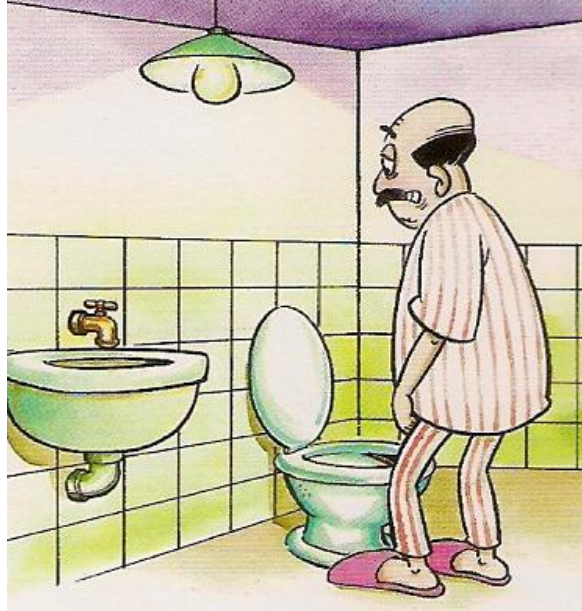


การสวนปัสสาวะทิ้งแบบสะอาดด้วยตนเองในผู้ชาย Clean Intermittent Catheterization (CIC)



เราสามารถรู้จักระบบขับถ่ายปัสสาวะกันก่อน...

ในแต่ละวันเซลล์ต่าง ๆ ที่ร่างกายจะขับของเสียไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด ไตจะกรองเลือดและขับของเสียในเลือดออกมา เป็นปัสสาวะ ไหลผ่านกรวยไตและท่อไต ลงไปกักไว้ในกระเพาะปัสสาวะจนเต็ม (300 – 400 ซีซี) โดยใช้เวลาประมาณ 4-6 ชั่วโมง แล้วกระเพาะปัสสาวะจะส่งกระแสประสาทไปที่สมอง ทำให้เรารู้สึกปวดปัสสาวะ แล้วสั่งให้หูรูดท่อปัสสาวะคลายตัว เปิดออกกระเพาะปัสสาวะจะบีบตัวขับน้ำปัสสาวะออกจากร่างกาย ทางท่อปัสสาวะจนหมด (ไม่มีน้ำปัสสาวะเหลือค้างในกระเพาะปัสสาวะ หรือ เหลือค้างไม่เกิน 50 ซีซี)

โดยปกติเราจะปัสสาวะวันละ 4-6 ครั้ง (ห่างกัน 4 -6 ชั่วโมงต่อครั้ง) และเวลากลางคืนเมื่อหลับไปแล้วจะไม่ตื่นมาปัสสาวะเลย หรือตื่นมาเพียง 1 ครั้ง ในขณะที่ปัสสาวะจะไม่มีอาการเจ็บปวด ปัสสาวะขัด ปัสสาวะไม่ออกหรือกลั้นไม่อยู่ โดยปัสสาวะจะใส ไม่มีสี หรือมีสีเหลืองอ่อนถึงสีเหลืองเข้ม ถ้าปัสสาวะขุ่นมีตะกอน หรือเป็นสีน้ำตาลเนื้อมี อาจจะมีคามผิดปกติในระบบทางเดินปัสสาวะได้

ทำไมต้องสวนปัสสาวะ

โดยปกติในระบบทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง คือกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ จะไม่มีน้ำปัสสาวะเหลือค้าง ถ้ามีความผิดปกติจะทำให้เมื่อปัสสาวะเสร็จแล้ว จะมีน้ำปัสสาวะเหลือค้างในกระเพาะปัสสาวะเกิน 50 -100 ซีซี

สาเหตุที่ทำให้มีน้ำปัสสาวะเหลือค้าง

1. มีการอุดตันของท่อปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต ท่อปัสสาวะตีบตัน หรือมีก้อนนิ่ว/ ก้อนเนื้องอกอุด

