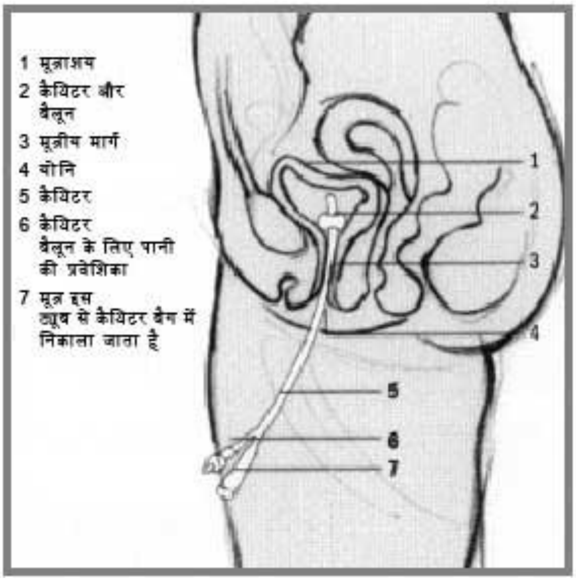
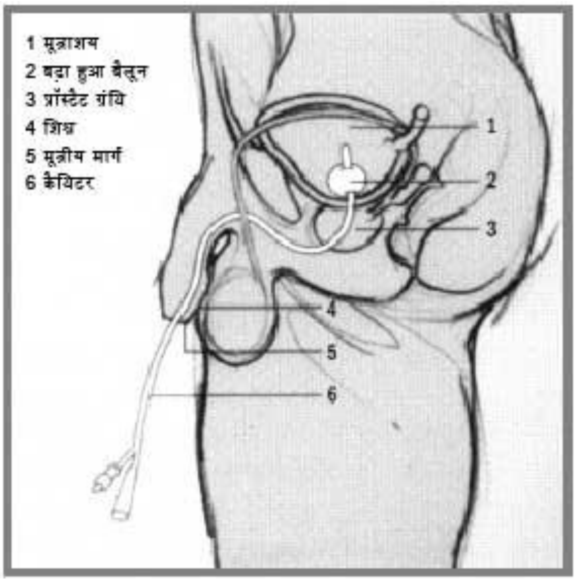
easternhealth
GREAT HEALTH AND WELLBEING

अपने कैथिटर और ड्रेनेज बैगों का प्रबंध करने में सहायता करने हेतु एक संदर्शिका

कैथिटर आपके स्वास्थ्य और जीवन-शैली में अंतर डाल सकता है। हम समझते हैं कि यह आपके लिए बड़े समंवय वाली बात होगी। यह सूचना आपको कैथिटर का नित्य प्रयोग करने संबंधी कुछ शारीरिक पहलुओं को समझने में सहायता करती है। अल्पावधि (दिनों या सप्ताहों) या दीर्घावधि (महीनों तक या स्थायी रूप से) के लिए कैथिटर का प्रयोग आवश्यक हो सकता है।

मूत्रीय कैथिटर मूत्र का निकास करवाने हेतु एक अनुकूलनीय खाली ट्यूब है। यह मूत्रमार्ग (मूत्राशय से बाहर की ओर जाने वाली ट्यूब) से होकर मूत्राशय तक जाती है। कैथिटर को मूत्राशय में बढ़े हुए छोटे बैलून के माध्यम से और ऊपरी जांघ पर कैथिटर स्ट्रेप के माध्यम से अपनी जगह पर बनाए रखा जाता है।
कैथिटर मूत्र इकट्ठा करने वाले बैग से जुड़ा होता है।





सामान्य परामर्श

तरल पदार्थ और आहार:

