IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Инструкция для женщин по чистой самостоятельной катетеризации

Цель данного информационного листка – предоставить инструкции по чистой самостоятельной катетеризации.

Чистая самостоятельная катетеризация (ЧСК) – это метод, который используется для опорожнения мочевого пузыря в случаях, когда это невозможно естественным путем. Эта техника позволяет Вам самостоятельно вводить тонкую пластиковую трубочку, то есть катетер, в мочеиспускательный канал, чтобы моча могла выходить из мочевого пузыря. Следуя приведенным ниже инструкциям, Вы можете обеспечить безопасность, гигиену и эффективность процедуры. Если у Вас возникнут вопросы или Вам понадобится дополнительная консультация, обратитесь к своему лечащему врачу или сестре.

Чистая самостоятельная катетеризация включает регулярное введение катетера в мочевой пузырь в течение всего дня, чтобы обеспечить его полное опорожнение.

- ЧСК можно использовать как в течение длительного периода, так и временно, в зависимости от возможности восстановления нормальной функции мочевого пузыря.
- Частота катетеризаций, то есть их количество в сутки, зависит от причины нарушения мочеиспускания и количества остаточной мочи, а также от самочувствия пациентки. Первоначальные рекомендации по частоте ЧСК дает врач или медицинская сестра.
- Катетеризация, выполненная пациенткой, является чистой, нестерильной процедурой, т. е. в домашних условиях достаточно обычной гигиены, такой как мытье рук и чистая рабочая поверхность.
- Соблюдение нижеописанных правил чистой самокатетеризации значительно снижает риск развития таких осложнений, как инфекции мочевыводящих путей, образования камней в мочевом пузыре и нарушение функций почек.

ПОДГОТОВКА

- Сначала попробуйте помочиться естественным путем. Если это не удается, приступайте к катетеризации.
- Положите все необходимые средства на чистое полотенце.
- Перед каждой катетеризацией вымойте интимную зону.
    - При менструации перед процедурой ЧСК используйте тампон.
- Вымойте руки теплой водой с мылом.
- Откройте упаковку с катетером непосредственно перед использованием.
- Найдите удобное положение (в ванной комнате или сидя на краю кровати, процедуру можно проводить и в инвалидном кресле).
- При необходимости используйте зеркало, чтобы определить местонахождение мочеиспускательного канала

