

இடைப்பட்ட சுய வடிகுழாய் உபயோகம்

1. இடைப்பட்ட சுய-வடிகுழாய் உபயோகம் என்றால் என்ன?
2. தேவையான பொருட்களை தயார் செய்தல்
3. செயல்முறைக்கு முன் உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுதல்
4. வடிகுழாயைச் செருகுதல் (ஆண்களுக்கு)
5. வடிகுழாயைச் செருகுதல் (பெண்களுக்கு)
6. வடிகுழாயை அகற்றுதல்
7. செயல்முறைக்குப் பிறகு வடிகுழாயைக் கழுவுதல் மற்றும் உலர்த்துதல்
8. வடிகுழாயை பாதுகாத்து வைத்தல்
9. வடிகுழாயை மீண்டும் பயன்படுத்துதல்

HealthBuddy
பற்றிய சிறு
புத்தகத்தைப்
பார்க்கவும்



<https://for.sg/self-catheterisation>

இந்த உள்ளடக்கம் பின்வரும் கூட்டாளர்களுடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது:



Bright Vision • Outram • Sengkang

பொறுப்பு துறப்பு : இந்த வெளியீட்டில் வழங்கப்பட்ட படங்கள் விளக்க நோக்கங்களுக்காக உள்ளன.

1. இடைப்பட்ட வடிசுழாய் உபயோகம் என்றால் என்ன?

சிறுநீர்ப்பையை (bladder) காலி செய்ய ஒரு நாளைக்கு பல முறை சிறுநீர்க்குழாயில் (urethra) வடிசுழாயைச் (Catheter) செருகுவதும் அகற்றுவதும் ஆகும்.

2. தேவையான பொருட்களை தயார் செய்தல்



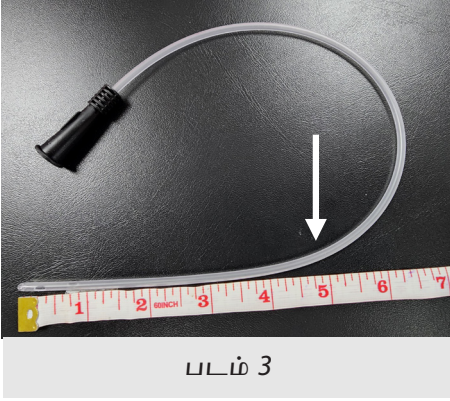
- வடிசுழாய் மற்றும் சிறுநீரக பாத்திரம் (படம் 1 ஐ பார்க்கவும்)
- மில்லி அலகுகள் (ml) கொண்ட அளவிடும் குடம் (படம் 2 ஐ பார்க்கவும்)
- நீர் சார்ந்த உயவு ஜெல்
- பதிவு செய்வதற்கான குறிப்பு புத்தகம்
- கண்ணாடி (பெண்களுக்கு)

நினைவூட்டல்

மருத்துவர் அல்லது தாதியரின் உத்தரவின்படி முறையான இடைவெளியில் வடிசுழாய் உபயோகம் செய்யவும்.

3. செயல்முறைக்கு முன் உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுதல்

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்.
- பிறப்புறுப்பு (genital) பகுதியை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவும்.
 - சுன்னத்துச் செய்யப்படாத (uncircumcised) ஆண்களுக்கு, கழுவும் முன் முனைத்தோலை பின்னுக்கு இழுக்கவும் (படம் 4 ஐ பார்க்கவும்).



- வடிகுழாயின் நுனியில் இருந்து 5 அங்குலங்கள் (inches) உயலூட்டு செய்யவும் (படம் 3ஐப் பார்க்கவும்).
- உங்களுக்கு மிகவும் வசதியான நிலையில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

வடிகுழாயைச் செருகும்போது உங்களுக்கு சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால், பின்வரும் உதவிக் குறிப்புகள் உதவக்கூடும்:

- வடிகுழாய் உள்ளே செல்லவில்லை என்றால்
 - ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, சிறுநீர் கழிக்க முயற்சிப்பது போல் உங்கள் வயிற்று தசைகளை சுருக்கவும்.
- வயிற்று தசைகள் சுருக்குவது உதவவில்லை என்றால்
 - வடிகுழாயை முழுவதுமாக அகற்றி, ஆழமாக சுவாசித்து 5 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும்.
 - மீண்டும் முயற்சி செய்யவும்.
- கூர்மையான வலி இருந்தால்
 - வடிகுழாயை அகற்றி உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

4. வடிகுழாயைச் செருகுதல் (ஆண்களுக்கு)



a. சிறுநீர்க்குழாயை நேராக்க, உங்கள் ஆண்குறியை 60° கோணத்தில் மேல்நோக்கிப் பிடிக்கவும்.