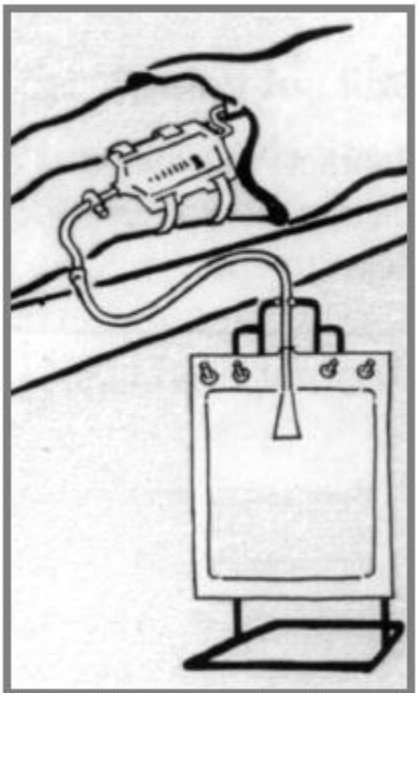
दिन में कम से कम 8 कप या 2 लीटर तरल पदार्थ (अधिमानत: पानी) पीयें, बशर्ते कि आप पर तरल पदार्थों का सेवन करने की कोई रोक न लगी हो। आपको बार बार कम मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना आसान लग सकता है। कब्ज़ का बचाव करना महत्वपूर्ण है। उच्च फाइबर की मात्रा वाले खाद्य पदार्थों, फलों, सब्जियों, होलमील ब्रेड और सीरियल का सेवन करने का प्रयास करें।

कैथिटर की देखभाल:

अपने कैथिटर या बैग का प्रयोग करने से पहले या उसके बाद, अपने हाथों को हमेशा साबुन व पानी से धोयें और एक साफ तौलिए से सुखाएं। कैथिटर आम तौर पर सबसे आरामदायक तब होता है जब किसी कैथिटर स्ट्रेप के द्वारा इसे आपकी जांघ के साथ बांधा जाता है ताकि मूत्रमार्ग और मूत्राशय के सँकर भाग (bladder neck) को किसी प्रकार की चोट से बचाया जा सके।

यह सुनिश्चित करें कि आपकी कैथिटर ट्यूब में कोई बल नहीं पड़ा है (मुड़ी हुई नहीं है), क्योंकि ऐसा होने पर मूत्र के प्रवाह में रूकावट आएगी। सुनिश्चित करें कि आपका ड्रेनेज बैग हमेशा आपके मूत्राशय से नीचे हो, क्योंकि मूत्र-निकास ऊपर की ओर नहीं होता है।

यदि लेग बैग का प्रयोग कर रहे/रही हैं, तो बैग को हर 2 या 3 घंटों में खाली करें ताकि मूत्र के भार से कैथिटर नीचे की ओर न सरके।



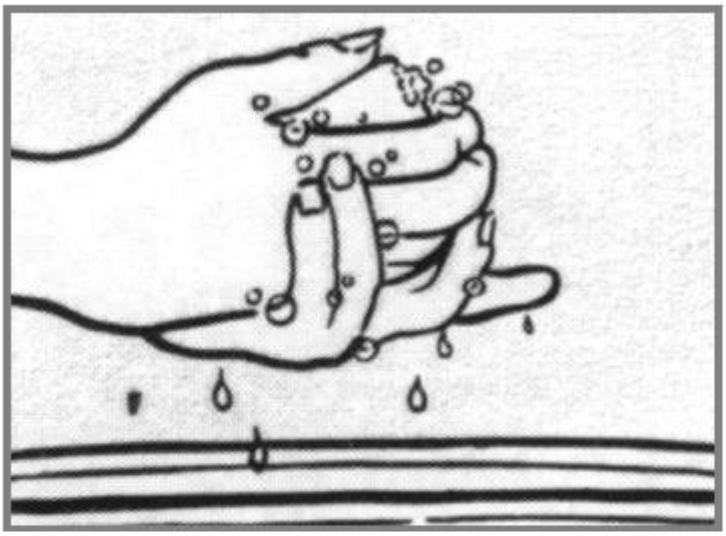
स्वच्छता:

प्रतिदिन नहाने की सलाह दी जाती है जिसमें जननांग क्षेत्रों और कैथिटर द्वार को साफ करना शामिल है। आदमियों को शिश्नग्रच्छद (फोरस्किन) को पीछे करके साफ करना चाहिए। यदि नहाना संभव न हो, तो इसके बावजूद भी इस भाग को साफ करें। किसी मुलायम साबुन या साबुन जैसी किसी वस्तु को इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है।

नहाते समय लेग बैग को कैथिटर से अलग न करें। इस क्षेत्र को धो कर साफ करें और तौलिए के साथ पौंछ कर सुखाएं। टैल्कम पाउडर का प्रयोग न करें। जननांग क्षेत्रों पर पाउडर या स्प्रे के प्रयोग से संक्रमण (इंफैक्शन) हो सकता है।

गीली पट्टियों (स्ट्रेप) को सूखी पट्टियों से बदलें। गीली पट्टियों को अगले दिन तक सूखने के लिए टांग दें। नहाने के लिए जांघ की पट्टी उतारी जा सकती है परंतु कपड़े पहनते समय जितनी जल्दी हो सके, इसे बदला जाना चाहिए।

मल त्याग (bowel movement) के पश्चात इस क्षेत्र को साफ करना विशेष तौर पर महत्वपूर्ण है। महिलाओं को मल त्याग के बाद आगे से पीछे की ओर साफ करना व पोंछना चाहिए।



ड्रेनेज बैगों की देखभाल और उनका निष्कासन:

संक्रमण, दुर्गंध या अवरोध संबंधी समस्याओं से बचने के लिए अपने ड्रेनेज बैगों और कैथिटर की उचित देखभाल आवश्यक है। आपके कैथिटर से लेग बैग को केवल तब अलग किया जाना चाहिए जब उसे बदला जाना हो। अपने लेग बैग को पुन: स्ट्रेप करते (बांधते) समय आपको दूसरी टाँग का प्रयोग करनी की सलाह दी जा सकती है।

<u>रात्रि के दौरान किए जाने वाले नित्य-कर्म:</u>

• हाथों को साबुन और पानी से धोयें।

• लेग बैग में पड़े मूत्र को टॉयलेट, या कंटेनर में खाली करें।

• रात भर प्रयोग किए जाने वाले बैग को लेग बैग के नीचे के भाग के आउटलेट से जोड़ें

• सुनिश्चित करें कि लेग बैग के अंतिम भाग का आउटलेट टैप **खुला** है और रात भर प्रयोग किए जाने वाले बैग का आउटलेट टैप **बंद** है।

• हाथ धोयें।

• जब आप बिस्तर में होते/होती हैं, तो कैथिटर स्ट्रेप और लेग बैग के स्ट्रेप को बंधा रहने दें। आराम के लिए, आप लेग बैग के स्ट्रेप (पट्टियों) को ढीला कर सकते/सकती हैं।

• रात भर प्रयोग किए गए बैग को उचित स्टैंड से जोड़ें या किसी कंटेनर, जैसे कि बाल्टी में, या बिस्तर के किनारे पर रखें – ऐसा करना फर्श पर आकस्मिक रिसाब को रोकता है।

<u>सुबह के दौरान किए जाने वाले नित्य-कर्म:</u>

• हाथ धोयें

• यह सुनिश्चित करते हुए लेग बैग पर आउटलेट टैप को बंद करें और पट्टियों (स्ट्रेप) को कसें कि आपका कैथिटर अच्छी तरह कसकर बँधा हुआ है और उसे खींचा नहीं जा सकता है।

• रात वाले बैग को अलग करें और मूत्र को टॉयलेट या कंटेनर में खाली करें।

• रात भर प्रयोग किए गए बैग को लांड्री टब में गर्म साबुनी पानी से धो कर साफ करें – डिशवाशिंग द्रव (बर्तन धोने का साबुन) की कुछ बूँदों को प्रयोग करने की सलाह दी जाती है।

