

القثطرة الذاتية المتقطعة النظيفة للسيدات Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Vulvas (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). وستفعلين 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 تحتاجين 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 مثانتك، فقد تشعرين بالامتلاء أو قد تشعرين 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.

- عموماً، ستحتاجين إلى وضع القنطرة مرات كافية للتأكد من أن كمية البول التي تصريفها 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 تتبعي روتيناً 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).

- بعد الاعتياد على روتين جيد، لن تحتاجي 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 let you know when you can stop measuring your urine.

ما المستلزمات التي سأحتاج إليها لوضع قثطرة CIC؟

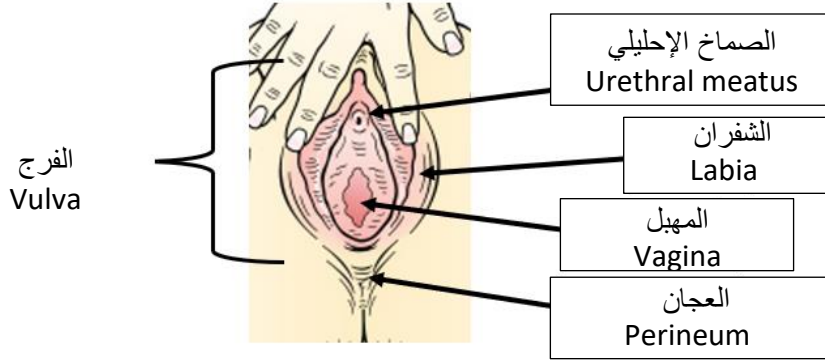
What supplies will I need for CIC?

- قثطرة (سيصفها الطبيب)
- A catheter (that will be prescribed by your doctor)
- حاوية تخزين جافة ونظيفة لتخزين القثطرة (في حالة إعادة استخدامها)
- A clean, dry storage container to store the catheter (if it is being reused)
- هلام مزلق قابل للذوبان في الماء مثل K-Y® Jelly (لا تستخدم الهلام النفطي مثل Vaseline®)
- Water-soluble lubricating jelly, such as K-Y® Jelly (do not use petroleum jelly like Vaseline®)
- مناديل مبللة أو منشفة لتنظيف العجان
- A moist towelette or a washcloth to clean the perineum
- ماء وصابون سائل مضاد للبكتيريا دون مرطب أو عطر
- Liquid antibacterial soap without moisturizer or perfume, and water
- مرحاض أو مبولة أو كيس أو حوض لتصريف البول وقياس كميته
- A toilet, urinal, bag, or basin for draining and measuring the urine
- مرآة صغيرة لمساعدتك على تحديد مكان الصماخ الإحليلي (اختياري)
- A small mirror to help you locate the urethral meatus (this is optional)
- سطح نظيف لوضع المستلزمات عليه
- A clean surface to place your supplies on

أجزاء الجسم التي ينبغي معرفتها لوضع قثطرة CIC:

Body parts to know for CIC:

- **الفرج:** المنطقة التناسلية بأكملها، بما في ذلك الشفران والصماخ الإحليلي والمهبل.
- Vulva:** the whole genital area, including the labia, urethral meatus, and vagina.
- **الصماخ الإحليلي:** فتحة الإحليل المؤدية إلى المثانة.
- Urethral meatus:** the opening to the urethra which leads to the bladder.
- **العجان:** المنطقة الواقعة بين الفرج والشرج.
- Perineum:** the area between the vulva and the anus.
- **الشفران:** طيات الجلد حول الصماخ الإحليلي والمهبل.
- Labia:** the folds of skin around the urethral meatus and vagina.



كيف أضع القثطرة لنفسى؟

How do I catheterize myself?

