

## צנרור עצמי לסירוגין (קתריזציה)

ע ל ו ן מ י ד ע ל א י ש ה

1. מהו צנרור?
2. כיצד פועלת שלפוחית שתן תקינה?
3. לשם מה נדרש צנרור?
4. אילו סוגי צנרור קיימים?
5. לכמה זמן נדרש צנרור?
6. צנרור חד פעמי (לסירוגין)
7. מה עלי ללמוד על מנת לבצע צנרור עצמי?
8. לאיזה ציוד אני זקוקה על מנת להתחיל בצנרור?
9. צנרור עצמי – שלב אחר שלב
10. טיפים ועצות
11. זיהוי זיהום
12. הנחיות לתדירות הביצוע של צנרור עצמי
13. דף מעקב לצנרור עצמי

### מהו צנרור?

צנרור משמעותו החדרת צינור דק אל שלפוחית השתן במטרה לרוקן אותה משתן. פעמים רבות, לאחר ניתוח נשים נזקקות לצנרור באופן זמני בשל הכאב, הנפיחות או בעיות בתנועה הנלווים לניתוח. נשים להן פגיעה בעצבוב שלפוחית השתן נזקקות, לעיתים, לצנרור קבוע.

### כיצד פועלת שלפוחית שתן תקינה?

כאשר השתן המיוצר בגוף ממלא את שלפוחית השתן, שריר שלפוחית השתן (הדטרוזור) עובר הרפיה, שמאפשרת לשלפוחית השתן להכיל את נוזל השתן. כאשר שלפוחית השתן מלאה ברמה מסוימת, נוצרת תחושת דחף לריקון שלפוחית השתן. כאשר התנאים הסביבתיים מתאימים, מאותת המח לשריר הדטרוזור להתכווץ ולשסתום השופכה להשתחרר. הדבר מאפשר לשתן לזרום וכך, שלפוחית השתן מתרוקנת. במרבית המקרים, שלפוחית השתן זקוקה לריקון 4-7 פעמים ביום ופעם או פעמיים במהלך הלילה.

### לשם מה נדרש צנרור?

אם שלפוחית השתן אינה מתרוקנת כראוי באופן עצמאי, יכולות להיווצר מספר בעיות:

- מתיחת יתר של דופן שלפוחית השתן. מצב שכזה יכול להביא לנזק בלתי הפיך לשריר הדטרוזור ולדליפת שתן והפרעה קבועה בריקון שלפוחית השתן באופן יעיל.
- זיהומים בדרכי השתן או היווצרות אבנים בדרכי השתן, על רקע היקוות השתן והצטברות משקעי שתן.
- מתיחת יתר של דופן שלפוחית השתן וזיהומים בדרכי השתן עלולים לגרום לפגיעה כלייתית.
- תלונות של דחיפות (צורך פתאומי ודחוף למתן שתן)
- דליפת שתן מדחיפות- צורך פתאומי ודחוף במתן שתן עלול להביא לדליפת שתן.
- תכיפות במתן שתן.

### אילו סוגי צנרור קיימים?

קיימות שלוש שיטות צנרור:

- **צנר (קתטר) שופכה קבוע:** צינור המוחדר לשלפוחית השתן דרך השופכה. לאחר ההחדרה, ניתן להשאיר צנר שכזה לתקופות זמן קצרות
- **צנר עילי, מעל עצם החיק (סופרא-פובי):** צינור שמוחדר לשלפוחית השתן דרך הבטן לתקופת זמן.
- **צנר חד-פעמי (צנרור לסירוגין):** שלפוחית השתן עוברת ריקון דרך השופכה כל פרק זמן, באמצעות צנר דק, חד פעמי, שמוחדר ומוצא בתום ריקון שלפוחית השתן.

### לכמה זמן נדרש צנרור?

משך התקופה לה נדרש צנרור תלוי בגורם להפרעה בהתרוקנות המלאה של שלפוחית השתן. לאחר ניתוח, שלפוחית השתן צפויה לחזור לתפקוד מלא כעבור כשבוע-שבועיים. הרופא/ה שלך יכולים להעריך מהו פרק הזמן הצפוי שיידרש לצנרור.

