

القسطرة الذاتية المتقطعة: دليل للنساء

- 1- ماهي القسطرة؟
- 2- كيف تعمل المثانة الطبيعية؟
- 3- لماذا الحاجة للقسطرة؟
- 4- ماهي أنواع القسطرة الموجودة؟
- 5- ماهي فترة الاحتياج للقسطرة؟
- 6- القسطرة المتقطعة
- 7- ما الذي أحتاج معرفته للقيام بالقسطرة الذاتية المتقطعة؟

ماهي القسطرة؟

القسطرة تشمل إدخال أنبوب صغير إلى المثانة لإفراغها. القسطرة المؤقتة عادة يتطلب استخدامها بعد الجراحة بسبب الألم أو التورم أو صعوبة الحركة. النساء اللاتي لديهن اضطرابات في الأعصاب الخاصة بالمثانة قد يحتجن إلى قسطرة دائمة.

كيف تعمل المثانة الطبيعية؟

عندما ينتج البول ويملا المثانة، ترتخي عضلة المثانة وتمتد لتستوعب السائل. عندما تمتلئ المثانة إلى مستوى معين، يتم حينها الإحساس بالحاجة للتبول، وعندما يكون الوضع مناسب، يرسل الدماغ إشارات إلى جدار المثانة ليتقلص وإلى العضلة العاصرة لمجرى البول لترتخي وبذلك يتم إخراج البول. عادة تحتاج أن تفرغ المثانة 4 إلى 7 مرات باليوم تقريبا ومرة أو مرتين بالليل.

لماذا الحاجة للقسطرة؟

في حال كانت المثانة غير قادرة على التفريغ بكفاءة فإن هذا قد يؤدي إلى عدد من المشاكل، تشمل: التمدد المفرط لجدار المثانة، وهذا قد يؤدي إلى خلل دائم في عضلة المثانة وينتج عنه سلس البول وعدم القدرة الدائم على إفراغ المثانة بفعالية.

التهاب مجرى البول أو تكون حصي بالمثانة نتيجة عدم التخلص من البول المتجمع. كلا من التمدد المفرط في جدار المثانة والتهاب مجرى البول قد يؤديان إلى تلف في الكلى. إلحاح البول (الحاجة المفاجئة والملحة للتبول). سلس البول الإلحاحي (الحاجة المفاجئة والملحة للتبول والتي ينتج عنها تسرب البول). تكرار التبول.

ماهي أنواع القسطرة الموجودة؟

يوجد ثلاث تقنيات للقسطرة :

القسطرة المثبتة بمجرى البول: هي أنبوب يصل للمثانة خلال الإحليل (مجرى البول) ويبقى في مكانه لفترة قصيرة. القسطرة بأسفل البطن: هي أنبوب يصل للمثانة عبر فتحة يتم فتحها بمنطقة أسفل البطن. القسطرة المتقطعة: يتم إفراغ المثانة بين فترة وأخرى باستخدام قسطرة صغيرة يتم التخلص منها بعد الاستخدام (التبول).