• बैग और ट्यूब से पानी का बहाव करने के लिए बैग कनैक्टर को टैप के नीचे पकड़ कर रखें। बैग से साबुन हटाने के लिए चलते पानी के साथ इसे धो कर साफ करें।

• टैप खुली रख कर, बैग को सुखाने के लिए एक साफ जगह पर लटकाएं उदाहरणत: टॉवल या शॉवर रेल के ऊपर।

• यदि बैग क्षतिग्रस्त हो गया हो या रिस रहा हो, तो उसे बदल दें।

• यदि रात भर प्रयोग किए जाने वाले बैग में टैप नहीं है, तो हर सुबह बदलें। बैग को एक कोने से काटें और मूत्र का टॉयलेट में निकास कर दें। बैग को अपने कूड़े के डिब्बे में फेंक दें।

• हाथ धोयें।

नर्स कर्मचारी आपके अस्पताल या क्लिनिक छोड़ने से पहले आपको यह समझाएंगे कि अपने बैगों को किस प्रकार जोड़ना, निकालना और साफ करना चाहिए।

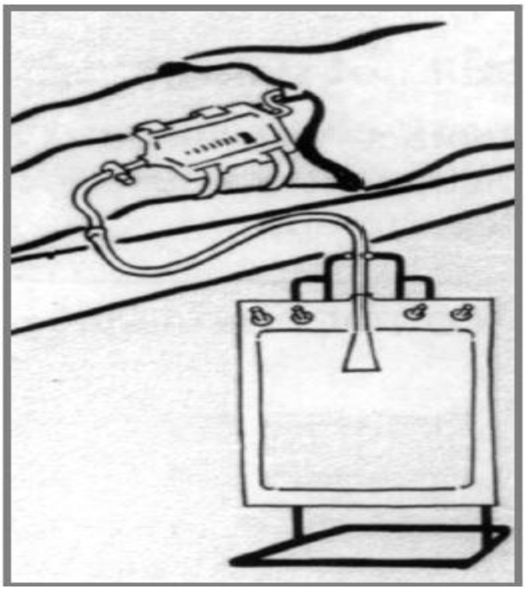
<u>साप्ताहिक नित्य-कर्म:</u>

• हाथ धोयें और सुखाएं।

• लेग बैग को अलग करें और एक नए लेग बैग के साथ इसे बदलें।

• इनलेट ट्यूब (प्रवेशिका ट्यूब) या कैथिटर के अंतिम भाग को छूने से बचें।

• लेग बैग और रात भर प्रयोग किए गए बैग को एक साथ फेंकें। इन बैगों को धो कर साफ किया जाता है, लपेटा जाता है और फिर कूड़े के डिब्बे में फेंक दिया जाता है।



उन समस्याओं का सामना करना जो पेश आ सकती हैं

मूत्र का निकास नहीं हो रहा है?

• क्या कैथिटर या ट्यूब मुड़ी या दबी हुई है?

• क्या बैग से जुड़ी ट्यूब में कोई बाधा है?

• क्या बैग मूत्राशय (ब्लैडर) के स्तर से नीचे है?

• क्या पट्टियां (स्ट्रेप) ठीक से बांधी गई हैं और वे लेग बैग के इनलेट वाल्व (प्रवेशिका) में बाधा नहीं डाल रही हैं?

• कैथिटर या बैग का स्थान बदलने का प्रयास करें उदाहरणत: टाँगों की अदला-बदली करें।

• क्या आपको कब्ज़ से पीड़ित हैं?

• क्या आप प्रतिदिन 8 कप तरल पदार्थ पी रहे/रही हैं?

