



การสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาด ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยสูงอายุและญาติ



พัฒนาโดย

นางกาญจนา เชื้อนแก้ว
หน่วยการดูแลผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ที่ปรึกษา

รศ.นพ.วิเชียร ศิริชนะพล
อ.นพ. อุกฤษฏ์ ร่มไทรทอง

หน่วยศัลยศาสตร์ทางเดินปัสสาวะ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความสำคัญของการสวนปัสสาวะทั้ง แบบสะอาดด้วยตนเอง	1
การสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาดด้วยตนเองคืออะไร	1
ข้อดีของการสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาด	2
ขั้นตอนการสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาด	3 - 6
คำแนะนำและข้อควรระวัง	7
อาการที่ควรมาพบแพทย์	8



ความสำคัญของการสวนปัสสาวะ ทั้งแบบสะอาดด้วยตนเอง

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะที่ไม่สามารถปัสสาวะได้เอง หรือมีปัสสาวะคั่งค้าง บ่อยครั้งที่การรักษาโดยการฉีดยาหรือการผ่าตัดไม่สามารถช่วยให้อาการเหล่านี้ดีขึ้นได้ และต้องลงท้ายด้วยการคาสาสวนปัสสาวะไว้ตลอดเวลา ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาที่เกิดจากการคาสาสวน เช่น อาการเจ็บ เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือ อาการอักเสบติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ และยังก่อให้เกิดความไม่สุขสบาย หรือมีความยุ่งยากในการที่จะต้องหิ้วสายและถุงเก็บปัสสาวะไปด้วยตลอดเวลา

การสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาดด้วยตนเองคืออะไร

การสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาดเป็นการสอดท่อเล็ก ๆ เรียกว่า สายสวนปัสสาวะ ที่สะอาดผ่านรูเปิดท่อปัสสาวะเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะ เพื่อระบายน้ำปัสสาวะออกมาเป็นระยะ ๆ หรือเป็นครั้งคราว

ผู้สูงอายุ และญาติสามารถเรียนรู้วิธีสวนปัสสาวะด้วยตนเอง โดยแพทย์และพยาบาลจะคอยช่วยเหลือ แนะนำให้ท่านทำได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย

ข้อดีของการสวนปัสสาวะทั้งแบบสะอาด

1. ช่วยลดปัญหาการติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะ และลดการเสื่อมสภาพของไตที่เกิดจากการมีปัสสาวะคั่งค้างหรือปัสสาวะออกไม่ได้
2. หลีกเลี่ยงปัญหาแทรกซ้อนของการคาสายสวนปัสสาวะตลอดเวลา
3. เพิ่มความสบาย ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และสามารถเข้าสู่สังคมได้ตามปกติ
4. เพิ่มความสามารถในการทำงานของกระเพาะปัสสาวะให้กลับเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น



ขั้นตอนการสวนปัสสาวะ

อุปกรณ์

1.

สายสวนปัสสาวะ



2.

เจลหล่อลื่น

ภาพ สายสวนปัสสาวะ

3.

น้ำยาฆ่าเชื้อโรค



ภาพ เจลหล่อลื่น / น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

4.

สาลีสะอาด



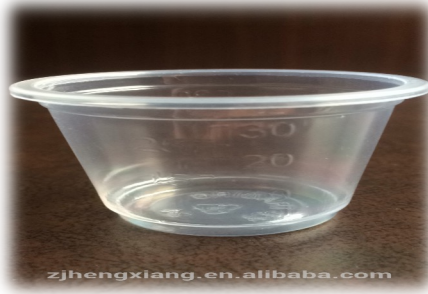
ภาพ สาลีสะอาดที่หาซื้อได้ตามทั่วไป

ขั้นตอนการสวนปัสสาวะ

อุปกรณ์

5.

ภาชนะสำหรับใส่สาลีชุบน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ชามกลม หรือ ภาชนะสะอาด



ภาพ ภาชนะสะอาด

6.

สบู่ชนิดอ่อน ระคายเคืองน้อย แบบก้อน หรือสบู่เหลว และผ้าขนหนูเช็ดทำความสะอาด



ภาพ สบู่ / ผ้าขนหนู

ขั้นตอนการสวนปัสสาวะ

ขั้นตอนการทำ

1. เตรียมอุปกรณ์การสวนให้พร้อม ได้แก่ สายสำหรับสวนปัสสาวะสะอาด น้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับทำความสะอาดอวัยวะเพศ เจลหล่อลื่นภายนอกของหน้าปัสสาวะ
2. ล้างมือให้สะอาดและฟอกด้วยสบู่ 2 ครั้ง (ควรตัดเล็บให้สั้นและไม่สวมเครื่องประดับ) แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าขนหนูสะอาด
3. ทำในการสวนปัสสาวะด้วยตนเอง



ผู้หญิง : ทำนึ่งยong ๆ แยกขา หรือนอน แยกขาออกทั้ง 2 ข้าง เอากระจกส่องดู บริเวณท่อปัสสาวะหรือใช้นิ้วมือคลำก็ได้

ผู้ชาย : ยืน นอน หรือนึ่งแล้วทำความสะอาดบริเวณท่อปัสสาวะด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค



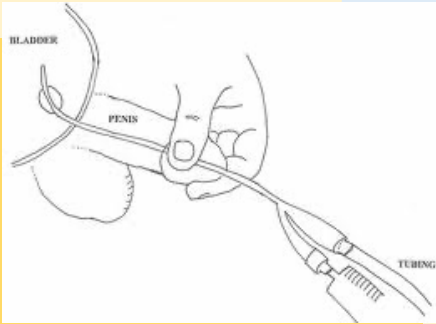
ขั้นตอนการสวนปัสสาวะ

ขั้นตอนการทำ

4.

