



Giáo Dục Bệnh Nhân

Y Viện Phục Hồi Sức Khỏe UWMC/Y Viện Phục Hồi Sức Khỏe HMC



Nam Giới Tự Luôn Ống

Cách tự luôn ống sạch sẽ

Bản thông tin này bao gồm những chỉ dẫn từng bước để đặt ống thông tiểu cho đàn ông bằng cách sử dụng phương pháp hợp vệ sinh.

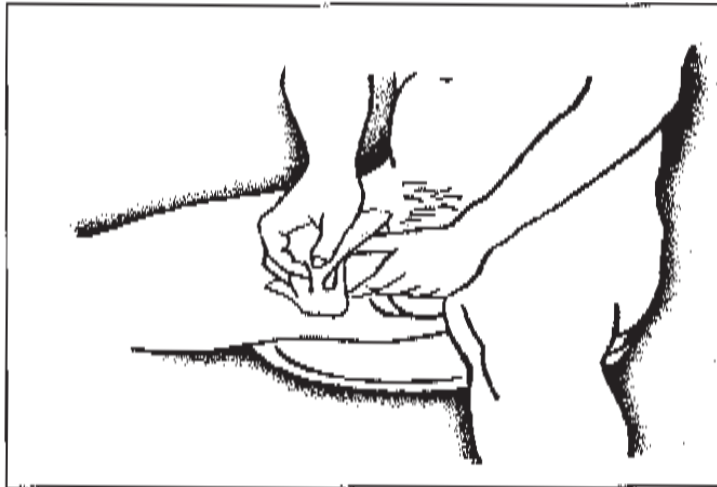
Tự đặt ống thông tiểu từ 4 đến 6 giờ một lần để giữ lượng nước tiểu trong bàng quang của quý vị ở khoảng từ 12 đến 13 ounce (khoảng 1 ½ cốc). Đây là lượng nước tiểu tốt nhất để giữ bàng quang và thận của quý vị khỏe mạnh.

Những Bước Áp Dụng

1. Sắp xếp sẵn các tiếp liệu quý vị sẽ cần:
 - Giấy lau em bé có chứa chất khử trùng, khăn giấy ẩm, hoặc khăn lau sạch, có xà bông và một khăn lau sạch, ướt để rửa
 - Một khăn sạch, khô
 - Một dụng cụ đựng nước tiểu của quý vị nếu quý vị không dùng phòng vệ sinh
 - Chất bôi trơn có thể hòa tan trong nước, chẳng hạn như K-Y Jelly
 - Một ống thông tiểu (cỡ #14 French hoặc ống thông tiểu theo kích thước của quý vị)

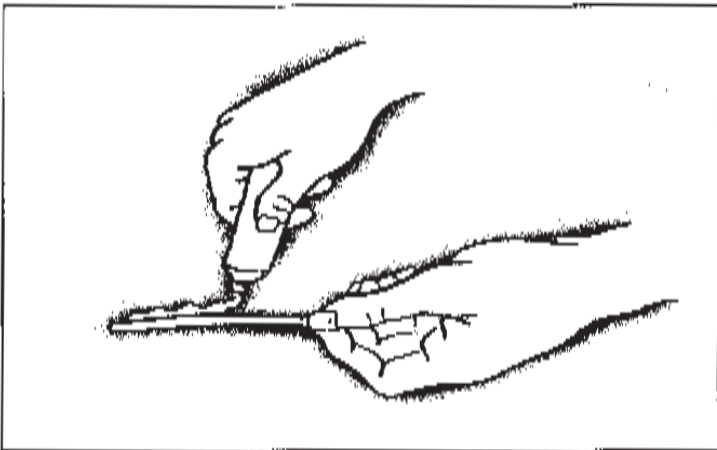
Quý vị có thể dùng ống *coudè* (một ống thông tiểu đầu hẹp hoặc có dạng cong) nếu bác sĩ hoặc y tá của quý vị khuyên dùng.
2. Rửa tay quý vị bằng nước ấm và xà bông trong tối thiểu 30 giây. Quý vị có thể dùng dung dịch khử trùng tay nếu tay của quý vị sạch. **Đừng** dùng dung dịch khử trùng tay nếu tay của quý vị bẩn. Thay vì vậy, hãy dùng xà bông và nước. Để tay quý vị khô ráo hẳn trước khi bắt đầu đặt ống thông tiểu.
3. Ngồi, đứng, hoặc nằm tùy theo cách phù hợp với quý vị. Nếu quý vị ở trên giường, hãy đặt một cái khăn dưới hông của quý vị để bảo vệ khăn trải giường.