2. กระเพาะปัสสาวะหรือหลอดท่อปัสสาวะทำงานผิดปกติ เช่น กระเพาะปัสสาวะพิการ บีบตัวได้ไม่แรงทำให้ปัสสาวะไม่ออก ปัสสาวะเล็ด มีการอักเสบติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ เป็นนิ่ว ไตวายได้
เมื่อมีปัญหาจากมีน้ำปัสสาวะเหลือค้างในกระเพาะปัสสาวะ จำเป็นต้องระบายน้ำปัสสาวะออก เพื่อป้องกันอันตรายต่อร่างกาย ดังกล่าวข้างต้น โดย

1.ใส่สายสวนปัสสาวะคาทิ้งไว้ในกระเพาะปัสสาวะ ที่ทำได้ 2 วิธี คือ ใส่สายสวนผ่านทางท่อปัสสาวะ โดยสอดผ่านท่อปัสสาวะ และใส่สายสวนผ่านทางหน้าท้องโดย เจาะรูและสอดสายสวนปัสสาวะผ่านหน้าท้อง ซึ่งต้องทำแบบสะอาด และต้องเปลี่ยนสายทุกเดือน

2. สวนปัสสาวะแบบสะอาดเป็นครั้งคราว ที่ทำโดยผู้ป่วยหรือญาติสวนปัสสาวะที่เหลือค้างทิ้งเอง ทุก 6 ชั่วโมง

ข้อดีของการสวนปัสสาวะแบบสะอาด เป็นครั้งคราว

1. ผู้ป่วยไม่ต้องมีสายสวนและถุงเก็บน้ำปัสสาวะติดตัว ทำให้ไม่รำคาญ เข้าสังคมและใช้ชีวิตได้เหมือนคนปกติทั่วไป
2. ไม่ต้องมีปัญหาจากการคาสายสวนทิ้งไว้ในกระเพาะปัสสาวะ ที่ทำให้รุ่มรังเกะกะ รำคาญระคายเคือง หรือปวดบริเวณอวัยวะเพศ หรือทางหน้าท้อง
3. ไม่ต้องกังวลกับสายสวนอุดตัน จากเมือกและตะกอนที่มีอยู่เป็นปกติในน้ำปัสสาวะ ที่ทำให้กระเพาะปัสสาวะโป่งตึงและปวด มีไข้สูงหนาวสั่น ปวดไตจากการอักเสบติดเชื้อ ทำให้ต้องรีบมาเปลี่ยนสายสวนที่โรงพยาบาล ไม่เป็นเวลาลำบาก
4. ไม่ต้องกังวลกับหินปูนเกาะสายสวนที่จะทำให้เอาสายออกไม่ได้ อาจต้องผ่าตัดเอาสายออก

การสวนปัสสาวะด้วยตนเองที่บ้าน

ผู้ป่วยที่มีการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ที่ผิดปกติ จะต้องมีการสวนปัสสาวะด้วยตนเอง โดยสอดใส่สายสวนปัสสาวะที่สะอาด ผ่านท่อปัสสาวะเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะเพื่อให้ปัสสาวะไหลออกมา โดยทำอย่างสะอาดและต้องทำทุก 4-6 ชั่วโมง (วันละ 4 ครั้ง) อย่างต่อเนื่องทุกวัน จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถปัสสาวะเองได้หมด หรือ มีปัสสาวะค้างไม่เกิน 50 มิลลิลิตร

ต้องเตรียมอะไรบ้าง?

1. สายสวนปัสสาวะที่ล้างทำความสะอาดและแห้ง
2. ภาชนะสำหรับใส่ปัสสาวะ
3. สารหล่อลื่นสายสวน (KY jelly)
4. กระบอกฉีดยาที่มีตัวเลข ใช้ฉีดล้างสายสวน และดูดปัสสาวะ เพื่อวัดปริมาณปัสสาวะ
5. ไบบันทึกรายการปริมาณน้ำดื่มและปัสสาวะ ให้แพทย์
6. สบู่ล้างมือ ผ้าเช็ดมือหรือกระดาษทิชชู

