

## محاولة تفريغ المثانة

## تعليمات

تهدف هذه المعلومات إلى دعم المعلومات التي قدّمها إليك اخصائي مهني صحي. إذا كنت ما زلت تجدين صعوبة في إستيعاب هذه التعليمات أو في اتّباعها، أطلبي من أحد المهنيين الطبيين أن يصفها لك مرة أخرى.

- إشربي نصف (1/2) كوب من السوائل أو الماء كل ساعة أو لترين خلال 24 ساعة.
  إذا كنت تتناولين القهوة أو الشاي، فلا تشربي سائلاً آخر لتلك الساعة
- خفتفي الشرب بعد الساعة الثامنة مساءً. تجنبي تتاول الشاي أو القهوة بعد الثامنة مساءً
- إذا كنت تتناولين دواءً مدراً للبول (مثل لازيكس Lasix) فخذيه في الصباح وليس في وقت متأخر في فترة بعد الظهر
  - حاولي إفراغ المبولة كل فترة تتراوح ما بين الساعتين والأربع ساعات أو عندما تشعرين بالحاجة لذلك؛ ولكن لا تنتظري أكثر من أربع ساعات
- حاولي مضاعفة التبوّل أو القيام بذلك ثلاث مرات، أي بوّلي في الوعاء ثم إمشي قليلاً لخمس دقائق وعودي مجدداً وحاولي النبوّل في نفس الوعاء.

أحياناً يساعد الجلوس على مقعد المرحاض (التواليت) لمدة أطول على تفريغ المثانة أكثر. عندما تنتهين من التبوّل مرتين أو ثلاث مرات متتالية قومي بمناداة الممرضة لقياس معدل البول و لإجراء صورة مقطعية مباشرة. لا تتركي الأمر لمدة طويلة وإلا فلن تكون نتيجة الفحص دقيقة.

- إذا كانت كمية البول جيدة وقياسات البول المتبقي منخفضة، عندئذٍ تعتبر محاولة تفريغ المبولة ناجحة.
  - تتاولي مسكناً بشكل منتظم إذا شعرتِ بالإنز عاج (البانادول مثلاً).
  - إذا كانت تجربة تفريغ المثانة غير ناجحة، فهناك خيارين أمام المرضى وهما:

**الخيار الأول:** سيتم تعليم المريضة القثطرة الذاتية المتقطعة من أجل تدبير الأمر في المنزل.

**الخيار الثاني:** قد يجري إعادة إدخال القثطرة وتسريح المريضة من المستشفى، ثم إعادتها إلى الجناح بعد 10 أيام للقيام بمحاولة أخرى.

DISCLAIMER The Royal Women's Hospital does not accept any liability to any person for the information or advice (or use of such information or advice) which is provided in this fact sheet or incorporated into it by reference. We provide this information on the understanding that all persons accessing it take responsibility for assessing its relevance and accuracy. Women are encouraged to discuss their health needs with a health practitioner. If you have concerns about your health, you should seek advice from your health care provider or if you require urgent care you should go to the nearest hospital Emergency Department. © The Royal Women's Hospital, June 2014