• एक नए बैग का प्रयोग करें।

और यदि फिर भी निकास नहीं हो रहा हो, तो?
अपनी सामान्य कोंटिनेंस नर्स, उरोलोजि नर्स (मूत्रविज्ञान नर्स), डिस्टिक नर्स (जिला नर्स), स्थानीय डॉक्टर या स्थानीय अस्पताल के एमर्जेंसी विभाग से संपर्क करें।

संपर्क विवरण:

यदि निम्नलिखित में से कुछ घटित होता है, तो अपने/अपनी कोंटिनेंस नर्स सलाहकार, उरोलोजि नर्स या डॉक्टर से परामर्श करें:

• मूत्र धुंधला या गाढ़ा होता है या उसमें रक्त मौजूद होता है और अतिरिक्त तरल पदार्थ पीने से वह साफ नहीं होता है।

• मूत्र बदबूदार होता है, या इसकी दुर्गंध बहुत तेज़ होती है।

• मूत्र का कई घंटों से बहना बंद हो जाता है और / या आपको पेट (उदरक) संबंधी समस्या है।

• कैथिटर गिर जाता है।

• कैथिटर के आसपास मूत्र का रिसाव होता है।

• जिस क्षेत्र में कैथिटर आपकी त्वचा के संपर्क में आता है, उस क्षेत्र में खुजली या पीड़ा होती है या वो क्षेत्र लाल हो जाता है।

• आपको किसी अस्पष्ट कारण से तेज़ बुखार है।

• आप अस्वस्थ महसूस करते/करती हैं।

• आपके कैथिटर या बैग से संबंधी आपकी कोई चिंताएं या आपके कोई प्रश्न हैं।

जब आप अस्पताल छोड़ कर जाते/जाती हैं

जब तक आपका ऑर्डर पहुँच नहीं जाता तब तक अस्पताल एक महीने के लिए आपको पर्याप्त सामग्री प्रदान करेगा।

आपके घर जाने पर कोंटिनेंस नर्सों, उरोलोजि नर्सों, या डिस्टिक नर्सों द्वारा सही उपकरणों का ऑर्डर करने में आपकी मदद की जाएगी। आपको अस्पताल के डॉक्टर या आपके स्थानीय डॉक्टर से एक पत्र की आवश्यकता होगी जिसमें कैथिटर के आकार और कैथिटर को बदले जाने और/या ट्राएल ऑफ वॉइड (निकासी परीक्षण) की सुझावित दिनांक का विवरण दिया गया होगा। यह पत्र कोंटिनेंस नर्स, उरोलोजि नर्स या डिस्टिक नर्स के लिए होता है।

निधियन (फंडिग) सहायता

यदि आपका कैथिटर स्थायी रूप से रहने वाला है, तो आपको उपकरण की लागत के साथ वित्तीय सहायता मिल सकती है। आपके कोंटिनेंस नर्स सलाहकार, उरोलोजि नर्स या डिस्टिक नर्स द्वारा वित्तीय सहायता के आवेदन में आपकी मदद की जाएगी।

उपकरण आपूर्तिकर्ता

आपातकाल (एमर्जेंसी) के दौरान, या यदि आप अपना स्वयं के उपकरण खरीद रहे/रही हैं, तो निम्नलिखित आपूर्तिकार आपकी सहायता कर सकते हैं।

यदि आपको अँग्रेज़ी भाषा संबंधी समस्याएं हैं और आप इस सूचना के बारे में हमसे बात करना चाहते हैं, तो 131450 पर टेलीफोन दुभाषिया सेवा (telephone interpreter service) का प्रयोग करके आप हमसे संपर्क कर सकते/सकती हैं:

1) आपके द्वारा बोले जाने वाली भाषा का नाम बताएं

2) हमारा टेलीफोन नंबर बताएं

3) उस व्यक्ति का नाम बताएं जिससे आप बात करना चाहते/चाहती हैं और कनेक्ट किए जाने के लिए फोन पर बने रहें।

आपको दुभाषिया सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध कराई जाती हैं।

व्यक्तिगत कैथिटर रिकॉर्ड

ब्रांड	
कैथिटर का आकार	
बैलून का आकार मिली लीटर में	
स्थापित किए जाने की दिनांक	

आपकी अगली बदली निम्न अनुसार निश्चित है:

दिनांक	समय

Illustrations supplied by COLOPLAST.