

ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปัสสาวะ อาทิเช่น ปัสสาวะไม่ออก ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะไหลออก โดยไม่รู้ตัว เป็นต้น บ่อยครั้งที่การรักษาโดยใช้ยาหรือทำผ่าตัดไม่สามารถจะช่วยให้อาการเหล่านี้ดีขึ้นเลย และต้องลงท้ายด้วยการคาสายยางไว้ในท่อปัสสาวะ หรือเจาะกระเพาะปัสสาวะผ่านทางหน้าท้องและคาสายยางทิ้งไว้ตลอดเวลา.

ปัจจุบันนี้เรามักจะหลีกเลี่ยงการคาสายยางทิ้งไว้ในกระเพาะปัสสาวะนาน ๆ นอกจากไม่มีทางเลือกเป็นอย่างอื่น การแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวกับการปัสสาวะวิธีหนึ่งที่เริ่มนิยมกันอย่างแพร่หลาย คือการสวนปัสสาวะแบบสะอาดเป็นครั้งคราว จากการศึกษาและติดตามผลเป็นจำนวนมากสามารถพิสูจน์ได้ว่า การสวนปัสสาวะวิธีดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการรักษาคนไข้เหนือกว่าการคาสายยางทิ้งไว้นาน ๆ มาก

ประโยชน์ของการสวนปัสสาวะแบบสะอาดเป็นครั้งคราว

1. ช่วยลดปัญหาการติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะ และการเสื่อมสภาพของไตได้ดีกว่า
2. ในบางกรณีอาจจะทำให้การทำงานของกระเพาะปัสสาวะกลับเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น
3. หลีกเลี่ยงปัญหาแทรกซ้อนและสิ่งไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นแบบการคาสายยางทิ้งไว้ได้
4. ทำให้คุณภาพของชีวิตดีขึ้น ผู้ป่วยสามารถเข้าสู่สังคมและไม่สร้างความรำคาญแก่ผู้อื่น
5. ทำให้ผู้ป่วยเป็นตัวของตัวเองและเป็นภาระต่อผู้อื่นน้อยที่สุด

เทคนิคการสวนปัสสาวะแบบสะอาดเป็นครั้งคราว

แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1. สวนด้วยตนเอง
2. ให้ผู้อื่นสวนให้ ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถช่วยตนเองได้

ก. อุปกรณ์

- สายยางสำหรับสวนปัสสาวะเบอร์ 8, 10, 12, 14 (แล้วแต่ขนาดท่อปัสสาวะของคนไข้)
- สนูปู่
- เขลีสสำหรับหล่อลื่น
- ภาชนะรองน้ำปัสสาวะ



ข. วิธีการสวน

1. เตรียมของใช้ให้พร้อมที่จะสวนปัสสาวะได้
2. ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาด (ควรตัดเล็บให้สั้นและไม่สวมเครื่องประดับ)
3. ให้ผู้ป่วยไปปัสสาวะก่อนทำการสวนทุกครั้ง (ปัสสาวะออกหรือไม่ออกก็ได้)
4. ทำสวนปัสสาวะ

สวนด้วยตนเอง	ผู้อื่นสวนให้
ผู้หญิง - นั่งยอง ๆ แยกขาออกหรือยืนโดยให้เท้าข้างหนึ่งเหยียบบนเก้าอี้ เอากระจกส่องดูท่อปัสสาวะหรือใช้นิ้วมือคลำก็ได้	ผู้หญิง - นอนแยกขาออก 2 ข้าง
ผู้ชาย - ยืนหรือนั่ง	ผู้ชาย - นอนหรือนั่ง

5. ทำความสะอาดบริเวณปากท่อปัสสาวะด้วยน้ำสบู่หรือน้ำสะอาดล้างบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และท่อปัสสาวะได้
6. จับสายสวนโดยห่างจากปลายด้านจะสวนประมาณ 1 นิ้วทาเขลีสหล่อลื่นเพื่อลดความระคายเคือง แล้วสวนเข้าท่อปัสสาวะ
 - ในผู้หญิงใส่สายสวนลึกประมาณ 1 1/2 - 3 นิ้ว
 - ส่วนผู้ชายใส่ลึกจนสุดสายสวน
 ปลดปล่อยให้น้ำปัสสาวะไหลลงภาชนะรองรับหรือโอตัวม
7. เมื่อน้ำปัสสาวะจากสายสวนหยุดไหล ใช้มือข้างหนึ่งจับสายสวนไว้ ส่วนอีกข้างหนึ่งกดเหนือหัวหน้า (เป็นบริเวณที่อยู่ของกระเพาะปัสสาวะ) จะมีน้ำปัสสาวะไหลออกมาอีก เมื่อน้ำปัสสาวะจากสายสวนหยุดไหลให้ดึงสายสวนออกทีละนิด พร้อมกับกดเหนือหัวหน้า ทำซ้ำจนแน่ใจว่าน้ำปัสสาวะหมดจึงดึงสายสวนออก
8. สังเกตจำนวนน้ำปัสสาวะที่ออกมาในแต่ละครั้งว่ามีจำนวนมากขึ้นหรือน้อยลง เพราะจะได้ทราบว่ากระเพาะปัสสาวะทำงานดีขึ้นหรือยัง