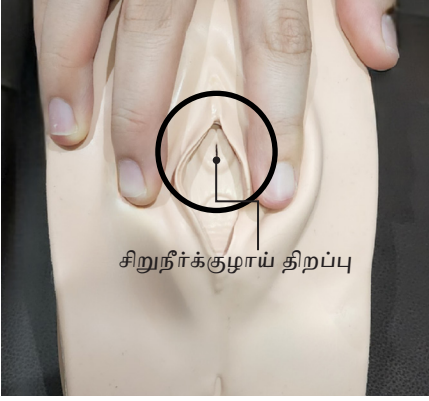


b. வடிகுழாயை மெதுவாகச் செருகவும். சிறுநீர் வெளியேறத் தொடங்கும் போது வடிகுழாயை முன்னேற்றுவதை நிறுத்துங்கள்.



c. சிறுநீரக பாத்திரத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்ற உங்கள் ஆண்குறியின் கோணத்தை குறைக்கவும்.

5. வடிகுழாயைச் செருகுதல் (பெண்களுக்கு)



a. உங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தாத கையின் சுட்டு விரல் மற்றும் நடுத்தர விரல்களால், கண்ணாடியின் உதவியுடன் லேபியா தோல் மடிப்பை பிரிக்கவும்.



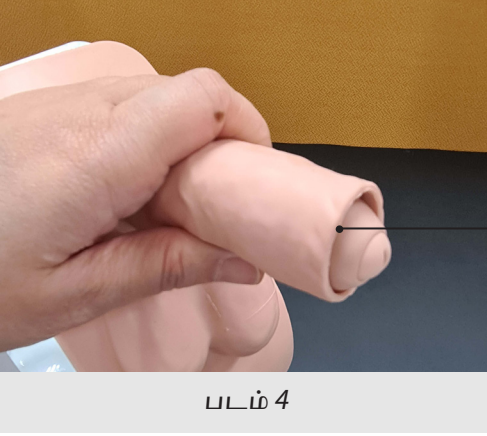
b. சிறுநீர் வெளியேறுவதைக் காணும் வரை வடிகுழாயை மெதுவாக சிறுநீர்க்குழாய் திறப்புக்குள் தள்ளவும்.



c. சிறுநீரக பாத்திரத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்ற வடிகுழாயின் கோணத்தை குறைக்கவும்.

6. வடிகுழாயை அகற்றுதல்

- சிறுநீர் நின்றபின்பு வடிகுழாயை மெதுவாக அகற்றவும்.
- சுன்னத் செய்யப்படாத ஆண்களுக்கு, வடிகுழாயை அகற்றிய பின், முனைத்தோலை மெதுவாகத் தள்ளுங்கள் (படம் 4 ஐப் பார்க்கவும்). செயல்முறைக்குப் பிறகு உங்கள் கைகளை கழுவவும்.



- சிறுநீரின் அளவை அளந்து பதிவு செய்யவும்.
- சிறுநீரின் அளவை அளந்து பதிவு செய்யவும்.

நினைவூட்டல்

- சிறுநீரின் நிறத்தை (மஞ்சள், பழுப்பு அல்லது சிவப்பு) கவனியுங்கள். சிறுநீர் தெளிவாக இல்லை அல்லது துர்நாற்றம் இருந்தால், அதை ஒரு குறிப்பு புத்தகத்தில் பதிவு செய்யவும். 24 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக நீடித்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.
- மருத்துவ பரிசோதனை நாளில் குறிப்பு புத்தகத்தை மருத்துவர் அல்லது தாதியரிடம் காட்டுங்கள்.

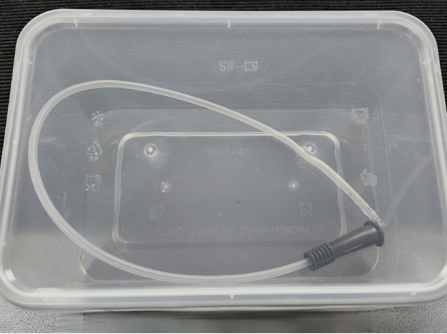
7. செயல்முறைக்குப் பிறகு வடிகுழாயைக் கழுவுதல் மற்றும் உலர்த்துதல்



படம் 5

- காட்டப்பட்டுள்ளபடி ஓடும் குழாயின் கீழ் தண்ணீர் மற்றும்/அல்லது லேசான சோப்புடன் வடிகுழாயைக் கழுவவும் (படம் 5 ஐப் பார்க்கவும்).
- அதிகப்படியான தண்ணீரைக் குலுக்கி, சுத்தமான திசுப் பேப்பரால் உலர்த்தவும்.