## צנרור עצמי לסירוגין:

צנרור לסירוגין דורש חזרת צינור דק הנקרא קתטר אל שלפוחית השתן, על מנת לאפשר לשתן לזרום החוצה. יתכן ובהתחלה הפעולה תראה לך קשה לביצוע, אך רוב האנשים לומדים בקלות כיצד לבצע צנרור ומשלימים את הפעולה תוך דקות ספורות, לאחר מעט תרגול. האח/ות או הרופא/ה יסייעו לך בתחילה למצוא את הגישה הנכונה ויענו על שאלותיך בעת הלימוד.

## מה עלי ללמוד על מנת לבצע צנרור עצמי?

לפני שתלמדי את טכניקת הצנרור, עלייך להבין את המבנה האנטומי של אזור הפות ופתח השופכה, כדי שתזוהי נכון את מיקום פתח השופכה. האח/ות יספקו לך מידע רלוונטי ומראה, שיסייעו לך במציאת פתח השופכה.

## לאיזה ציוד אני זקוקה על מנת להתחיל בצנרור?

- צנררים לשימוש חד פעמי
- מיכל עבור השתן המנוקז
- חומר סיכה ( סטרילי , יצרנים שונים)
- ניר טואלט או מגבון
- מיכל עם מכסה מתאים לאחסון הצנרר לאחר השימוש

## הפרדת השפתיים עם האצבעות



בחלק מהמקרים, ייתכן ותומלצי לבצע שימוש חוזר בצנררים. במקרים אלו:

- שטפי את הצנרר לאחר השימוש, וודאי שעין הצינור אינה סתומה.
- שטפי את הצנרר במי סבון חמימים ולאחר מכן ביסודיות במים נקיים זורמים.
- נערי את הצנרר להסרת טיפות המים שנוותרו.
- יש לאחסן את הצנרר במיכל נקי עם מכסה.
- נקי את המיכל לפחות אחת לשבוע עם מי סבון חמימים. יבשי אותו ביסודיות לאחר מכן.
- אל תאפשרי לאדם מלבדך לגעת בצנרר או במיכל.

כל צנרר יכול לשמש אותך למשך שבוע. עם זאת, אם הצנרר נראה פגום או שאינו נקי או אם מופיעים אצלך סימני זיהום, החליפי את הצנרר במקרה של זיהום, יש להשתמש בצנרר חדש בכל צנרור.

## צנרור עצמי – שלב אחר שלב:

1. שטפי ידייך ביסודיות.
2. הכיני את הציוד, הניחי אותו במסודר על גבי משטח נגיש ונקי.
3. שטפי את אזור הפות באמצעות מגבת, מגבון או נייר טואלט לח. הקפידו על כיווניות הניגוב – מלפנים לאחור, והשתמשי בכל מגבון רק פעם אחת. השליכי לפח לאחר השימוש.
4. שטפי ידייך שוב.
5. התמקמי בתנוחה שנוחה לך – בעמידה או בישיבה (עד שתהיי בטוחה בפרוצדורה, יתכן ותזדקקי למראה, שתקל עלייך בזיהוי פתח השופכה שלך).
6. אחזי את הצנרר, אך אל תגעו בקצה המוחדר אל שלפוחית השתן. טבלי את הקצה בחומר סיכה סטרילי.

7. פסקי את השפתיים בידך האחת. יתכן ויהיה לך צורך במיקום האצבע מעל (או בתוך) הנרתיק, על מנת למנוע מהצנרר להיכנס אל הנרתיק במקום אל השופכה. החדירי את הצנרר בעדינות אל השופכה עד להופעת זרם השתן.
8. הוציאי את הצנרר לאחר שהשתן מפסיק לזרום דרכו.
9. נגבי עצמך.
10. שטפי ידיים.