ค. การเตรียมของใช้ในการสวนครั้งต่อไป

1. ถอดล้างสะอาดมีฟิปิด 1 ใบ (สามารถพกติดตัวได้สะดวกยิ่งดี) หรือภาชนะที่สะอาดอื่น ๆ เช่น ถังพลาสติก ห่อผ้า ฯลฯ
2. เมื่อสวนปัสสาวะแล้ว ล้างสายสวนด้วยสบู่ให้สะอาดทั้งข้างในและข้างนอก เช็ดให้แห้งแล้วเก็บใส่กล่อง



อุปสรรคบางประการ สำหรับการสวนปัสสาวะแบบสะอาดเป็นครั้งคราว

1. สำหรับผู้ที่สวนปัสสาวะด้วยตนเองโดยเฉพาะผู้หญิง อาจมีความลำบากในตอนเริ่มต้นใหม่ ๆ แต่หลังจากมีความชำนาญแล้วจะไม่มีปัญหาแต่ประการใด
2. สำหรับผู้ที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ ต้องให้ผู้อื่นสวนให้ ถ้าเป็นเด็กอาจจะไม่มีปัญหามากนัก เพราะพ่อแม่หรือญาติจะเป็นผู้ทำให้จนกระทั่งเด็กโตช่วยช่วยตนเองได้ดี แล้วก็ทำการสวนเองได้ แต่ในกรณีที่คุณไขเป็นผู้ใหญ่ อาจจะมีปัญหาเรื่องหาคนสวนปัสสาวะให้ได้ยาก
3. ผู้ป่วยที่มีการอุดตันของทางเดินปัสสาวะส่วนล่างทำให้สวนได้ลำบาก

ข้อควรจำ

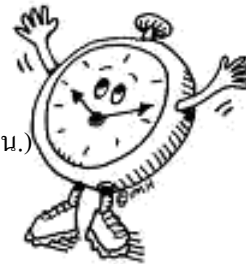
จำนวนการสวนปัสสาวะต่อวันควรจะเป็นหน้าที่ที่แพทย์ผู้รักษาเป็นผู้กำหนดให้

1. ควรสวนปัสสาวะให้ตรงกับเวลาที่กำหนดไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยมีต้องคำนึงถึงความสะอาดหรือสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ การสวนปัสสาวะต่อเมื่อมีเวลาโดยปล่อยให้ปัสสาวะค้างคั่งอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนาน ๆ อาจจะยิ่งทำให้มีการอักเสบติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
2. โปรดคำนึงว่าการสวนปัสสาวะแบบนี้ทำด้วยความสะอาดเท่านั้นมิใช่ทำแบบปราศจากเชื้อเช่นการสวนปัสสาวะในโรงพยาบาล ดังนั้น อย่าให้เรื่องเทคนิคการสวนปัสสาวะมาเป็นอุปสรรคต่อความตั้งใจเป็นอันขาด

3. อย่าเลิกการสวนปัสสาวะเอง โดยที่มิได้ปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน ถ้ามีปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสวนให้รีบมาพบแพทย์ทันที
4. การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการสวนปัสสาวะแบบสะอาดจะเป็นเหตุให้เกิดแรงจูงใจในการทำที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ อันจะเป็นผลส่งให้คนไข้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ถ้าผู้ป่วยมีอาการปวดปัสสาวะในระหว่างเวลาที่สวนก็ปัสสาวะได้ตามปกติ

เวลาสวนปัสสาวะ

1. ตื่นนอน (6.00 น.)
2. หลังอาหารกลางวัน (12.00 น.)
3. หลังอาหารเย็น (17.00 น.)
4. ก่อนนอน (20.00 น.)



หมายเหตุ

หลังจากเข้านอนแล้วไม่ต้องสวนปัสสาวะ
ยกเว้นท้องน้อยปองให้สวนปัสสาวะเพิ่มได้อีก



การสวนปัสสาวะ: แบบสะอาด เป็นครั้งคราว



เรียบเรียงโดย ... หน่วยโรคระบบทางเดินปัสสาวะ
โทร. 056 – 219888 ต่อ 1404
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801