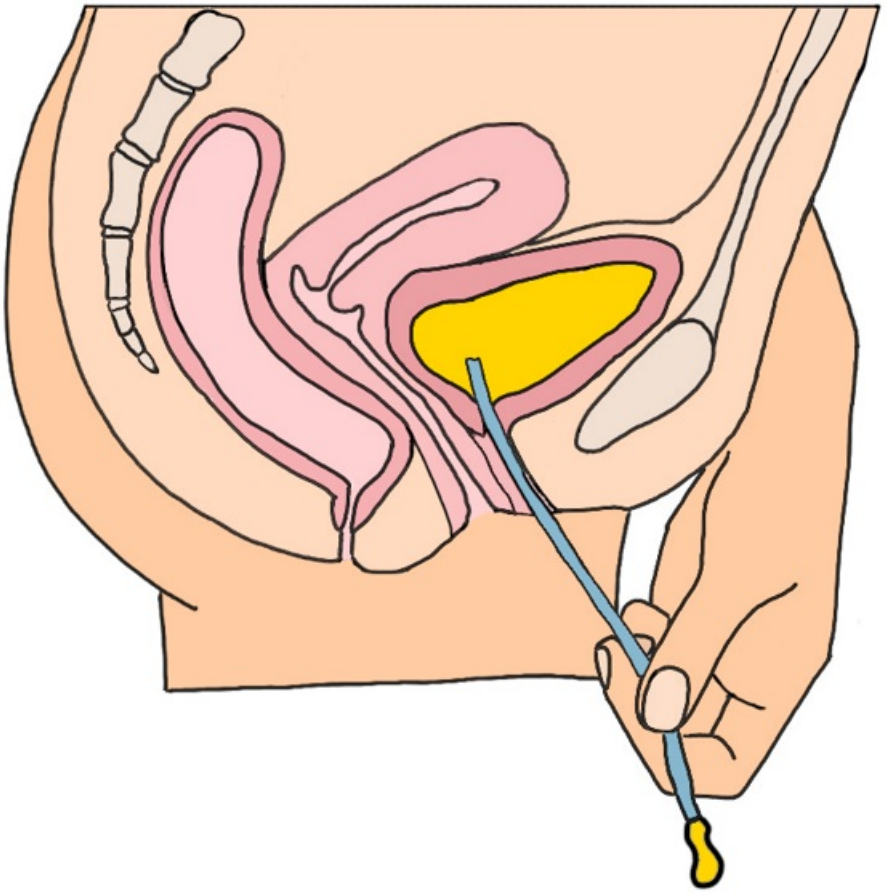


Рисунок 1. Чистая самостоятельная катетеризация

ЧИСТАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ КАТЕТЕРИЗАЦИЯ – процедура

- Нанесите на кончик катетера 2–3 см смазочного геля. Если геля слишком мало, процедура может вызвать дискомфорт и боль.
- Начните катетеризацию сразу после нанесения геля, не кладите катетер, смазанный гелем, на полотенце, бумагу или другую поверхность, так как катетер может загрязниться.
- Раздвиньте половые губы вторым и четвертым пальцами левой руки. Третьим пальцем можно определить мочеиспускательный канал. Так будет легче найти мочеиспускательный канал и ввести катетер. **В качестве вспомогательного средства можно использовать зеркало.**
- Введите катетер, удерживая правой рукой его верхнюю треть. Направьте кончик катетера в мочеиспускательный канал в направлении пупка (вверх).
- Продвигайте катетер мягкими вращательными движениями. Не прикасайтесь к той части катетера, которую вводите в мочеиспускательный канал.
- Когда моча начнет течь, введите катетер еще на 2–3 см и направьте его свободный конец вниз, например, в чистую емкость или раковину.
- Когда моча перестанет течь, медленно вытащите катетер.
- По окончании процедуры вымойте руки.

ПОСЛЕ КАТЕТЕРИЗАЦИИ

В начале в мочеиспускательном канале может появиться кровь и чувство жжения. Если при выполнении процедуры строго соблюдать интимную гигиену и гигиену рук, эти симптомы пройдут через некоторое время.

При появлении признаков воспаления мочевого пузыря, таких как боль в нижней части живота, болезненное мочеиспускание, кровь в моче, неприятный запах мочи, немедленно обратитесь к семейному врачу или урологу. По возможности продолжайте катетеризацию, каждый раз используя новый катетер.

Для профилактики инфекций мочевыводящих путей следуйте следующим рекомендациям:

- Употребляйте в день 1,5–2 л жидкости, предпочтительно воды. Это помогает разбавить мочу и способствует выведению бактерий из мочевыводящих путей.
- Увеличьте частоту катетеризации, если количество остаточной мочи превышает 500 мл.
- Повышайте кислотность мочи, например, пейте почечный чай или клюквенный сок. Более кислая среда мочи может препятствовать росту бактерий.
- Ограничьте потребление жидкости вечером, желательно за 2–3 часа до сна (например, после 19:00). Это поможет снизить риск ночного недержания мочи и необходимость ночной самостоятельной катетеризации, предотвращая чрезмерное наполнение мочевого пузыря ночью.

Если из мочеиспускательного канала появляется кровь, необходимо пересмотреть технику катетеризации и убедиться, что используется достаточное количество смазочного геля. Недостаточная смазка может вызвать раздражение слизистой оболочки или микротравмы. Ограничений в питании и физической активности нет.

Выходя из дома, всегда следует иметь при себе все необходимые средства, позволяющие провести катетеризацию вне дома. Если вода и мыло недоступны, можно использовать влажные салфетки, предназначенные для интимной гигиены. По возможности избегайте использования подгузников, так как они способствуют развитию инфекций мочевыводящих путей, особенно если их не менять достаточно часто.

При возникновении проблем просим Вас обращаться к урологу или врачу, который Вас консультировал. При появлении признаков инфекции обратитесь к своему семейному врачу или урологу.

ITK1289

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских и сестринских услуг*Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla* 12.11.2025 (протокол № 2.2-8/8-25)