

القثطرة الذاتية المتقطعة النظيفة للرجال Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Penises (Arabic)



ما هي القثطرة الذاتية المتقطعة النظيفة (Clean Intermittent Self-Catheterization, CIC)؟

What is clean intermittent self-catheterization (CIC)?

القثطرة الذاتية المتقطعة النظيفة (CIC) هي وسيلة لإفراغ مثانتك باستخدام قثطرة (أنبوب رفيع مرن). وستفعل ذلك في أوقات منتظمة حسب تعليمات الطبيب.

Clean intermittent self-catheterization (CIC) is a way to empty your bladder using a catheter (a thin, flexible tube). You will do this at regular times as instructed by your doctor.

لماذا أحتاج إلى وضع قثطرة CIC؟

Why do I need to do CIC?

أنت بحاجة إلى وضع قثطرة CIC لأن مثانتك لا تفرغ البول بالكامل أو لا تفرغه على الإطلاق دون تدخل. You need to do CIC because your bladder does not empty completely, or it does not empty at all, on its own.

- يحتاج بعض الأشخاص إلى وضع قثطرة CIC لمدة قصيرة فقط (على سبيل المثال، بعد جراحات المثانة مباشرة). وقد تتطلب بعض الحالات وضع قثطرة CIC لفترة أطول من الوقت.

Some people only need to do CIC for a short time (for example, right after bladder surgery). Some conditions may require a person to do CIC for a longer period of time.

- سيساعدك وضع قثطرة CIC على إبقاء مثانتك فارغة وتقليل احتمالات الإصابة بعدوى المثانة. Doing CIC will help you keep your bladder empty and decrease the chances of bladder infection.

- يفضل بعض الأشخاص إجراء وضع قثطرة CIC بدلاً من تركيب قثطرة تصريف مستمر. Some people do CIC instead of wearing a continuously draining catheter.

كم مرة أحتاج فيها إلى وضع قنطرة CIC؟

How often do I need to do CIC?

- سيخبرك مقدم رعايتك الصحية كم مرة تحتاج فيها إلى وضع قنطرة CIC. فقد يحتاج بعض الأشخاص إلى وضع القنطرة من مرتين إلى 4 مرات في اليوم، وقد يحتاج آخرون إلى وضعها بمعدل أكبر قد يصل إلى كل 4 إلى 6 ساعات.

Your health care provider will let you know how often you need to do CIC. Some people may need to catheterize 2-4 times a day, and others will need to catheterize as often as every 4-6 hours.

- عندما يحين موعد إفراغ المثانة، فقد تشعر بالامتلاء أو قد تشعر بالحاجة إلى التبول لكن ليس في استطاعتك ذلك. وهناك بعض المرضى الذين يشعرون بحاجتهم إلى إفراغ مثانتهم من خلال علامات مثل الشعور بعدم الراحة أو التعرق أو القشعريرة أو الصداع.

When it is time to empty your bladder, you may have a feeling of fullness or you may feel the need to urinate (pee) but you aren't able to. There are some patients who know they need to empty their bladder through signs like feeling restless, sweating, chills, or getting a headache.

- عمومًا، ستحتاج إلى وضع القنطرة مرات كافية للتأكد من أن كمية البول التي تصرفها عبر القنطرة أقل من 10 إلى 14 أونصة.

Generally, you will need to catheterize often enough to keep the amount of urine (pee) you drain from the catheter below 10-14 ounces.

- من المهم أن تتبع روتينًا لوضع قنطرة CIC. وقد نقدم لك "مفكرة إفراغ المثانة" (bladder diary) لتتبع وقت تبولك أو وضعك للقنطرة وتصريف البول لديك بالأونصة (سواء عن طريق التبول أو القنطرة).

It is important that you get into a routine with your CIC. We may give you a "bladder diary," where you will keep track of the time you pee or catheterize and how many ounces of urine has drained (with either peeing or catheterizing).

- وبعد الاعتياد على روتين جيد، لن تحتاج حينها إلى الاستمرار في قياس كمية البول. وقد يستغرق ذلك عدة أسابيع أو عدة شهور. يختلف الأمر من فرد لآخر. وسيخبرك الطبيب متى يمكنك التوقف عن قياس كمية البول.

After you get into a good routine, you won't need to continue to measure your urine. This could take several weeks or several months. Everyone is different. Your doctor will clarify when you can stop measuring your urine.

