



## The Royal Women's Hospital Women's Health Information

### محاولة تفرغ المثانة

#### تعليمات

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

- اشربي نصف (½) كوب من السوائل أو الماء كل ساعة أو لترين خلال 24 ساعة.
- إذا كنت تتناولين القهوة أو الشاي، فلا تشربي سائلاً آخر لتلك الساعة
- خفّقي الشرب بعد الساعة الثامنة مساءً. تجنّبي تناول الشاي أو القهوة بعد الثامنة مساءً
- إذا كنت تتناولين دواءً مدرّاً للبول (مثل لازيكس Lasix) فخذيه في الصباح وليس في وقت متأخر في فترة بعد الظهر
- حاولي إفراغ المبوّلة 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 التبوّل في نفس الوعاء.

أحياناً يساعد الجلوس على مقعد المراض (التواليت) لمدة أطول على تفرغ المثانة أكثر. عندما تنتهين من التبوّل مرتين أو ثلاث مرات متتالية قومي بمناداة الممرضة لقياس معدل البول وإجراء 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 تفرغ المبوّلة ناجحة.
- تناول مسكناً بشكل منتظم إذا شعرت بالإنزعاج (البنادول مثلاً).
- إذا كانت تجربة تفرغ 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.