

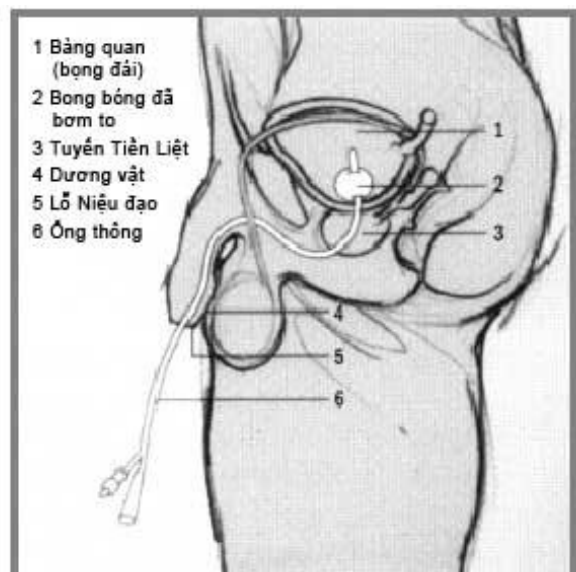
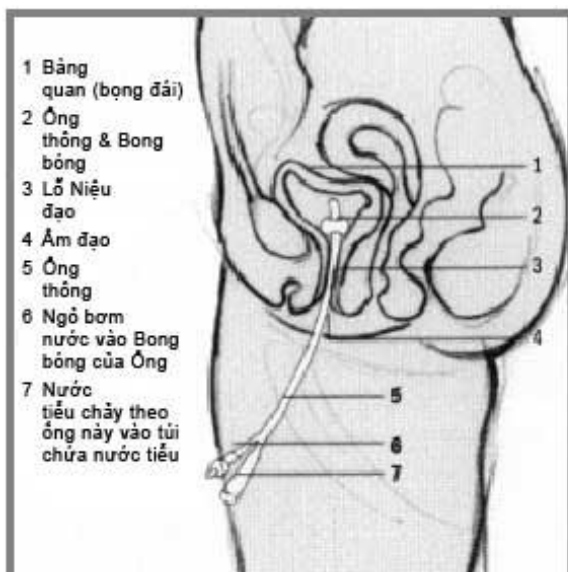
## Hướng dẫn Giúp Giữ gìn Ống thông và Túi chứa nước tiểu

Ống thông đường tiểu có thể giúp cải thiện sức khỏe và phẩm chất cuộc sống của quý vị.

Chúng tôi hiểu rằng đây có thể là một thay đổi lớn lao để thích nghi đối với quý vị. Tập thông tin này sẽ giúp quý vị quản lý được phần nào các phương diện thể chất liên quan đến cuộc sống cần dùng đến ống thông đường tiểu. Quý vị có thể cần dùng ống thông đường tiểu ngắn hạn (vài ngày hay vài tuần) hoặc dài hạn (vài tháng hoặc vĩnh viễn).

Ống thông đường tiểu là một ống rỗng và mềm dẻo để dẫn thoát nước tiểu. Ống này được đặt qua niệu đạo (ống truyền từ bàng quan ra ngoài) và dẫn vào bàng quan. Ống thông đường tiểu được giữ yên ở vị trí nhờ một bong bóng nhỏ được làm trương phồng lên trong bàng quan và dây cột ống vào phần trên của đùi.

Ống thông đường tiểu được nối với một túi để chứa nước tiểu.



## LỜI KHUYẾN TỔNG QUÁT

### **Chất lỏng và Chế độ ăn uống:**

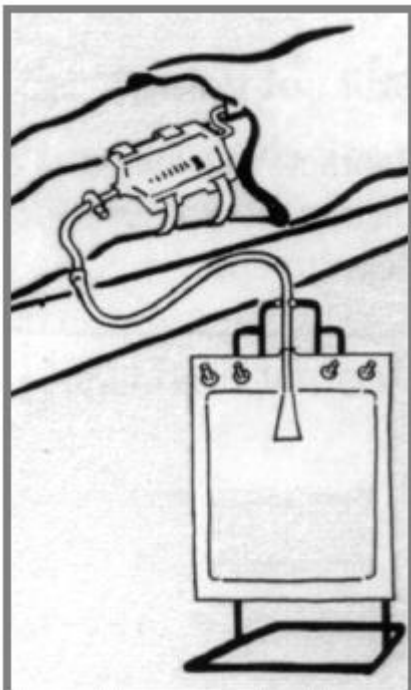
Uống ít nhất 8 ly hoặc 2 lít chất lỏng mỗi ngày (tốt nhất là nước), trừ phi quý vị phải giới hạn việc uống chất lỏng. Quý vị có thể thấy dễ dàng hơn khi uống một lượng nhỏ nhưng uống nhiều lần. Điều quan trọng là tránh bị táo bón. Cố ăn thực phẩm chứa nhiều chất sợi, trái cây, rau cải, bánh mì và cơm chứa chất cám.