8. வடிகுழாயை பாதுகாத்து வைத்தல்



படம் 6

- வடிகுழாயை ஒரு சுத்தமான பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் மூடியுடன் வைக்கவும் (படம் 6 ஐப் பார்க்கவும்). ஜிப்லாக் பை பயன்படுத்தினால், அது தினமும் மாற்றப்படுவதை உறுதிசெய்யவும்.
- அடுத்த பயன்பாட்டிற்கு தயாராக இருக்க, குளிர்ந்த மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும்.

c. செயல்முறைக்குப் பிறகு உங்கள் கைகளை கழுவவும்.

9. வடிகுழாயை மீண்டும் பயன்படுத்துதல்

- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியர் அறிவுறுத்தியபடி வடிகுழாயை மாற்றவும்.

உதவிகரமான குறிப்புகள்

பொது



உதவிக்
குறிப்பு #1

உணவுமுறை

- உங்கள் வழக்கமான உணவைப் பின்பற்றுங்கள், அதோடு மலச்சிக்கலைத் தடுக்க நிறைய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட முயற்சிக்கவும்.
- மலச்சிக்கல் சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் பிரச்சனை இருந்தால் மருத்துவர் அல்லது தாதியரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.



உதவிக்
குறிப்பு #2

நீர் உட்கொள்ளல்

- மருத்துவர் அல்லது தாதியரால் அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால், வடிகுழாயைத் தவிர்க்க நீர் உட்கொள்ளலைக் குறைக்க வேண்டாம்.
- வயது வந்தோருக்கு மட்டும்
 - தினமும் சுமார் 2 லிட்டர் அல்லது 7-8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

இடைப்பட்ட வடிசுழாய் உபயோகம்



உதவிக்
குறிப்பு #3

- வடிசுழாய் செருசுவதற்கான தயாரிப்புகள்
- உங்கள் வடிசுழாய் அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்.
 - வடிசுழாய் உபயோகத்துக்கு முன் சிறுநீர் கழிக்கவும் (உங்களால் முடிந்தால்).
 - வடிசுழாயைச் செருகும்போது உங்களை நிதானமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (பதற்றமான தசைகள் வடிசுழாயைச் செருசுவதை கடினமாக்கும்).

உங்களிடம் இந்த பிரச்சனைகள் இருந்தால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

- வடிகுழாயைச் செருகும்போது சிரமம் அல்லது வலி அதிகரிப்பது
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் அல்லது இயலாமை
- இரத்தம் தோய்ந்த சிறுநீர் (சிறுநீரில் இரத்தத்தின் சுவடு இயல்பானது)
- வயிறு வீக்கம்
- நீடித்த அசௌகரியம் அல்லது வலி
- ஆண்குறி/விரைப்பையைச் சுற்றியுள்ள தோல் சிவத்தல் (ஆண்களுக்கு)
- நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள்:
 - துர்நாற்றம் வீசும் சிறுநீர், அல்லது உங்கள் சிறுநீரில் மணல் போன்ற தானியங்கள் இருப்பது
 - 38°Cக்கு மேல் தொடர்ந்து காய்ச்சல் அல்லது குளிர்
 - உங்கள் கீழ் முதுகு அல்லது அடிவயிற்றில் வலி

பணியாளர்கள் வழங்க வேண்டிய தொடர்பு எண்(கள்):

அலுவலக நேரத்தில் கொடுக்கப்பட்ட எண்களில் எங்களை அழைக்கவும். அலுவலக நேரத்திற்குப் பிறகு, அருகிலுள்ள பொது மருந்தகம் அல்லது எங்கள் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுகளை அணுகவும்.

இந்த கையேட்டில் உள்ள வழிமுறைகள் வழிகாட்டுதலுக்கானவை மற்றும் முழுமையானவை அல்ல.

குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து வேறுபட்ட அல்லது கூடுதல் வழிமுறைகளைப் பெறலாம். உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் குறிப்பிட்ட எழுத்து அல்லது வாய்வழி வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

சந்தேகம் இருக்கும்போது கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