การสวนปัสสาวะในผู้ชาย

1. ล้างทำความสะอาดมือและอวัยวะเพศแล้วเช็ดให้แห้ง
2. จัดเตรียมชุดสวนปัสสาวะ วางไว้ระหว่างขาของผู้ป่วย เพื่อความพร้อมในการสวนปัสสาวะ
3. ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่ง ห้อยขา บนเตียง หรือ เก้าอี้
4. ป้ายสารหล่อลื่นบริเวณปลายสายสวนปัสสาวะ ที่จะสอดเข้าท่อปัสสาวะ



5. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดจับอวัยวะเพศทำมุม 90 องศากับร่างกาย เพื่อให้ท่อปัสสาวะเป็นแนวตรง สามารถสวนปัสสาวะได้ง่าย มือข้างที่ถนัดสอดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศลงมา แล้วใช้มือข้างที่ถนัดสอดสายสวนเข้าไปในท่อปัสสาวะอย่างน้อย 6 - 8 นิ้ว หรือเกือบสุดสายสวน เมื่อสายสวนอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ จะมีน้ำปัสสาวะไหลออกมาที่ปลายสาย ปลอ่ยอวัยวะเพศให้ลดต่ำลง โดยปลายสายสวนอีกด้านหนึ่ง อยู่ในภาชนะรองรับน้ำปัสสาวะ โดยขณะสอดสายสวน ให้ผู้ป่วยหายใจลึก ๆ ยาว ๆ เมื่อปัสสาวะหยุดไหลแล้วใช้มืออีกข้างกดเบา ๆ บริเวณเหนือหัวเหน่าจะมีน้ำปัสสาวะไหลออกมาอีก ทำต่อจนกว่าจะไม่มีปัสสาวะออกมา

หลังจากนั้นค่อย ๆ ดึงสายสวนปัสสาวะออกก่อนดึงสายสวนออก ขณะดึงออกถ้ามีปัสสาวะไหลออกมา ให้จับสายสวนค้างไว้ที่เดิม รอจนกระทั่งไม่มีปัสสาวะ จึงดึงสายสวนออก ทำความสะอาด และซับบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้แห้ง

6. ตวงปัสสาวะที่ได้จากการสวนและเก็บสายสวนปัสสาวะ ภาชนะรองรับปัสสาวะ ไปทำความสะอาด

7. บันทึกจำนวนปัสสาวะ สังเกตสี กลิ่น และความใส เพื่อรายงานแพทย์ เมื่อท่านมาพบแพทย์ครั้งต่อไป

การบันทึกที่นำมาให้แพทย์วันนัด

1. การบันทึกจำนวนน้ำที่ได้รับ ได้แก่ น้ำดื่ม นม น้ำผลไม้ อาหาร และน้ำที่ออกจากร่างกาย ได้แก่ ปัสสาวะที่ถ่ายเอง และที่ได้จากการสวน (ในรอบ 24 ชั่วโมง) วันละ 4 ครั้งคือ เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน การสวนแต่ละครั้งไม่เกิน 4-6 ชั่วโมง เพราะถ้าปล่อยให้ปัสสาวะคั่งค้าง ในกระเพาะปัสสาวะนาน ๆ เกิน 6 ชั่วโมง จะทำให้มีการอักเสบติดเชื้อได้ง่าย

3. อย่าหยุดการสวนปัสสาวะเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน ถ้ามีปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสวนปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะเป็นเลือด ชून มีหนองปน หรือมีไข้ ให้มาพบแพทย์

การดูแล เพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

1. ให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ วันละ 6 - 8 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยชะล้างเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ไม่ให้คั่งค้างอยู่ภายในกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ
2. ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ และตรงรูเปิดของท่อปัสสาวะวันละ 2 ครั้งและก่อนสวนปัสสาวะทุกครั้ง

ด้วยความปรารถนาดี จาก...

พยาบาลห้องผ่าตัดระบบทางเดินปัสสาวะ
โรงพยาบาลลำปาง 054-237400 ต่อ 3300