### **Giữ gìn Ống thông đường tiểu:**

Luôn luôn rửa tay sạch với xà phòng và nước và dùng khăn sạch lau khô tay, trước và sau khi đụng chạm đến ống thông hoặc túi chứa. Cột chặt ống thông đường tiểu vào đùi thường là cách dễ chịu nhất, để tránh làm tổn thương niệu đạo và cổ của bàng quang.

Tránh đừng cho ống thông đường tiểu bị vặn xoắn (bị bất kỳ cong gập nào), vì điều này sẽ làm nghẽn đường chảy của nước tiểu. Nên lưu ý luôn giữ túi chứa ở vị trí thấp hơn bàng quang, vì nước tiểu không chảy ngược lên được.

Nếu dùng túi cột vào chân, nên đổ hết nước tiểu trong túi mỗi 2 hoặc 3 tiếng đồng hồ để tránh tình trạng sức nặng của nước tiểu chằng kéo ống.



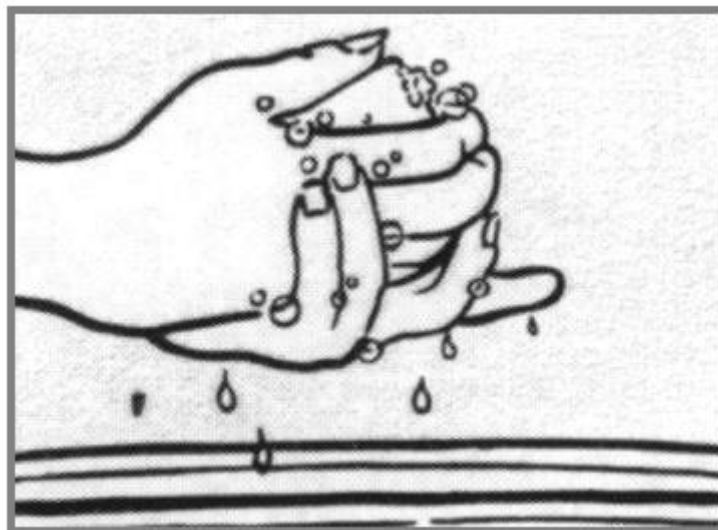
## **Vệ sinh:**

Nên tắm mỗi ngày gồm việc rửa sạch vùng hạ bộ và nơi đặt ống thông. Đàn ông nên vuốt ngược da qui đầu để rửa sạch. Nếu không thể tắm được, thì cũng nên rửa sạch vùng này. Nên dùng loại xà phòng có chất tẩy nhẹ hoặc chất thay thế cho xà phòng.

Không nên tháo ống thông đường tiểu ra khỏi túi chứa cột ở chân khi tắm rửa. Dùng nước sạch nơi này và dùng khăn chặm cho khô. Không nên rắc phấn. Phấn và thuốc xịt gần vùng hạ bộ có thể gây nhiễm trùng.

Lấy dây cột khô thay cho dây bị ướt. Phơi dây ướt cho khô để dùng hôm sau. Có thể tháo dây cột quanh đùi khi tắm rửa nhưng nên cột lại càng sớm càng tốt khi đang mặc quần áo.

Rửa sạch là điều thật quan trọng sau khi đi cầu.  
Phụ nữ nên chùi từ trước ra sau khi đi cầu xong.