ما المستلزمات التي سأحتاج إليها؟

What supplies will I need?

- قثطرة (سيصفها الطبيب)
- هلام مزلق قابل للذوبان في الماء مثل K-Y® Jelly (لا تستخدم الهلام النفطي مثل Vaseline®)
- مناديل مبللة أو منشفة لتنظيف صماخ الإحليل (فتحة الإحليل الموجودة على طرف القضيب والمؤدية إلى المثانة)
- ماء وصابون سائل مضاد للبكتيريا دون مرطب أو عطر
- مرحاض أو مبللة أو حوض لتصريف البول وقياس كميته
- سطح نظيف لوضع المستلزمات عليه
- A clean surface to place your supplies on

كيف أضع القثطرة لنفسني؟

How do I catheterize myself?

التجهيز:

Getting started:

1. اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون، ثم جففهما بمنشفة نظيفة.
 2. ضع المستلزمات على سطح نظيف في متناول اليد.
 3. افتح عبوة القثطرة وادهن بوصتين إلى 4 بوصات من طرفها بالهلام القابل للذوبان في الماء.
 4. اتخذ وضعية مريحة لتركيب القثطرة. يمكنك الوقوف عند المرحاض أو الجلوس عليه. والخيار الآخر أن تجلس على طرف مقعد إذا كنت تستخدم مبللة للتصريف.
- Get in a comfortable position for catheterization. You may stand at or sit on the toilet. Another option is to sit on the edge of a seat if you are using a urinal for drainage.

Department of Urology

Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Penises (Arabic)

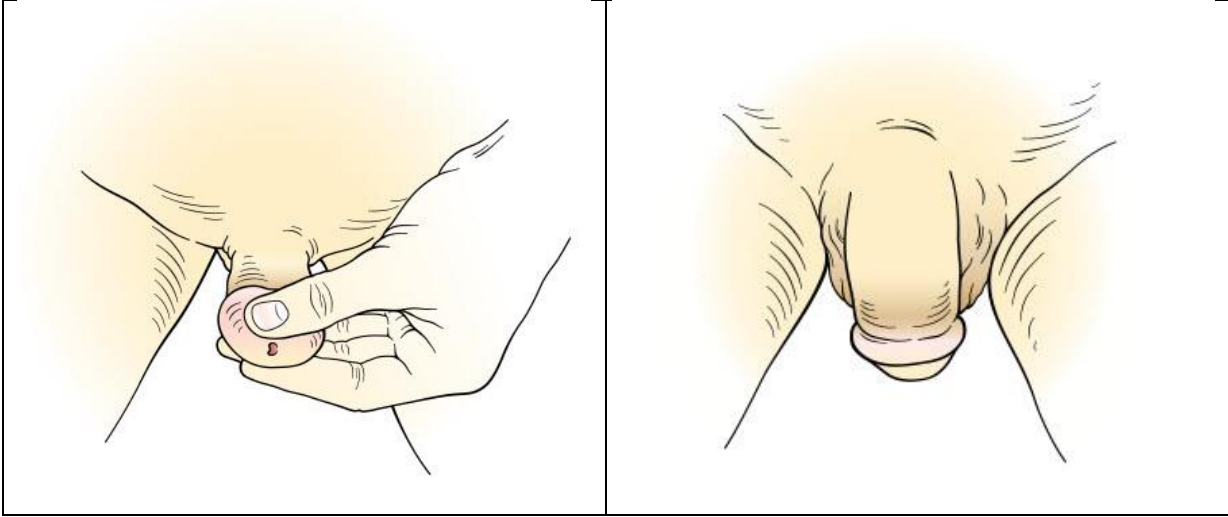
5. نظف طرف القضيب بحركة دائرية باتجاه الخارج بداية من صماخك الإحليلي باستخدام صابون مضاد للبكتيريا موضوع على منشفة أو بمنديل مبلل. إذا كان لديك قلفة، فاسحبها إلى الوراء للتنظيف.

Clean the tip of your penis in a circular motion going outward from your urethral meatus using antibacterial soap on a washcloth or with the towelette. If you have foreskin, pull back the foreskin for cleaning.