ماهي فترة الاحتياج للقسطرة؟

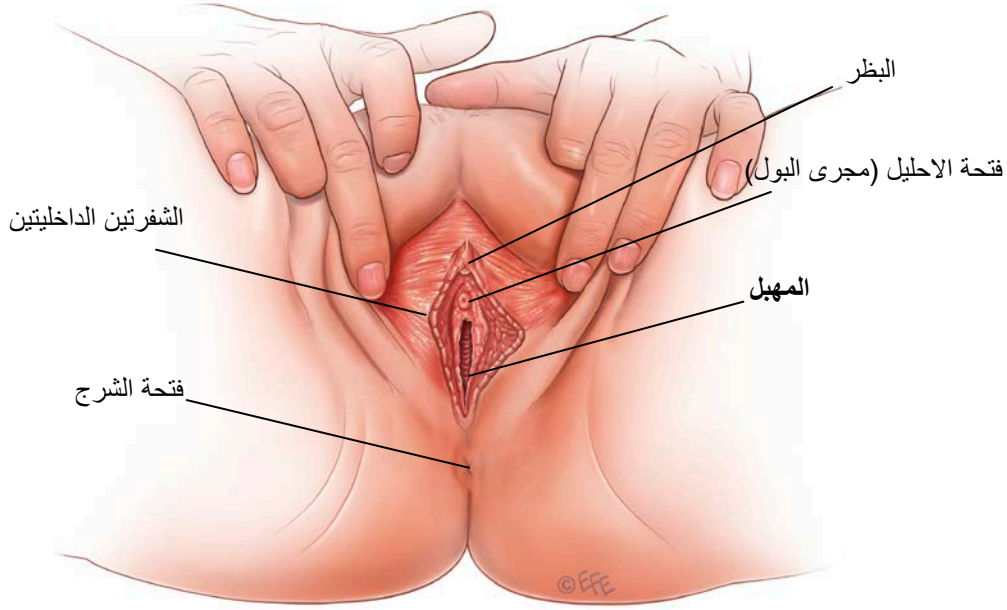
ذلك يعتمد على السبب الذي أدى إلى عدم إفراغ المثانة بشكل كامل. من الطبيعي بعد العملية الجراحية أن ترجع المثانة إلى وظيفتها الطبيعية بعد أسبوع إلى أسبوعين، طبيبك لديه المقدرة لإعطائك النصيحة للمدة المحتملة التي تحتاجين فيها القسطرة.

القسطرة المتقطعة

عبارة عن إدخال أنبوب صغير يسمى قسطرة حتى يصل إلى المثانة ليُسمح بإفراغ البول. بالرغم أنه يبدو صعباً في البداية، إلا أن الاغلبية يجدون تعلم القسطرة سهل جداً. مع التدريب، يمكن أن يأخذ إفراغ المثانة بضع دقائق فقط. الممرضة التي تعتني بك أو طبيبك سوف يساعدانك لإيجاد الطريقة الصحيحة وسوف يجيبونك على أسئلتك خلال تعلمك.

ما الذي أحتاج معرفته للقيام بالقسطرة الذاتية المتقطعة؟

قبل معرفة تقنية القسطرة الذاتية المتقطعة عليك أن تعرفي التركيب التشريحي للمنطقة لتتمكني من معرفة مكان فتحة الاحليل (مجرى البول). سوف تقوم الممرضة بتزويدك بالمعلومات العملية ومراة تساعدك في إيجاد فتحة مجرى البول



-ماذا أحتاج لأبتدي؟

القسطرة التي تلقى بعد استعمالها.
وعاء لإفراغ البول فيه.
مزلق (معقم، أنواع مختلفة).
منديل.
وعاء بغطاء لحفظ القسطرة بعد الاستعمال.

في حال أردت استخدام أنبوب القسطرة مرة أخرى:

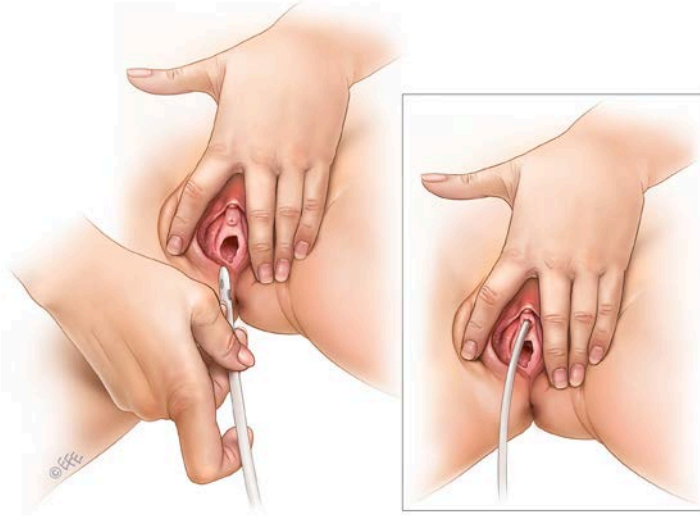
العناية بالقسطرة

- 1- شطف القسطرة جيداً بعد الاستخدام مع التأكد أن الفتحة التي بالقسطرة غير مسدودة.
 - 2- غسل القسطرة بماء دافئ وصابون ثم شطفه بدقة تحت الماء الجاري.
 - 3- قومي بهز القسطرة لإزالة بقايا الماء.
 - 4- يجب أن تحفظ القسطرة في وعاء نظيف له غطاء.
 - 5- قومي بتنظيف الوعاء على الأقل مرة واحدة بالأسبوع بماء دافئ وصابون وجففيه جيداً.
 - 6- لا تسمحي لأحد بلمس القسطرة أو الوعاء.
 - 7- كل أنبوب قسطرة ممكن استخدامه لمدة أسبوع واحد. في حال ظهرت القسطرة تالفة أو غير نظيفة أو أحسست بأعراض التهاب، قومي بتغيير القسطرة.
- إذا كان لديك التهاب بالبول يجب استخدام قسطرة جديدة في كل مرة.

دليل الاستخدام خطوة بخطوة

- 1- غسل اليدين جيداً.
- 2- قومي بتجهيز كل الأدوات وضعها في مكان نظيف ويسهل الوصول إليه

- 3- اغسلي المنطقة التناسلية بمنديل رطب أو قطعة قطنية نظيفة أو بالمناديل المعقمة. دائما قومي بمسح المنطقة من الأمام إلى الـ باستخدام منديل واحد ثم تخلصي منه وألقيه بالقمامة.
- 4- غسل اليدين مرة أخرى.
- 5- قومي باختيار وضعية مريحة لك سواء الوقوف أو الجلوس. (قد تحتاجين إلى مرآة لتحديد فتحة مجرى البول إلى أن تعتادي إجراء القسطرة).
- 6- تناولي أنبوب القسطرة ولكن لا تلمسي النهاية التي سوف تدخلينها إلى المثانة. اغمسي هذه النهاية بالمزلق المعقم.
- 7- باعدي بين الشفرتين الداخليتين بيد واحدة،-قد تحتاجين إبقاء إصبعك على فتحة المهبل حتى تتجنبي دخول أنبوب القسطرة فيه من دخوله إلى فتحة الاحليل. أدخلي القسطرة بلطف إلى فتحة الاحليل حتى يبدأ نزول البول. أبقى القسطرة مكانها بالداخل.
- 8- بعد الانتهاء من عملية إفراغ البول قومي بإزالة أنبوب القسطرة بسحبه ببطء حتى يتوقف نزول البول.
- 9- قومي بتجفيف المنطقة.
- 10- اغسلي يديك.



نصائح وإرشادات

الشرب

يجب عليك شرب لترين (٢ لتر) من الماء يوميا، إلا إذا نصحك طبيبك بغير ذلك. هذا سوف يساعد في تخفيف احتمال حدوث التهابات في مجرى البول.

التعقيم

استعمال الطريقة الآمنة أهم بكثير من الاستعجال. دائما قومي بغسل يديك جيدا عند القيام بعملية القسطرة وكذلك غسل الأدوات التي تستخدمونها حسب الإرشادات المنصوح بها مسبقا في تنظيف واستخدام الأدوات.

حركة الأمعاء:

من المهم أن تقوم الأمعاء بوظائفها بشكل منتظم لأن ذلك سيسهل عليك تفريغ المثانة بشكل كامل. تغذي بأغذية متوازنة غنية بالفواكه والخضروات. لو شعرت بالإمساك، اتصلي بطبيبك أو الممرض أو الأخصائي المسؤول. لمزيد من المعلومات حول كيفية التعامل مع الإمساك و طرق تجنبه، زوري الموقع وقومي باختيار المصادر ثم اختاري معلومات المريض.

www.iuga.org

قبل القيام بالقسطرة:

كلما أمكن حاولي أن تقومي بعملية التبول طبيعيا قبل استخدام القسطرة. حاولي أن ترخي عضلات قاع الحوض لديك وتجنبي الضغط على عضلات البطن لديك.