Trang 2



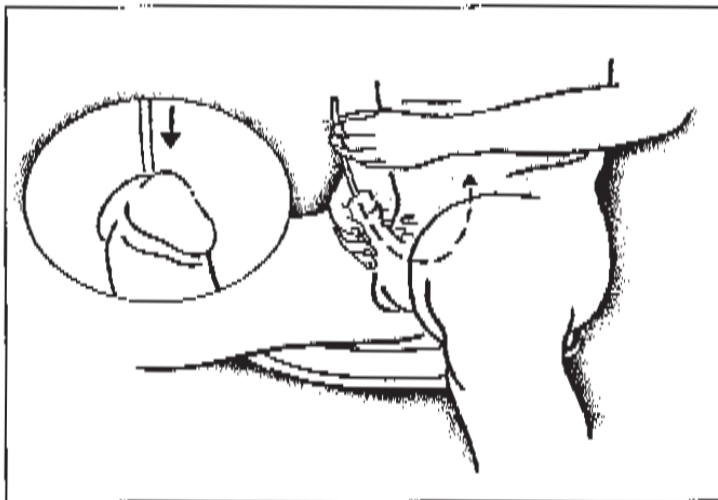
Bước 4

4. Lau đầu dương vật bằng một khăn giấy ẩm hoặc bằng khăn lau có xà bông. Rửa bằng khăn lau ướt nếu quý vị dùng xà bông.



Bước 5

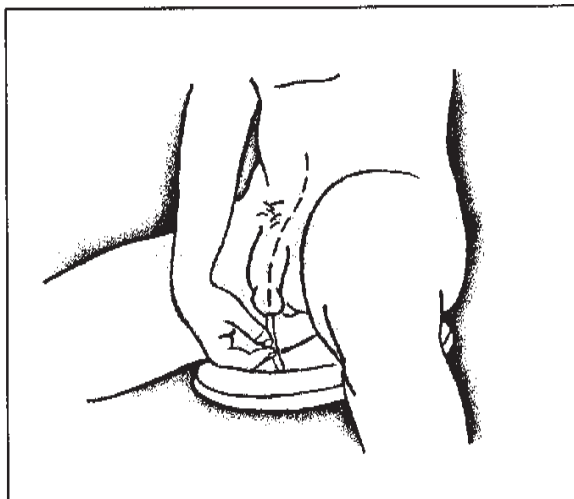
5. Thoa chất bôi trơn có thể hòa tan trong nước vào đầu của ống thông tiểu mà quý vị sẽ gắn. Bôi trơn khoảng 2 inch vào đầu ống thông tiểu. Nếu quý vị bôi trơn nhiều hơn, quý vị có thể khó cắm chặt ống thông tiểu khi quý vị gắn vào. Không bao giờ dùng loại chất làm trơn petroleum jelly (như Vaseline).



Bước 6 và 7

6. Dùng tay không để viết để cầm thân dương vật dựng thẳng hướng lên trên. Như vậy sẽ giúp luồn ống dễ hơn.
7. Giữ ống thông tiểu ở tay kia và gắn vào lỗ thoát nước tiểu của quý vị. Đi sâu khoảng từ 8 đến 10 inch vào bàng quang của quý vị. Khi quý vị tới bàng quang, nước tiểu sẽ chảy dễ dàng. Sau đó, nhẹ nhàng đẩy ống dẫn tiểu thêm 1 inch nữa, để bàng quang của quý vị không co thắt và đẩy ống ra ngoài.