#### טיפים ועצות

- **שתייה** – מומלץ לשתות לפחות שני ליטר נוזלים ביום, אלא אם הרופא/ה המליצו לך אחרת. שתייה מרובה תפחית את הסיכון לזיהום בדרכי השתן.
- **היגיינה** – התנהלות נכונה חשובה יותר מזריזות. הקפידו על שטיפת ידיים יסודית בהתאם להנחיות בעת ביצוע הפעולה ובשטיפת הצידוד.
- **הרגלי יציאות** – פעילות מעיים שגרתית תקל על ריקון מלא של שלפוחית השתן. הקפידו על תזונה מאוזנת, עשירה בפירות וירקות. במקרים של עצירות, צרי קשר עם רופא/ת המשפחה, המומחה/ית או האח/ות שמטפלים בך.
- **לפני צנרור** – ככל שמתאפשר, נסי תמיד לתת שתן ספונטנית לפני השימוש בצנרר. לצורך כך, נסי להרפות את שרירי רצפת האגן. הימנעי מהפעלת לחץ כלפי מטה באמצעות שרירי הבטן שלך.
- **קשיים בהחדרת הצנרר** – לעולם אל תפעילי לחץ ואל תחפזי בהחדרת הצנרר. אם את נתקלת בהתנגדות בהחדרה עצרי, קחי מספר נשימות או השתעלי בעדינות, תוך כדי שמירה על לחץ קבוע על גבי הצנרר. לאחר מספר רגעים, השריריים יתרככו והצנרר יחליק פנימה. אם את ממשיכה לחוות קושי בהחדרת הצנרר, פני לאיש מקצוע לקבלת סיוע.
- **טוילים** – אם את יוצאת לחופשה, זכרי לקחת איתך ציוד בכמות מספקת. אל תשכחי לארוז ציוד גם בתיק היד שלך.
- **דם על הצנרר** – החדרת הצנרר עלולה לפגוע קלות ברקמת השופכה, אך הנזק יחלים במהירות. במקרים כאלה, אין מניעה מהמשך צנרור עצמי. אם נדרשת הפעלת לחץ בעת הצנרור או במקרים בהם הצנרור העצמי הופך מכאיב יותר והדימום לא פוסק, עלייך ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלים בך.

#### זיהוי זיהום

עם כל החדרה של הצנרר קיים סיכון קל לזיהום דרכי השתן, זאת מכיוון שהצנרר מספק נתיב כניסה לחיידקים אל שלפוחית השתן. עלייך לפנות לסיוע רפואי בהקדם, בחשד לזיהום בדרכי השתן, אם מופיעים הסימנים הבאים:

- תחושה כללית רעה, עייפות, אבדן תאבון, הקאה חוזרת.
- חום, בחילות וצמרמורות.
- כאב או צריבה במתן שתן או בעת צנרור.
- כאב גב/מתניים.
- שתן עכור, או בעל ריח חריג.
- שתן דמי.
- תכיפות במתן שתן.

#### הנחיות לתדירות הביצוע של צנרור עצמי

(קיימות גרסאות שונות להנחיות הללו):

תדירות	נפח שאריתי
4-6 פעמים ביום.	>400 מ"ל
3 פעמים ביום.	300-400 מ"ל
פעמיים ביום.	200-300 מ"ל
יומי	100-200 מ"ל

או בהתאם להנחיות הרופא/ה או האח/ות המטפלים.

## דף מעקב לצנרור עצמי

הוראות:

- שתי לפחות 8 כוסות נוזלים ב-24 שעות.
- מדדי ותעדי את נפח השתן במיכל לפני כל צנרור ואת נפח השתן המנוקז בכל צנרור.
- התדירות לביצוע צנרור עצמי תהיה בהתאם להנחיות הרופא/ה או האח/ות המטפלים.

תאריך ושעה	נפח שתן במיכל	נפח שתן בניקוז הנוכחי	הערות	תאריך ושעה	תאריך ושעה	נפח שתן בניקוז הנוכחי	הערות

למידע נוסף, בקר באתר  
[www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org)  
או באתר הישראלי לאורוגינקולוגיה

הערה: מטרתו של עלון לספק מידע בלבד והוא אינו מיועד לסייע באבחון או בטיפול. בכל מצב רפואי יש להיוועץ ברופא/ת הנשים לצורך קבלת מידע נוסף.

תורגם ע"י: האיגוד הישראלי לאורוגינקולוגיה