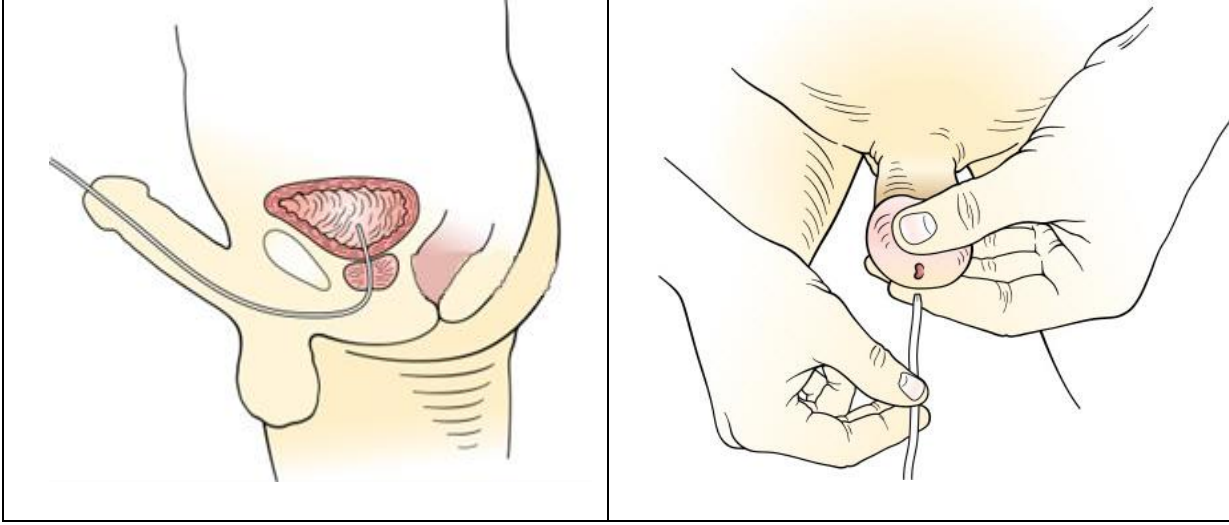
خطوات وضع القثطرة:

Steps for catheterization:

1. بيد واحدة، أمسك القضيب بزاوية 45-95 من معدتك تقريباً (سيريك مقدم رعايتك أفضل زاوية لك).
With one hand, hold your penis at about a 45-90 degree angle to your stomach (your provider will show you the best angle for you).



2. باستخدام يدك الأخرى، أدخل القثطرة ببطء في الصماخ الإحليلي مع الضغط بثبات ولطف.
Using your other hand, insert the catheter slowly into the urethral meatus using a steady, gentle pressure.



- عندما تدخل القثطرة 6 بوصات تقريبًا، قد تواجه مقاومة (قد تشعر أنك غير قادر على دفع القثطرة أكثر من ذلك). وهذا لأنك قد وصلت إلى منطقة العضلة العاصرة. اضغط بلطف ولكن بحزم على القثطرة حتى ترتخي العضلة ويصبح تحريك القثطرة أسهل.

When you have inserted the catheter about 6 inches, you may meet with resistance (it may feel like you cannot push the catheter any farther). This is because you have reached the area of the sphincter muscle. Use gentle but firm pressure on the catheter until the muscle relaxes and the catheter becomes easier to move.

- استمر في إدخال القثطرة حتى ترى البول يتدفق.

Continue inserting the catheter until you see the urine flow.

- إذا كنت تستخدم قثطرة مائلة الطرف (قثطرة برأس كوع)، فاحرص على أن تكون الزاوية لأعلى. واتبع الخط الأزرق الموجود على القثطرة الشفافة أو الفقاعة الموجودة عند الطرف المفتوح في القثطرة المطاطية الحمراء لإرشادك.

If you are using an angle tip (**coude**) catheter, be sure the angle is facing upward. Follow the blue line on the clear catheter or the bubble at the open end on the red rubber catheter as a guide.

3. بمجرد أن ترى البول يتدفق، أدخل القثطرة بمقدار بوصة أخرى، مع تصريف البول في حاوية موضوعة في مستوى أدنى من مستوى مثانتك للمساعدة في التصريف.

Once you see urine flow, insert the catheter one more inch, draining the urine into a container that is lower than the level of your bladder to help with drainage.

4. أبقِ القثطرة في مثانتك حتى يتوقف البول عن التدفق.

Keep the catheter in your bladder until the urine stops flowing.