LƯU Ý QUAN TRỌNG: Nếu quý vị cảm thấy có trở ngại phần nào khi đặt ống vào, **đừng cố đẩy** vào nữa. Hãy ngừng lại, giữ nguyên ống thông tiểu, và thư giãn bằng cách hít thở chậm và sâu. Sau đó khoảng một phút, hãy nhẹ nhàng thử cho ống thông tiểu vào. Nếu quý vị không thể gắn được nữa, hãy gỡ ra và thử lại trong 30 phút. Nếu quý vị vẫn còn trở ngại, hãy ngừng làm việc này và gọi điện thoại cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. **Đừng bao giờ cố gắng dùng ống thông tiểu**, vì việc này có thể gây chấn thương và chảy máu.



Bước 8

8. Khi nước tiểu bắt đầu chảy, để cho dương vật trở lại vị trí bình thường. Khi dòng nước tiểu bắt đầu chậm lại, hãy từ từ rút ống thông tiểu. Khi quý vị làm việc này, dòng nước tiểu có thể sẽ nhiều hơn vì các túi nước tiểu bị rút cạn.
9. Lấy ống luồn ra. Rửa ống bằng nước ấm với xà bông và rửa **thật kỹ**. Để ngoài không khí cho khô ráo và giữ trên giấy hoặc khăn sạch, khô hoặc trong túi nhựa dán lại được cho đến khi quý vị cần dùng lại.
 - Vứt bỏ ống thông tiểu nếu ống khó rửa sạch, có dấu hiệu nứt hoặc nếu quý vị được dặn dùng ống thông tiểu mới mỗi lần.
 - Nếu quý vị dùng ống thông tiểu bằng cao su màu đỏ, quý vị cần rửa sạch các ống thông tiểu theo cách khác, hoặc rửa và giữ lại để ống có thể được tiệt trùng trở lại.

Dùng Ống Nối

Quý vị có thể cần dùng một ống nối để giúp dẫn nước tiểu vào bồn cầu hoặc dụng cụ đựng nước tiểu khác. Nếu quý vị dùng ống nối:

- Tháo ống nối ra khỏi ống luồn rồi chùi rửa ống nối cũng như cách chùi rửa ống luồn (xem bước 9).
- Vứt ống nối đi khi bị đục, nứt rạn, hoặc dính nhớt.
- Cất ống nối cùng chỗ với ống luồn.

Thắc Mắc?

Các thắc mắc của quý vị thật quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

**UWMC Rehab
Medicine Clinic:**
206-598-4295
Box 356157
1959 N.E. Pacific St.
Seattle, WA 98195

**HMC Rehab
Medicine Clinic:**
206-744-2581
Box 359859
325 9th Ave.
Seattle, WA 98104

Khi Nào Nên Gọi Điện Thoại Cho Y Tá hoặc Bác Sĩ Của Quý Vị

Hãy theo dõi những thay đổi ở nước tiểu của quý vị. Gọi điện thoại cho y tá hoặc bác sĩ của quý vị nếu nước tiểu:

- Đổi màu
- Có mùi khác
- Đục
- Có cặn

Cũng gọi cho y tá hoặc bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị:

- Chảy máu
- Đau lưng hoặc đau bụng và bị sốt
- Trở ngại khi thông ống tiểu hoặc khó chịu gia tăng khi quý vị thông ống tiểu

Văn tử và tranh minh họa ứng trích từ: Webber-Jones, J.E. (1991). *Performing clean, intermittent self-catheterization*. Nursing 91, Tháng Tám, 56-59.