التجهيز:

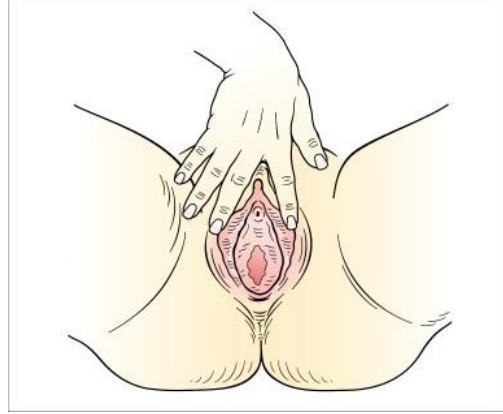
Getting started:

1. اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، ثم جففيهما بمنشفة نظيفة.
Wash your hands with warm water and soap, and dry with a clean towel.
2. ضعي المستلزمات على سطح نظيف في متناول اليد.
Place your supplies on a clean surface within reach.
3. افتحي عبوة القثطرة وضعي الهلام القابل للذوبان في الماء على طرف القثطرة.
Open the catheter package and put the water-soluble jelly on the tip of the catheter.
4. اجلسي واضبطي وضعيتك بحيث تكون ركبتيك متباعدتين ومائلتين إلى الخلف قليلاً. ويمكنك أيضاً الوقوف مواجهة المراض مع وضع إحدى القدمين على مقعد المراض.
Sit and position yourself so that your knees are apart, leaning back slightly. You may also stand facing the toilet, with one foot up on the toilet seat.
5. نظفي عجانك من الأمام إلى الخلف (باستخدام صابون مضاد للبكتيريا موضوع على منشفة أو بمنديل مبلل).
Clean your perineum from front to back (using the antibacterial soap on a washcloth, or with a moist towelette).

خطوات وضع القثطرة:

Steps for catheterization:

1. باستخدام يد واحدة، باعدي بين الشفرين.
With one hand, spread your labia apart.



2. حددي مكان الصماخ الإحليلي. يمكنك استخدام مرآة أو يمكنك العثور عليه من خلال التحسس بأطراف أصابعك.

Locate the urethral meatus. You can use a mirror, or you can find it by feeling with your fingertip.

- إذا كنت تستخدمين مرآة، فضعي المرآة بين فخذيك واضبطيها كما يلزم لتتمكني من الرؤية.

If you are using a mirror, place the mirror between your thighs and adjust it as needed so you can see.

- إذا لم تستخدمي مرآة، فثبتي الشفرين بعيدًا عن بعضهما بإصبعيك السبابة والبنصر. ثم حددي مكان

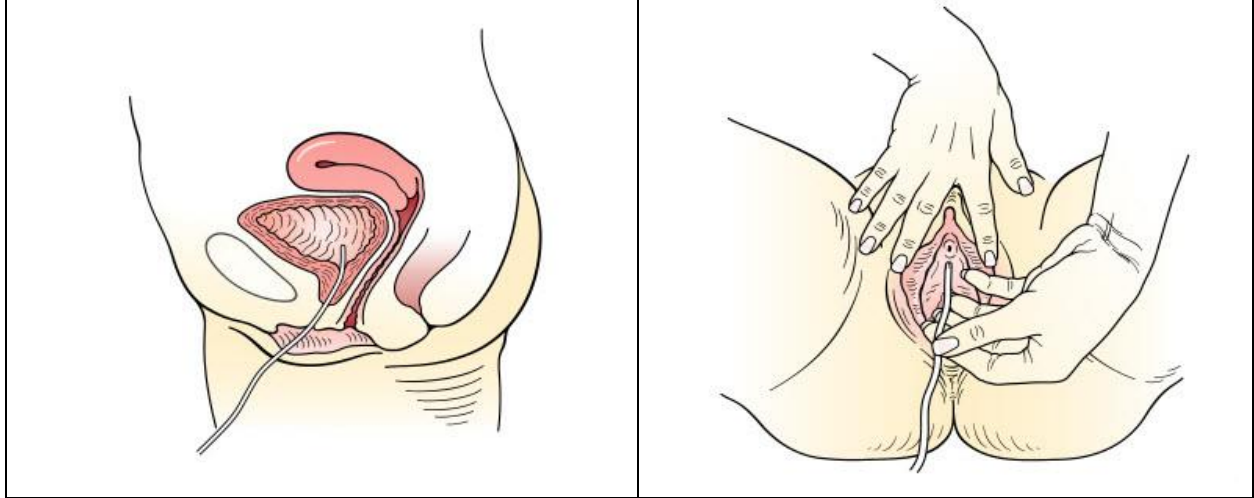
الصماخ الإحليلي بإصبع الوسطى في نفس اليد.

If you are not using a mirror, hold the labia apart with your pointer finger and ring finger. Then find the urethral meatus with the middle finger of the same hand.

