

การสวนปัสสาวะทิ้งแบบสะอาดด้วยตนเองในผู้หญิง Clean Intermittent Catheterization (CIC)



เรารู้จักระบบขับถ่ายปัสสาวะกันก่อน...

ในแต่ละวันเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายจะขับของเสียไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด 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. กระเพาะปัสสาวะหรือหูรูดท่อปัสสาวะทำงานผิดปกติ 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 รำคาญ ระคายเคือง หรือปวดบริเวณอวัยวะเพศ หรือทางหน้าท้อง
3. ไม่ต้องกังวลกับสายสวนอุดตัน จากเมือกและตะกอนที่มีอยู่เป็นปกติในน้ำปัสสาวะ ที่ทำให้กระเพาะปัสสาวะโป่งตึงและปวด มีไข้สูงหนาวสั่น ปวดไตจากการอักเสบติดเชื้อ ทำให้ต้องรับมาเปลี่ยนสายสวนที่โรงพยาบาล ไม่เป็นเวลาลำบาก
4. ไม่ต้องกังวลกับหินปูนเกาะสายสวนที่จะทำให้เอาสายออกไม่ได้ อาจต้องผ่าตัดเอาสายออก

การสวนปัสสาวะด้วยตนเองที่บ้าน

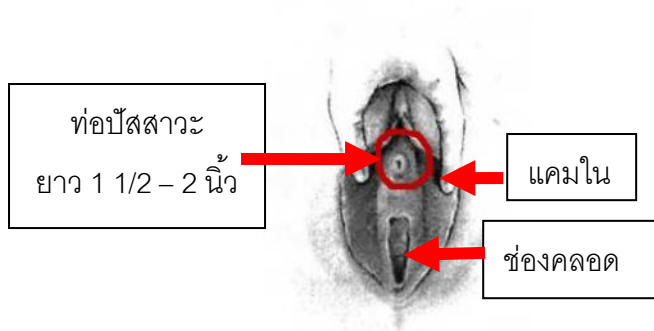
ผู้ป่วยที่มีการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ที่ผิดปกติ จะต้องมีการสวนปัสสาวะด้วยตนเอง โดยสอดใส่สายสวนปัสสาวะที่สะอาด ผ่านท่อปัสสาวะเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะเพื่อให้ปัสสาวะไหลออกมา โดยทำอย่างสะอาดและต้องทำทุก 4-6 ชั่วโมง (วันละ 4 ครั้ง) อย่างต่อเนื่องทุกวัน จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถปัสสาวะเองได้หมด หรือ มีปัสสาวะค้างไม่เกิน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

ต้องเตรียมอะไรบ้าง?

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

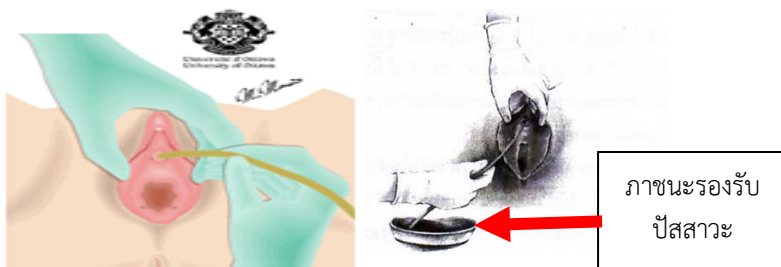
มารู้จักท่อปัสสาวะ ก่อนใส่สายสวน...

ท่อปัสสาวะในผู้หญิง ตั้งอยู่ด้านหลังของกระดูกหัวเหน่า และติดอยู่กับช่องคลอด



การสวนปัสสาวะในผู้หญิง

1. ล้างทำความสะอาดมือและอวัยวะเพศแล้วเช็ดให้แห้ง
 2. จัดเตรียมชุดสวนปัสสาวะ วางไว้ระหว่างขาของผู้ป่วย เพื่อความพร้อมในการสวนปัสสาวะ
 3. ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สะดวก อาจอยู่ในท่าคุกเข่าบนเตียง ทำน่องบนเก้าอี้สูง 6-8 นิ้ว หรือทำยืน โดยยกขาข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้ นำกระจกมารองใต้อวัยวะ หันหน้าไปทางแสงไฟ เพื่อมองเห็นรูเปิดท่อปัสสาวะชัดเจน
 4. ป้ายสารหล่อลื่นบริเวณปลายสายสวนปัสสาวะที่จะสอดเข้าท่อปัสสาวะ
 5. ใช้นิ้วมือข้างที่ไม่ถนัด แหวกแคมในให้กว้าง และยกขึ้น จะเห็นรูเปิดของท่อปัสสาวะ แล้วใช้มือข้างที่ถนัด สอดสายสวนเข้าไปในท่อปัสสาวะ 3-4 นิ้ว เมื่อสายสวนอยู่ในกระเพาะปัสสาวะจะมีน้ำปัสสาวะไหลออกมาที่ปลายสาย โดยปลายสายสวนอีกด้านหนึ่งอยู่ในภาชนะรองรับน้ำปัสสาวะ โดยขณะสอดสายสวน ให้ผู้ป่วยหายใจลึก ๆ ยาว ๆ เมื่อปัสสาวะหยุดไหลแล้ว ใช้มืออีกข้างกดเบา ๆ บริเวณเหนือหัวเหน่าจะมีปัสสาวะไหลออกมาอีก ทำต่อจนกว่าจะไม่มีปัสสาวะออกมา
- ถ้าไม่มีน้ำปัสสาวะไหลออกมาภายใน 1 นาที ให้ตรวจสอบดูว่าปลายสายเข้าไปในช่องคลอดหรือไม่ ถ้าใช่ให้ถอดสายสวนออก และทำการสวนปัสสาวะใหม่ ด้วยสายสวนปัสสาวะเส้นใหม่
6. ตวงปัสสาวะที่ได้จากการสวน และเก็บสายสวนปัสสาวะ, ขามไปทำความสะอาด
 7. บันทึกจำนวนปัสสาวะ สังเกตสี กลิ่น และความใสเพื่อรายงานแพทย์ เมื่อท่านมาพบแพทย์ ครั้งต่อไป



การบันทึกที่นำมาให้แพทย์วันนัด

1. การบันทึกจำนวนน้ำที่ได้รับได้แก่น้ำดื่ม นม น้ำผลไม้ อาหาร และน้ำที่ออกจากร่างกาย ได้แก่ ปัสสาวะที่ถ่ายเอง ปัสสาวะที่ได้จากการสวน (ในรอบ 24 ชั่วโมง) วันละ 4 ครั้ง คือ เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน การสวนแต่ละครั้งไม่เกิน 4-6 ชั่วโมง เพราะถ้าปล่อยให้ปัสสาวะคั่งค้างในกระเพาะปัสสาวะนาน ๆ จะทำให้มีการอักเสบติดเชื้อได้ง่าย
2. อย่าหยุดการสวนปัสสาวะเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน ถ้ามีปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสวนปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะเป็นเลือด ชून มีหนองปน หรือมีไข้ ให้มาพบแพทย์

การดูแล เพื่อป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

1. ให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอ วันละ 6- 8 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยชะล้างเชื้อโรค และสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ไม่ให้คั่งค้างอยู่ภายในกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ
2. ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และตรงรูเปิดของท่อปัสสาวะวันละ 2 ครั้ง และก่อนสวนปัสสาวะทุกครั้ง

ด้วยความปรารถนาดี จาก...
พยาบาลห้องผ่าตัดระบบทางเดินปัสสาวะ
โรงพยาบาลลำปาง 054-237400 ต่อ 3300