Self-Catheterization for Men

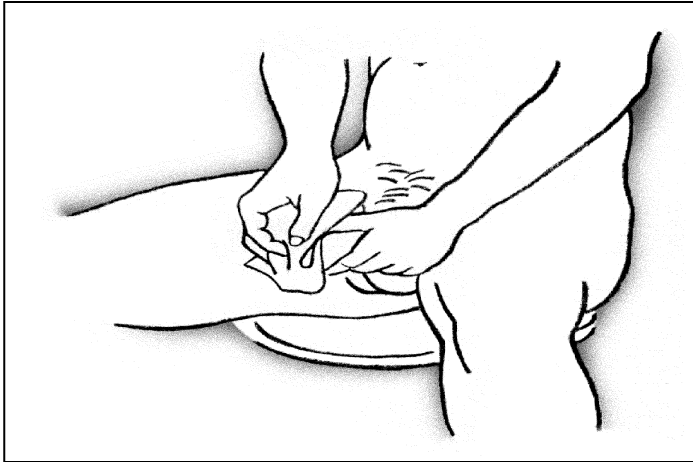
How to catheterize yourself using the clean technique

This handout gives step-by-step instructions for men to put in a catheter using the clean technique.

Catheterize yourself every 4 to 6 hours to keep your bladder volumes at about 12 to 13 ounces (about 1½ cups). This is the best volume for keeping your bladder and kidneys healthy.

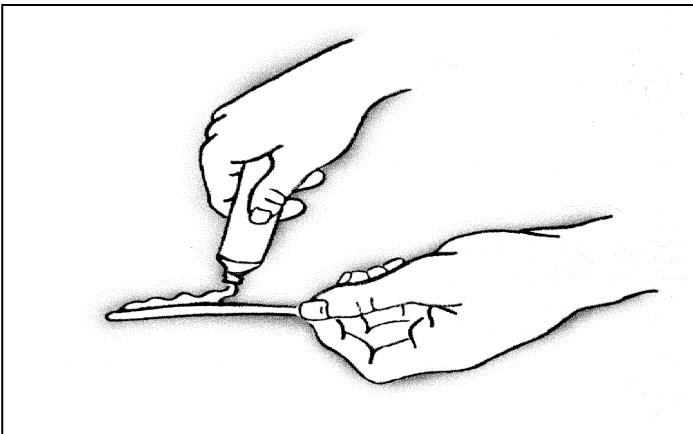
Steps

1. Gather the supplies you will need:
 - Baby wipes that contain disinfectant, towelettes, or a clean, soapy washcloth and a clean, wet washcloth for rinsing
 - A clean, dry towel
 - A container for your urine if you are not using the toilet
 - A water-soluble lubricant, such as K-Y Jelly
 - A catheter (#14 French or a catheter in your size)
You may use a *coudè* (a narrow tip or elbow-shaped catheter) if you were told to do so by your doctor or nurse.
2. Wash your hands with warm water and soap for at least 30 seconds. You may use hand sanitizer if your hands are already clean. Do **not** use only hand sanitizer if your hands are soiled. Use soap and water instead. Let your hands dry completely before you start to insert the catheter.
3. Sit, stand, or lie down in a way that works for you. If you are in bed, place a towel under your hips to protect the bedding.



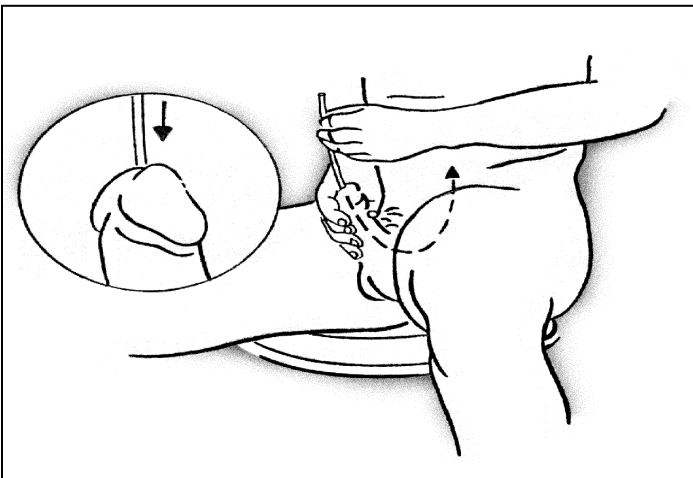
Step 4

4. Wash the tip of your penis with a towelette or soapy washcloth. Rinse with a wet washcloth if you are using soap.



Step 5

5. Apply the water-soluble lubricant to the end of the catheter you will insert. Lubricate about 2 inches of the catheter end. If you lubricate more than this, you may have trouble holding the catheter firmly as you insert it. Never use petroleum jelly (such as Vaseline) as a lubricant.