5. بمجرد أن يتوقف البول عن التدفق، أخرج القثطرة ببطء. وتوقف في كل مرة ترى المزيد من البول يتدفق حتى تتمكن من إفراغ المثانة بالكامل.

Once the urine flow stops, slowly remove the catheter. Stop each time you see more urine flow, so you can completely empty the bladder.

6. إذا كنت تستخدم قثطرة وحيدة الاستخدام، فيمكنك التخلص منها. وإذا لم تكن قثطرة وحيدة الاستخدام (أي أنك ستعيد استخدام نفس القثطرة)، فضع القثطرة في حاوية تخزين نظيفة وجافة. سنقدم لك تعليمات عن الطريقة الصحيحة للاعتناء بالقثطرة وتخزينها.

If you are using a single-use catheter, you can throw out the catheter. If it is not a single-use catheter (meaning that you are reusing the same catheter), place the catheter in a clean, dry storage container. We will give you instructions on properly caring for and storing catheters.

7. امسح مادة التزليق عن القضيب. وإذا كان لديك قلفة، فاسحبها إلى مكانها الطبيعي.

Wipe the lubricant off your penis. If you have foreskin, pull your foreskin back to its normal position.

8. عندما تنتهي، اغسل يديك بالماء والصابون.

When you're finished, wash your hands with soap and water.

أمور من المهم تذكرها لوضع قثطرة CIC:

Important things to remember for CIC:

- عندما تغادر المنزل، خذ معك عدة قثطرات (حتى تتوفر لك واحدة إذا احتجت إلى استخدام القثطرة أكثر من مرة).

When you are leaving home, take several catheters with you (so you will have one available if you need to catheterize more than once).

- احرص على اتباع تعليمات طبيبك بشأن كيفية استخدام القثطرة.

Make sure to follow your doctor's instructions for how to catheterize.

- إذا اقتربت قثطراتك من النفاذ، فاشطف القثطرة التي لديك جيداً بالماء الدافئ والصابون بعد استخدامها وضعها على سطح نظيف لتجف في الهواء. ويرجى التواصل مع شركة التوريد أو مقدم رعايتك للحصول على مزيد من القثطرات.

If you are running low on catheters, thoroughly rinse the one you have with warm soapy water after using it and lay it on clean surface to air dry. Please contact your supply company or provider for more catheters.

- اغسل يديك دائماً قبل القثطرة الذاتية وبعدها.

Always wash your hands before and after self-catheterization.

Department of Urology

Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Penises (Arabic)

- إذا كان روتينك أن تضع القثطرة كل 3-4 ساعات، فاحرص أن تكون أول قثطرة في الصباح فور استيقاظك وآخر قثطرة قبل النوم مباشرة.

If your routine is to catheterize every 3-4 hours, make sure your first catheterization is first thing in the morning and your last catheterization is just before you go to bed.

- إذا كنت تنتج بانتظام كميات بول تزيد عن 14 أونصة خلال وضع أول قثطرة CIC في الصباح، فينبغي لك وضع قثطرة مرةً خلال الليل. قد تحتاج إلى ضبط المنبه لتستيقظ لوضع قثطرة CIC ليلاً.

If you are regularly getting urine amounts of more than 14 ounces during your first CIC in the morning, you should catheterize once during the night. You may need to set an alarm to wake yourself up for CIC during the night.

- من المهم شرب كمية كافية من السوائل للحفاظ على صحة المثانة. لا تقلل شربك للسوائل لتقليل حاجتك إلى وضع القثطرة الذاتية.

Drinking enough fluids is important for bladder health. Do not drink less fluid to decrease your need for self-catheterization.

- اتصل بطبيبك إذا كنت تواجه مشكلة في تحريك القثطرة إلى المثانة.

Call your doctor if you have trouble moving the catheter into your bladder.

- لا تضغط على مثانتك حتى تفرغها. فسوف يتسرب البول من مثانتك بفعل الجاذبية. وقد يؤدي الضغط الشديد على مثانتك إلى دفع البول مرة أخرى إلى كليتيك.

Do not press down on your bladder to empty it. Your bladder will drain by gravity. Hard pressure on your bladder may push your urine back into your kidneys.

بمن أتصل إن احتجت إلى المزيد من المعلومات؟

Who do I contact if need more information?

- إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى التواصل مع قسم المسالك البولية (Department of Urology) في طب ميتشيجان على الرقم 936-7030 (734) من الإثنين إلى الجمعة ما بين الساعة 8:00 صباحًا والساعة 5:00 مساءً.

If you have any questions, please contact the Michigan Medicine Department of Urology at (734) 936-7030 on Monday through Friday between 8:00 AM - 5:00 PM.

- بعد ساعات العمل أو في عطلات نهاية الأسبوع، يرجى الاتصال بالرقم 936-6267 (734) وطلب التحدث مع طبيب المسالك البولية المقيم المناوب.

After business hours or on weekends, please call (734) 936-6267 and ask to speak with the urology resident on call.

Department of Urology

Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Penises (Arabic)

ما الذي أحتاج إلى الانتباه إليه؟

What do I need to watch for?

العلامات الدالة على الإصابة بعدوى:

Signs of infection:

اتصل بطبيبك إذا أصابتك أي من العلامات والأعراض التالية التي قد تدل على الإصابة بالعدوى:

Call your doctor if you have any of the following signs and symptoms of a possible infection:

• البول كريه الرائحة

Bad-smelling urine

• البول العكر

Cloudy urine

• تغير لون البول أو وجود دم فيه

Change in the color of your urine, or blood in your urine

• الحمى بدرجة حرارة 101 فهرنهايت أو أعلى

Fever of 101° F or higher

بالإضافة إلى الاتصال بطبيبك، زد كمية السوائل التي تشربها إذا عانيت أيًا من هذه الأعراض. تذكر أنك ستحتاج إلى زيادة عدد مرات وضع القثطرة لنفسك أيضًا.

Along with calling your doctor, increase your fluid intake if you have any of these symptoms. Remember that you will need to increase the number of times you catheterize yourself as well.

دواعي القلق الأكثر إلحاحًا:

More urgent concerns:

يمكن أن يسبب امتلاء المثانة أكثر من اللازم أيضًا ارتفاعًا شديدًا في ضغط الدم والصداع لمن يعانون إصابة في الجزء العلوي من الحبل الشوكي. وهذا قد يؤدي إلى مضاعفات شديدة. إذا كنت تعاني إصابة في الجزء العلوي من الحبل الشوكي وانتابك صداع شديد، فأفرغ مثانتك على الفور.

For people with high spinal cord injury, a bladder that is too full can also cause extremely high blood pressure and headache. This can lead to severe complications. If you have a high spinal cord injury and get a severe headache, empty your bladder immediately.

- إذا توجهت إلى غرفة الطوارئ (Emergency Room, ER)، فرجاءً اطلب من طبيب ER الاتصال بطبيب المسالك البولية المقيم المناوب في طب ميتشيغان للحصول على الدعم.

If you go to the emergency room (ER), please ask the ER doctor to contact the Michigan Medicine urology resident on call for support.

إخلاء مسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد إرشادية وضعها النظام الصحي بجامعة ميتشيغان (University of Michigan (U-M) Health) لنماذج المرضى المصابين بنفس حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى على الإنترنت لم ينشئه النظام الصحي بجامعة U-M، ولا يتحمل النظام مسؤوليته. ولا تحل هذه الوثيقة محل المشورة الطبية التي يقدمها مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تجربة المريض النموذجي. استشر مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه الوثيقة أو حالتك أو خطة علاجك.

المؤلفة: Opal Patricia Lesse, MSN FNP-BC DNP
المراجعون: Deb Spilak, RN، Ruti Volk, MSI AHIP، Courtney Meagher, BSN RN CPN، Laura Hailes, BSN RN CPN، Shannon Johnson, BSN RN
المحررة: Brittany Batell, MPH MSW

المعلومات التثقيفية للمريض المقدمة من [النظام الصحي بجامعة U-M](#) مرخصة بموجب الترخيص العام [نَسْب المُصنَّف - غير تجاري - الترخيص بالممثل 4.0 دولي \(Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International\)](#).

آخر مراجعة بتاريخ 03/2024

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition, or your treatment plan.

Author: Opal Patricia Lesse, MSN FNP-BC DNP
Reviewers: Deb Spilak, RN, Ruti Volk, MSI AHIP, Courtney Meagher, BSN RN CPN, Laura Hailes, BSN RN CPN, Shannon Johnson, BSN RN
Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 03/2024