صعوبات في إدخال أنبوب القسطرة:

تجنبي استخدام القوة أو الاستعجال لإدخال القسطرة. إذا واجهتك صعوبة، توقفي وخذي نفسا عميقا أو قومي بالسعال برفق بينما تقومين بالضغط على القسطرة. بعد فترة قصيرة سوف ترتخي العضلات وينزلق أنبوب القسطرة إلى الداخل. إذا استمرت بمواجهة صعوبات اتصلي بالأخصائي الطبي للنصيحة.

أثناء السفر:

إذا خطت للسفر فلا تنسى أن تأخذي جميع أدوات القسطرة التي تحتاجينها معك. لا تنسى الاحتفاظ ببعض منها في حقيبة يدك. في حال ملاحظة دم على القسطرة:

إن عملية إدخال القسطرة قد تؤدي نسيج فتحة مجرى البول ولكن هذا الضرر سوف يلتئم بسرعة. ويمكنك مزاوله القسطرة الذاتية. في حال أحسست بصعوبة في إدخال أنبوب القسطرة أو أصبحت مؤلمة أو في حال حدوث نزيف مستمر فعليك التوقف فوراً والاتصال بطبيبك.

التعرف على علامات الالتهاب:

في كل مرة يتم فيها استعمال القسطرة يكون هناك احتمال بسيط لحدوث التهاب في المجرى البولي. ذلك لأن إدخال القسطرة سوف يمهد الطريق أمام البكتيريا للدخول إلى المثانة. ننصحك بالحصول على الاستشارة الطبية عند احتمال وجود التهاب في مجرى البول، إذا استشعرت الأعراض التالية:

- الإحساس بالإعياء/ التعب، فقدان الشهية، التقيؤ
- ألم أو إحساس بحرقة أثناء التبول أو القيام بالقسطر
- حمى، ارتعاش، قشعريرة
- ألم في الظهر
- أذ كان لون البول معتم أو رائحته كريهة
- استمرار نزول دم مع البول
- الحاجة المتكررة للتبول

دليل الاستعمال المتكرر للقسطرة الذاتية المتقطعة

سوف تلاحظين اختلافات في هذه الإرشادات

عدد مرات تكرار التبول	الكمية المتبقية
أربع مرات في اليوم	أكثر من 400 مل
ثلاث مرات في اليوم	300 الى 400 مل
مرتين باليوم	200 الى-300 مل
يوميًا	100 الى-200 مل

أو اتبعي إرشادات الطبيب أو الممرضة المسؤولة.

تقرير النتائج بعد استخدام القسطرة الذاتية

التعليمات:

اشربي 8 كاسات من السوائل في 24 ساعة على الأقل.

قومي بقياس البول المتبقي بالمثانة قبل عملية القسطرة الذاتية وكذلك البول الناتج عن القسطرة. كرري القسطرة الذاتية حسب إرشادات الطبيب أو الممرضة المسؤولة.

ملاحظات	الناتج عن القسطرة	كمية البول	الوقت والتاريخ	ملاحظات	الناتج عن القسطرة	كمية البول	الوقت والتاريخ



©2014

إخلاء للمسؤولية :
المعلومات الواردة في هذا الكتيب تهدف إلى الاستخدام في الأغراض التعليمية فقط . و لا يعتزم استخدامها لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة ، حيث ينبغي أن يتم عن طريق طبيب مؤهل أو مختص بالرعاية الصحية .

الترجمة: د. فاطمة نور ولي، د. سهام حسونة، د. احمد البدر