



سوند گذاری متناوب تمیز (CIC) در بانوان

تهیه کننده:

آسیه سقراطی

دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

مقدمه

سوند گذاری متناوب تمیز (CIC) یک روش ساده برای تخلیه مثانه است که شامل عبور یک لوله کوچک از مجرای ادرار (جایی که ادرار به طور معمول از آن تخلیه می شود) به داخل مثانه، برای تخلیه ادرار می باشد.



نوع کاتتر مورد استفاده نلاتون Nelaton نام دارد. سی آی سی ممکن است، به صورت کوتاه مدت یا بلند مدت انجام شود.



چرا ممکن است، که سوند گذاری متناوب تمیز (CIC) ضروری باشد؟

هنگام رفتن به توالت معمولاً بیشتر ادرار موجود در مثانه دفع می شود، با این حال، شرایطی وجود دارد که ممکن است مثانه به طور کامل تخلیه نشود، دلایل شایع عدم تخلیه مثانه به طور کلی شامل این موارد می باشند:

- عضلات مثانه نمی توانند به طور موثر منقبض شوند
- تاثیر عمل های جراحی مثانه
- آسیب به اعصاب نخاعی
- انسداد مجرای ادرار

هر چند وقت یکبار مثانه باید تخلیه شود؟

هر زمان که احساس پری داشتید باید سوند گذاری تمیز را انجام دهید. اگر نمی توانید احساس کنید که مثانه شما پر است، شما باید هنگام بیدار شدن از خواب، ۲-۳ بار در طول روز و درست قبل از رفتن به رختخواب در شب سوند گذاری را انجام دهید. ممکن است پزشک تعداد دفعات سوند گذاری شما در طول روز را تعیین کند. در این صورت، این کار را طبق دستور پزشک در ساعت های تعیین شده انجام دهید. حجم ادراری را در هر بار تخلیه، یادداشت نمایید یا به خاطر بسپارید. مثانه شما بیش از ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی لیتر را در خود نگه نمی دارد. اگر این مقدار بیشتر از این باشد، شما باید در دفعات بیشتری سوند گذاری را انجام دهید.

🚦 آیا CIC منجر به عفونت شود؟

همیشه هنگام استفاده از کاتتر و ورود جسم خارجی خطر عفونت وجود دارد، اما سوند گذاری متناوب خطر کمتری نسبت به تخلیه نکردن منظم مثانه دارد. همچنین احتمال عفونت در سوند گذاری متناوب کمتر از سوند گذاری دائم (استفاده از سوند فولی) می باشد. سی آی سی یک روش استریل نیست، ولی تا حد امکان باید آن را تمیز انجام دهید. مهم است که ناحیه تناسلی خود را به روش صحیح بشویید و نیز قبل و بعد از سوند گذاری بهداشت دست ها را کاملاً رعایت کنید.

🚦 مراحل انجام کار

۱ وسایل لازم را جمع آوری کنید.

کاتتر (Nelaton)

روان کننده محلول در آب (ژل)

گاز یا پارچه تمیز

ظرف ادرار یا کیسه ادراری

سرم شستشو یا آب جوشیده سرد شده

تجهیزات اضافی در صورت نیاز مانند: آینه

۲ تجهیزات خود را در مکانی تمیز و با دسترسی راحت قرار دهید.

در این مرحله در صورت استفاده از سوند یکبار مصرف برای دسترسی راحت تر به نلاتون ، به اندازه ۲-۳ سانتی متر انتهای بسته بندی سوند را باز کنید و کیسه ادراری را به نلاتون وصل کنید.

۳ دست های خود را با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه به طور کامل بشویید. در صورت عدم دسترسی به آب و مایع صابون می توانید از محلول ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. اما اولویت با شستشوی کامل دست با آب و مایع صابون می باشد.



۴ در یک موقعیت راحت قرار بگیرید. خوابیده روی تخت، نشستن روی توالت یا ویلچر یا ایستادن بالای توالت.

۵ شما به یک آینه برای دیدن ناحیه تناسلی خود دارید. آینه را جهت زاویه دید بهتر تنظیم کنید.

۶ ناحیه مجرای ادرار خود را با گاز و پارچه شسته شده از جلو به عقب با سرم شستشو یا آب جوشیده سرد شده تمیز کنید.

۷ بعد از شستشوی ناحیه تناسلی لازم است، مجدد دست های خود را ضد عفونی کنید.

۸ بعد از شستن دست ها در این مرحله برای گذاشتن سوند از دستکش استفاده نکنید. پوشیدن دستکش غلط است.

۹ کاتتر را از بسته بندی خارج کنید. طوری کاتتر را در دست بگیرید که ۱۰-۱۵ سانتی متر ابتدای سوند (که وارد مجرای ادراری می شود) به هیچ جایی برخورد نکند.

۱۰ ژل روان کننده را از بالا به روی سوند بریزید و دقت نمایید سر ژل به سوند برخورد نکند.



۱۱ با یک دست لایبیا را جدا کنید و سپس حدود ۵ سانتی متر از نوک سوند را به آرامی وارد مجرای ادرار کنید و کاتتر را تا زمانی که ادرار جاری شود، به سمت بالا هدایت کنید. در صورتی جهت عبور سوند با مقاومت روبرو شدید، سوند را خارج نموده و در اسرع وقت با پزشک/پرستار خود تماس بگیرید.