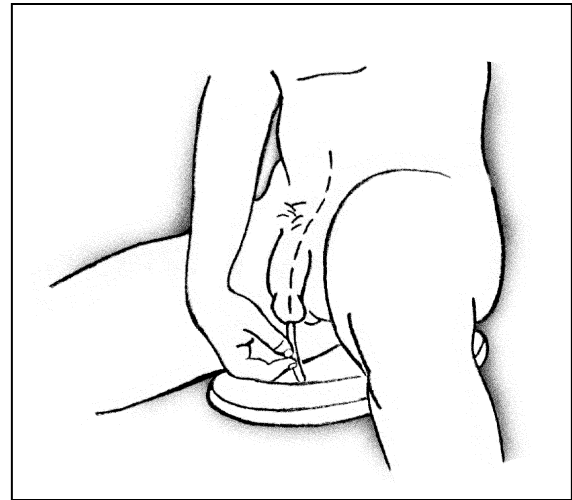


Steps 6 and 7

6. Use the hand you do not write with to hold the shaft of your penis straight and upward. This makes catheter insertion easier.
7. Hold the catheter in your other hand and insert it into your urinary opening. Go in about 8 to 10 inches, into your bladder. When you reach your bladder, urine will flow easily. Then gently push the catheter 1 inch more, so that your bladder does not contract and push the catheter out.

IMPORTANT: If you feel some resistance partway in, do **not** try to push through it. Pause, holding the catheter in place, and relax by breathing slowly and deeply. After about a minute, try to gently advance the catheter. If you cannot insert it further, remove it and try again in about 30 minutes. If you still have difficulty, stop the procedure and call your health care provider. **Never force a catheter**, as this can cause trauma and bleeding.

8. When urine starts to flow, let your penis return to its normal position. Hold the catheter in place until your bladder has drained. When the urine flow begins to slow down, slowly withdraw the catheter. As you do this, you may have more urine flow as pockets of urine are drained.
9. Remove the catheter. Wash it in warm, soapy water, and rinse it **thoroughly**. Then air-dry it and store it in a clean, dry paper or cloth towel or a re-sealable plastic bag until you need it again.
 - Throw the catheter away if it becomes hard to clean, shows signs of cracking, or if you have been told to use a new catheter each time.
 - If you use a red rubber catheter, you will clean your catheters in a different way, or rinse and save them so they can be sterilized again.



Step 8

Using an Extension Tube

You may want to use an extension tube to help direct your urine into the toilet or other container. If you use an extension tube:

- Separate the tube from the catheter then clean the tube just like the catheter (see step 9).
- Throw the tube away when it becomes cloudy, cracked, or sticky.
- Store the tube in the same place as your catheter.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

UWMC Rehab Medicine Clinic:
206-598-4295
Box 356157
1959 N.E. Pacific St.
Seattle, WA 98195

HMC Rehab Medicine Clinic:
206-744-2581
Box 359859
325 9th Ave.
Seattle, WA 98104

When to Call Your Nurse or Doctor

Watch your urine for changes. Call your nurse or doctor if your urine:

- Changes color
- Smells different
- Is cloudy
- Has sediment in it

Also call your nurse or doctor if you have:

- Bleeding
- Back or stomach pain and a fever
- Trouble passing the catheter or increased discomfort when you pass the catheter

Text and illustrations adapted from: Webber-Jones, J.E. (1991). *Performing clean, intermittent self-catheterization*. Nursing 91, August, 56-59.

UW Medicine

UWMC Rehab Medicine Clinic

Box 356157
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195
206-598-4295