## **Giữ gìn và Vứt bỏ Túi chứa nước tiểu:**

Giữ gìn đúng cách các túi chứa nước tiểu và ống thông đường tiểu của quý vị là điều rất quan trọng để tránh các vấn đề như bị nhiễm trùng, có mùi hôi thối hoặc bị nghẽn ống. Chỉ nên tháo túi cột vào chân ra khỏi ống thông đường tiểu khi cần thay túi này. Quý vị có thể được khuyên khi cột túi chứa nước tiểu lại nên đổi sang chân kia.

### Thói quen mỗi Đêm:

- Rửa tay với xà phòng và nước.
- Đổ hết nước tiểu trong túi chứa cột ở chân vào bồn cầu, hoặc thùng xô.
- Nối túi chứa dùng qua đêm vào ngõ thoát ở bên dưới của túi cột vào chân
- Kiểm soát xem ngõ thoát ở đáy của túi cột vào chân đã được **mở ra** và ngõ thoát của túi dùng qua đêm đã được **khóa lại**.
- Rửa tay.
- Khi nằm vào giường vẫn giữ nguyên dây cột ống thông đường tiểu và dây cột túi chứa nước tiểu vào chân. Để cho thoải mái, quý vị có thể nới lỏng dây cột túi vào chân.
- Gắn túi dùng qua đêm lên giá thích hợp hoặc đặt trong một chậu chứa, chẳng hạn như thùng xô, đặt cạnh bên giường – đây là để tránh tình trạng vô tình để chảy tháo ra sàn nhà.

### Thói quen mỗi Sáng:

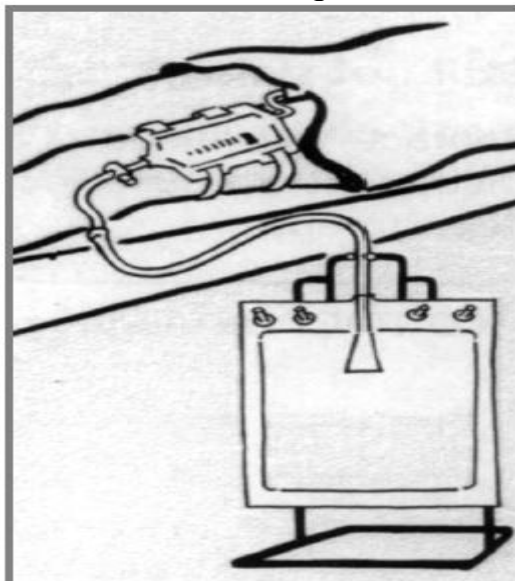
- Rửa tay
- Khóa ngõ thoát của túi cột vào chân lại và cột chặt dây giữ túi, kiểm soát xem ống thông đường tiểu được giữ chắc và không bị chằng kéo.
- Tháo rời túi dùng qua đêm và đổ hết nước tiểu trong túi này vào bồn cầu hoặc thùng xô.
- Tráng sạch túi dùng qua đêm với nước ấm có bọt xà phòng trong bồn giặt – nên cho vào một vài giọt xà phòng dùng để rửa ly chén.

- Giữ đường nối túi dưới vòi nước đang chảy cho nước chảy qua túi và ống. Tráng túi lại lần nữa dưới vòi nước đang chảy để rửa sạch bọt xà phòng.
- Mở ngõ thoát của túi, treo túi cho ráo nước ở nơi sạch sẽ, ví dụ như giá máng khăn hoặc giá treo màn tắm.
- Thay túi mới, nếu bị hư hại hay rò rỉ.
- Nếu túi dùng qua đêm là loại không có ngõ thoát, bỏ túi đi mỗi buổi sáng. Cắt một góc của túi đã dùng rồi và đổ hết nước tiểu vào bồn cầu. Bỏ túi vào thùng rác của quý vị.
- Rửa tay.

**Nhân viên điều dưỡng sẽ chỉ quý vị cách gắn nối, tháo rời và rửa túi trước khi quý vị rời bệnh viện hoặc dưỡng đường.**

Thói quen Hàng Tuần:

- Rửa và lau khô tay.
- Tháo rời túi cột vào chân và thay túi mới.
- Tránh đụng vào đầu ống dẫn vào túi hoặc ống thông đường tiểu.
- Bỏ cả túi cột vào chân và túi dùng qua đêm cùng lúc này. Dùng nước tráng các túi này, gói lại và bỏ vào thùng rác.