จับสายสวนโดยให้ห่างจากปลายสายสวนปัสสาวะประมาณ 1 นิ้ว ทาเจลหล่อลื่นปลายสายสวน เพื่อลดความระคายเคือง แล้วจึงใส่สายสวนเข้าไปในท่อปัสสาวะ

- ◆ ผู้หญิงใส่สายสวนเข้าไปลึกประมาณ 3 นิ้ว
- ◆ ผู้ชายใส่ลึกจนเกือบสุดสายสวน แล้วปล่อยให้หน้าปัสสาวะไหลลงภาชนะรองรับหรือในห้องน้ำ



5.

เมื่อน้ำปัสสาวะจากสายสวนหยุดไหล ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับสายสวนไว้ ส่วนมืออีกข้างกดเหนือหัวเหน่า ซึ่งเป็นบริเวณที่อยู่ของกระเพาะปัสสาวะ น้ำปัสสาวะก็จะไหลออกมาอีกเล็กน้อย และเมื่อน้ำปัสสาวะหยุดไหลให้ดึงสายสวนออกทีละนิด พร้อมกับกดเหนือหัวเหน่าเบา ๆ ทำซ้ำจนแน่ใจว่าน้ำปัสสาวะไหลออกหมดแล้วจึงดึงสายสวนออกทั้งหมด

6.

ล้างหรือเช็ดบริเวณอวัยวะเพศด้วยน้ำสะอาดหรือใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดและซับให้แห้ง

7.

นำภาชนะสะอาดรองน้ำปัสสาวะไว้ บันทึกปริมาณ กลิ่น และลักษณะของน้ำปัสสาวะ แล้วให้ท่านบันทึกในแบบบันทึกที่พยาบาลจัดเตรียมให้

การทำความสะอาดสาย

1.

เก็บสายสวนปัสสาวะไปทำความสะอาดด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ แล้วปล่อยน้ำไหลผ่านไปตามท่อสวนปัสสาวะจนสะอาด โดยเฉพาะปลายสายสวนที่อาจมีเจลหล่อลื่นอุดตันสาย แล้วเช็ดสายสวนปัสสาวะให้แห้งก่อน หรือแขวนไว้ที่มีลมโกรก ก่อนจะเก็บท่อสวนปัสสาวะในภาชนะสะอาดที่มีฝาปิดมิดชิดให้เรียบร้อย

คำแนะนำและข้อควรระวังเกี่ยวกับ การสวนปัสสาวะ

1.

จำนวนครั้งของการสวนในแต่ละวันควรให้แพทย์เป็นผู้กำหนด หรือตามตารางที่กำหนด

2.

ควรสวนตามเวลาที่กำหนด หรือสวนเป็นประจำในเวลาเดียวกัน หากสวนไม่ตรงเวลาปล่อยให้ปัสสาวะคั่งค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนาน ๆ อาจทำให้มีการอักเสบติดเชื้อง่ายขึ้น

3.

การสวนปัสสาวะประเภทนี้เป็นการสวนแบบสะอาด ไม่จำเป็นต้องทำให้ปราศจากเชื้อ จึงไม่ควรนำมาเป็นอุปสรรคต่อความตั้งใจในการสวนปัสสาวะแต่ละครั้ง

4.

อย่าหยุดสวนปัสสาวะเอง ต้องปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาลทุกครั้ง และหากมีปัญหที่เกิดขึ้นจากการสวนปัสสาวะให้รีบมาโรงพยาบาลทันที



อาการอะไรที่ท่านควรมาปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาล

หากท่านมีอาการ หรือต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการสวน
ปัสสาวะ ท่านสามารถติดต่อพยาบาล หรือแพทย์ประจำตัวของท่าน
ได้ อาการมีดังต่อไปนี้

1. มีอาการหดเกร็งของกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาจพบอาการปวดและเกร็งบริเวณกลัมนื้อหน้าท้อง
2. มีการอุดตันของสายสวนปัสสาวะ หรือปัสสาวะรั่วไหลออกมาด้านนอกสาย
3. มีเลือดปนออกมากับน้ำปัสสาวะ หรือพบเลือดในภาชนะรองรับปัสสาวะ
4. มีอาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เช่น ปวดท้องน้อยมากขึ้น มีไข้หนาวสั่น เป็นต้น

ถ้าหากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามได้ที่

หน่วยการดูแลผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

