الدافئ.
3. اغسل قسطرتك بصابون الأطباق السائل والماء الدافئ.
4. اشطف القسطرة بصورة جيدة من الداخل للخارج بالماء الدافئ.
5. جفف القسطرة بمنشفة نظيفة.
6. لكي تجففها تماماً بالهواء، ضع القسطرة على سطح نظيف مع تغطيتها بمنشفة ورقية أو منشفة نظيفة.
7. نظف منطقة العمل.
8. اغسل يديك بالصابون والماء.
9. حين تجف القسطرة، ضعها في حاوية تخزين نظيفة مثل كيس يُقفل من أعلى.

## الخروج أو السفر

قم بإعداد عدة سفر لتأخذها معك حين تخرج أو تسافر.

يتوقف مقدار ما تأخذه على الفترة الزمنية التي ستتغيب فيها. على سبيل المثال، إذا كنت ستتغيب لمدة يوم واحد، يمكن أن تحمل ما تأخذه في كيس يُقفل من أعلى أو حقيبة أدوات زينة أو حقيبة صغيرة. إذا كنت ستتغيب لفترة أطول، احمل ما تريد في حقيبة تسوق أو حقيبة تُحمل على الظهر أو حقيبة صالة ألعاب رياضية (جيمانيزيوم) أو حقيبة سفر.

إذا كنت تفضل، يمكن أن تشتري عدة قسطرة ذاتية مغلقة (تحتوي على قسطرة ومادة تشحيم وكيس تجميع) لاستخدامها عند السفر.

ينبغي أن تتضمن عدة السفر ما يلي:

- |   |   |
|---|---|
| <p>يتوقف العدد على الفترة الزمنية التي تتغيب فيها.</p> <p>في حالة استخدام عبوات فردية، عبوة لكل عملية تركيب للقسطرة.</p> <p>للحالات التي لا تتوفر فيها طاولات لوضع القسطرة أثناء استعدادك. بدلاً من ذلك، قم بتثبيت رزمة القسطرة على الحائط أو المرحاض بالشريط اللاصق.</p> <p>ضع القسطرة المستعملة في الكيس. اقل الكيس بإحكام قبل وضعه في القمامة.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مجموعة من القسطرات في أكياس بلاستيكية منفصلة</li> <li>- كيس يُقفل من أعلى لتخزين القسطرة فيه.</li> <li>- مناديل تطهير بدون رائحة وقابلة للتخلص منها.</li> <li>- مادة تشحيم قابلة للزوبان في الماء</li> <li>- شريط لاصق</li> <li>- أكياس بلاستيكية من نوعية أكياس البقالة.</li> </ul> |
|---|---|



حقوق الصور (باستثناء تلك التي يتم الإشارة إليها) لـ St. Joseph's Healthcare Hamilton – مستخدمة بتصريح

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

لا تحل هذه المعلومات محل النصيحة التي يقدمها لك مقدم الرعاية الصحية

Catalogue #265631 (May 2017)

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