## **ĐỐI PHÓ VỚI CÁC VẤN ĐỀ CÓ THỂ XẢY RA**

### **Nước tiểu không chảy thoát?**

- Ống thông đường tiểu hoặc ống dẫn có bị vặn xoắn hay đè dẹp không?
- Ống dẫn vào túi có bị nghẽn không?
- Túi chứa nước tiểu có ở vị trí thấp hơn bàng quan không?
- Dây cột có được luồn đúng và không cản trở ngõ dẫn vào túi cột ở chân không?
- Thử đổi vị thế của ống thông đường tiểu hoặc túi chứa nước tiểu, ví dụ như cột túi vào chân kia.
- Quý vị có bị táo bón không?
- Quý vị có uống 8 ly chất lỏng mỗi ngày không?
- Thử thay túi mới.

### **Và nếu nước tiểu vẫn không chảy thoát?**

Hãy liên lạc với Y tá về Tiểu Tiện, Y tá Niệu khoa, Y tá Khu vực mà quý vị thường gặp, bác sĩ địa phương hoặc khoa cấp cứu của bệnh viện địa phương.

**CHI TIẾT LIÊN LẠC:**

**Hãy tham khảo với Y tá Cố vấn về Tiểu tiện, Y tá Niệu khoa, Y tá Khu vực hoặc Bác sĩ của quý vị, nếu có bất kỳ việc gì xảy ra như sau đây:**

- Nước tiểu vẫn đục, đậm đặc hoặc có máu và không trong lại sau khi đã uống thêm nhiều chất lỏng.
- Nước tiểu hôi thối, hoặc nặng mùi hoặc tanh mùi cá.
- Nước tiểu ngưng chảy vài tiếng đồng hồ và / hoặc quý vị cảm thấy khó chịu nơi vùng bụng.
- Ống thông đường tiểu bị rớt ra.
- Nước tiểu rò rỉ quanh nơi cắm ống thông đường tiểu.
- Ngứa ngáy, đau hoặc sưng đỏ nơi ống thông đường tiểu chạm vào da của quý vị.
- Quý vị bị nóng sốt mà không có lý do.
- Quý vị cảm thấy không được khỏe.
- Quý vị có bất kỳ mối quan ngại hay có thắc mắc về cách giữ gìn ống thông đường tiểu và túi chứa nước tiểu của quý vị.

## **KHI QUÝ VỊ XUẤT VIỆN**

**Bệnh viện sẽ cung cấp dụng cụ cho quý vị đủ dùng trong một tháng cho đến khi hàng mà quý vị đặt mua được giao đến.**

Y tá về Tiểu tiện, Y tá Niệu khoa hoặc Y tá Khu vực có thể giúp quý vị đặt mua dụng cụ thích nghi khi quý vị về nhà. Quý vị cần có thư của bác sĩ ở bệnh viện hoặc bác sĩ địa phương, nêu rõ kích thước của ống thông đường tiểu và đề nghị ngày thay ống và / hoặc thử khả năng tháo nước tiểu (trial of void). Thư này để trao cho Y tá về Tiểu tiện, Y tá Niệu khoa hoặc Y tá Khu vực.

### **Tài trợ**

Nếu quý vị cần dùng ống thông đường tiểu vĩnh viễn, quý vị có thể hội đủ điều kiện để được tài trợ cho chi phí mua dụng cụ. Y tá về Tiểu tiện, Y tá Niệu khoa hoặc Y tá Khu vực sẽ giúp quý vị nộp đơn xin tài trợ.

### **Nơi Cung cấp Dụng cụ**

Trong trường hợp khẩn cấp, hoặc nếu quý vị tự mua dụng cụ, các nơi cung cấp dụng cụ dưới đây có thể giúp đỡ quý vị.





Nếu quý vị gặp trở ngại về Anh ngữ và muốn nói chuyện với chúng tôi về tập thông tin này, quý vị có thể liên lạc với chúng tôi bằng cách dùng dịch vụ thông ngôn điện thoại qua số 131450:

- 1) hãy cho biết ngôn ngữ mà quý vị nói
- 2) cho biết số điện thoại của chúng tôi
- 3) cho biết tên của người mà quý vị muốn nói chuyện và chờ họ nối đường dây.

Dịch vụ thông ngôn này được cung cấp miễn phí cho quý vị.

