

הדרכה לצנתור עצמי של שלפוחית השתן לנשים

צנתור עצמי של השלפוחית היא פעולה שאדם מבצע באופן עצמאי לריקון שלפוחית השתן או להרחבת השופכה, בעקבות הוראה רפואית ולאחר הדרכה סיעודית ייעודית.

1. לפני תחילת הפעולה יש להכין את הציוד הדרוש:

- א. צנתר (קטטר) בקוטר מתאים.
- ב. ג'ל עזרקאין (2% esrcaingel).
- ג. אמצעי לניקוי פי השופכה:מים וסבון או מגבונים חד-פעמיים עם חומר חיטוי.
- ד. כלי לאיסוף ומדידת שתן (לפי הצורך).
2. רחצי ידיים היטב במים וסבון לפני הפעולה ובסיומה.
3. מצאי תנוחה המתאימה לך לביצוע הפעולה: ישיבה, עמידה, או ישיבה על אסלת בית השימוש
4. שמני את קצה הצנתר עם ג'ל עזרקאין 2%.
5. פסקי את השפתיים הגדולות ונקי את אזור השופכה בחומר חיטוי.
6. החדירי את הקטטר באופן איטי דרך השופכה לשלפוחית השתן עד אשר מתחילה זרימת השתן. **לעולם אין**
- ל החדיר את הצנתר בכוח. לעיתים, שיעול או נשימה עמוקה עוזרים להתגבר על תנגודת הסוגר.
7. כאשר השתן מפסיק לזרום, משכי **באיטיות** את הקטטר כלפי חוץ. בהתחדש הזרם, עצרי עד שהזרם יפסק. לאחר מכן הוצאי את הקטטר.
8. בסיום הפעולה, רחצי את הצנתר במים זורמים וסבון ויבשי אותו היטב. שמרי הצנתר בשקית ניילון נקיה במקום יבש עד לשימוש הבא. ניתן להשתמש באותו צנתר **במשך 4-7 ימים**. לאחר ניתוח שחזור שלפוחית השתן, ניתן להשתמש באותו צנתר **בין יום אחד לשלושה ימים בלבד**.
9. נא להקפיד לשתות בין 8-10 כוסות נוזלים ביממה (במידה ואין הגבלה בשתייה).

10. עליך לבצע את הצנתור מספר פעמים ביום לפי הוראת הרופא.

11. את הקטטרים וג'ל עזרקאין 2% ניתן להשיג בבתי מרקחת של קופ"ח עם מרשם רופא.

יש לשים לב ולדווח לאחות או לרופא על :

- שינויים בכמות השתן, צבע השתן, עכירות או דימום מתמשך.
- דלקות סביב קצה השופכה.
- סימני דלקת כלליים: חום, הרגשה רעה, כאבים בבטן ובגב.

במידת הצורך ניתן להתקשר לאחיות המרפאות האורולוגיות: אורולוגית א':
03-9376901 ; אורולוגית ב' 03-9377334