۱۲ اجازه دهید ادرار وارد کیسه ادراری یا ظرف مندرج شود و کاتتر تا زمانی که تخلیه کامل ادرار، در جای خود ثابت قرار دهید. هنگامی که جریان ادرار متوقف شد، کاتتر را به آرامی خارج کنید. در حین خارج کردن اگر ادرار بیشتری شروع به تخلیه کرد، خارج کردن کاتتر را متوقف کنید و اجازه دهید مثانه خالی شود و هنگامی که اطمینان داشتید تخلیه ادرار وجود ندارد، کاتتر را خارج کنید. حجم ادراری تخلیه شده را یادداشت نموده یا به یاد داشته باشید.

۱۳ اگر در بیمارستان حضور دارید بعد از استفاده نلاتون را داخل کیسه زرد (زباله های عفونی) دور بندازید.

۱۴ در منزل شما نیاز به کیسه ادراری ندارید. ادرار خود را می توانید در سرویس یا ظرف تخلیه کنید. همچنین می توانید یک سوند نلاتون را در طی یک هفته مصرف کنید. به این منظور سوند نلاتون خود را بعد از هر بار استفاده، با آب جوشیده سرد شده و صابون ملایم بشوید و به طور کامل آبکشی نموده تا آثار صابون کاملاً پاک شود. انتهای نوک سوند را در جهت بالا قرار داده تا سوند کاملاً خشک شود. (از لمس انتهایی که به مجرای ادرار شما وارد می شود، خودداری کنید) و تا استفاده بعدی در ظرف تمیز، خشک و در بسته نگهداری کنید. همچنین در طی این یک هفته، دوبار می توانید به مدت یک ساعت سوند را در سرکه سفید غوطه ور کنید.



۱۵ دستان خود بعد از انجام سوند گذاری بشوید.

نکات مهم:

- در هر ۲۴ ساعت باید ۱۵۰۰ CC تا ۲۰۰۰ CC لیوان مایعات بنوشید.

- سوند را در منزل می توان به مدت یک هفته استفاده کرد و سپس دور انداخت.
- ظرف نگهداری کاتتر خود را هفته ای یکبار تعویض یا تمیز کنید.

✚ خون در کاتتر یا ادرار

گاهی اوقات، ممکن است خون در ادرار یا کاتتر مشاهده کنید. این غیر معمول نیست، به خصوص زمانی که شما در حال یادگیری این موضوع هستید.

سعی کنید بیشتر از ژل روان کننده استفاده کنید. علائم عفونت را بررسی کنید. فقط در صورتی نگران باشید که خونریزی ادامه یابد یا شدید شود. اگر این اتفاق افتاد در اسرع وقت پزشک/پرستار خود را مطلع نمایید.

✚ مشکل در وارد کردن یا خارج کردن کاتتر

این ممکن است به دلیل تکنیک نامناسب یا اسپاسم عضلات اسفنکتر رخ دهد.

در یک موقعیت راحت قرار بگیرید. چند نفس عمیق بکشید، در حالی که به آرامی بازدم می کنید، کاتتر را وارد یا خارج کنید. همچنین سعی کنید بیشتر از ژل روان کننده استفاده کنید. قبل از تلاش برای قرار دادن مجدد کاتتر، کمی استراحت کنید و در صورت امکان چند دقیقه راه بروید.

✚ هیچ ادراری تخلیه نمی شود؟

مطمئن شوید که کاتتر به اندازه کافی وارد شده و داخل مثانه می باشد. به آرامی سعی کنید کاتتر را مقدار کمی به عقب بکشید. بررسی کنید که کاتتر در واژن نباشد. اگر این اتفاق بیفتد، کاتتر را قبل از قرار دادن مجدد در مثانه تعویض یا تمیز کنید. همچنین ممکن بر اثر ریزش های مکرر ادراری، حجمی در مثانه شما برای تخلیه وجود نداشته باشد.

✚ عفونت مجاری ادراری

برای پیشگیری از عفونت ادراری سعی نمایید، برنامه منظمی برای تخلیه ادرار خود داشته باشید؛ زیرا تجمع ادرار در مثانه یکی از دلایل عفونت ادراری می باشد. همچنین رعایت بهداشت دست در هنگام سوند گذاری و انجام این فرایند موجب پیشگیری از عفونت ادراری خواهد شد. در نهایت با مصرف مایعات به میزان کافی و با رعایت دو نکته ای که گفتیم شما می توانید از عفونت ادراری مصون بمانید. علائم عفونت ادراری (سوزش هنگام ادرار کردن، درد شکم و لگن، بوی بد ادرار، افزایش اسپاسم) انقباض) اندام ها، دیدن لکه های خون در ادرار و ریزش ادرار از کنار سوند دائمی و بین فواصلی که سوند گذاری موقت (CIC) انجام داده اید) را نیز بشناسید؛ و در صورت مشاهده هر کدام به پزشک مراجعه نمایید.

✚ نمونه دفتر یادداشت برنامه تخلیه ادرار

تاریخ	ساعت	مقدار ادرار تخلیه شده قبل از سوند گذاری	مقدار ادرار تخلیه شده با سوند گذاری	جمع ادرار تخلیه شده (قبل از سوند گذاری + بعد از سوند گذاری)

منابع:

Urology Associates, Clean intermittent catheterisation guide: female
<https://www.urology.co.nz/info/clean-intermittent-catheterisation>