3. بيدك الأخرى، أدخلي القثطرة ببطء وبلطف داخل الصماخ الإحليلي مع توجيهها لأعلى. واحرصي على أن تكون نهاية

القثطرة في موضعها الصحيح حتى تتمكن حاوية البول (المرحاض أو المبولة أو الكيس أو الحوض) من جمعه.

Using your other hand, slowly and gently insert the catheter into the urethral meatus in an upward direction. Make sure that the end of the catheter is positioned properly for the urine container (toilet, urinal, bag, or basin) to collect urine.



4. بمجرد أن تري البول يتدفق، أدخل القثطرة بمقدار بوصة أخرى.

Once you see urine flow, insert the catheter one more inch.

5. أبق القثطرة في مكانك حتى يتوقف البول عن التدفق. وينبغي أن تكون حاوية البول في مستوى أدنى من مستوى مكانك للمساعدة في تصريف البول.

Keep the catheter in your bladder until the urine stops flowing. The urine container should be lower than your bladder to help with urine drainage.

6. بمجرد أن يتوقف البول عن التدفق، أخرج القثطرة ببطء. وتوقفي في كل مرة ترين المزيد من البول يتدفق حتى تتمكني 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.

7. إذا كنت تستخدم قثطرة وحيدة الاستخدام، فيمكنك التخلص منها. وإذا لم تكن قثطرة وحيدة الاستخدام (أي أنك ستعيدين استخدام نفس القثطرة)، فضعها في حاوية تخزين نظيفة وجافة ونظفها. سيقدم لك مقدم رعايتك الصحية 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 and clean it. Your health care provider will give you instructions on properly caring for and storing catheters.

8. امسحي عجانك من الأمام إلى الخلف لتنظيف أي مادة تزيق فائضة.

Wipe your perineum from front to back to clean off any extra lubricant.

9. عندما تنتهين تمامًا، اغسلي يديك بالماء والصابون.

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

أمر من المهم تذكرها لوضع قثطرة CIC:

Important things to remember for CIC:

- عندما تغادرين المنزل، خذي 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).
- احرصي على اتباع تعليمات طبيبك بشأن كيفية استخدام القثطرة.
Make sure to follow your doctor's instructions for how to catheterize.
- اغسلي يديك دائماً قبل وضع القثطرة الذاتية وبعد وضعها.
Always wash your hands before and after self-catheterization.
- إذا كان روتينك أن تضعي القثطرة كل 3-4 ساعات، فاحرصي أن تكون أول قثطرة في الصباح فور استيقاظك وأخر 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 كنتِ تنتجين بانتظام كميات بول تزيد عن 14 أونصة خلال وضع أول قثطرة CIC في الصباح، فينبغي لك وضع قثطرة مرةً خلال الليل. قد تحتاجين إلى ضبط المنبه لتستيقظي 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 تقللي شربك للسوائل لتقليل حاجتكِ إلى وضع القثطرة الذاتية.
Drinking enough fluids is important for bladder health. Do not drink less fluid to decrease your need for self-catheterization.
- اتصلي بطبيبك إذا كنتِ تواجهين مشكلة في تحريك القثطرة إلى المثانة.
Call your doctor if you have trouble moving the catheter into your bladder.
- لا تضغطي 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 I need more information?

- إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى التواصل مع قسم المسالك البولية (Department of Urology) في طب ميتشيجان على الرقم (734) 936-7030 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 (734) 936-6267 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.

ما الذي أحتاج إلى الانتباه إليه؟

What do I need to watch for?

العلامات الدالة على الإصابة بعدوى:

Signs of infection:

اتصلي بطبيبك إذا أصابتك أي من هذه العلامات التي قد تدل على الإصابة بالعدوى:

Call your doctor if you have any of these signs of a possible infection:

- البول كريه الرائحة
Bad-smelling urine
- البول العكر
Cloudy urine
- تغيير 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، زبدي كمية السوائل التي تشربها إذا عانيت أيًا من هذه الأعراض. تذكر أنك ستحتاجين 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 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 a 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)، فراجع أخصائي من طيبب ER الاتصال بطبيب المسالك البولية المقيم المناوب في طب ميتشيجان 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 ميتشيجان (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. استشير 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 [نسب المُصنّف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 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