SingHealth

உங்கள் சிறுநீர் வடிகுழாயை எவ்வாறு பராமரிப்பது

1. சிறுநீர் வடிகுழாய் என்றால் என்ன?
2. வடிகுழாயை எவ்வாறு பராமரித்து, சிறுநீர் பையை எவ்வாறு வைப்பது?
3. பிறப்புறுப்பை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது?
4. சிறுநீர் பையை எப்படி காலி செய்வது?
5. சிறுநீர் பையை எப்படி மாற்றுவது?

HealthBuddy பற்றிய சிறு புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்

https://for.sg/care-catheter-tamil

இந்த உள்ளடக்கம் பின்வரும் கூட்டாளர்களுடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது:

Singapore General Hospital SingHealth

Changi General Hospital SingHealth

Sengkang General Hospital SingHealth

SingHealth DukeNUS Academic Medical Centre Institute for Patient Safety & Quality

KK Women's and Children's Hospital SingHealth

National Heart Centre Singapore SingHealth

SingHealth Community Hospitals Bright Vision • Outram • Sengkang

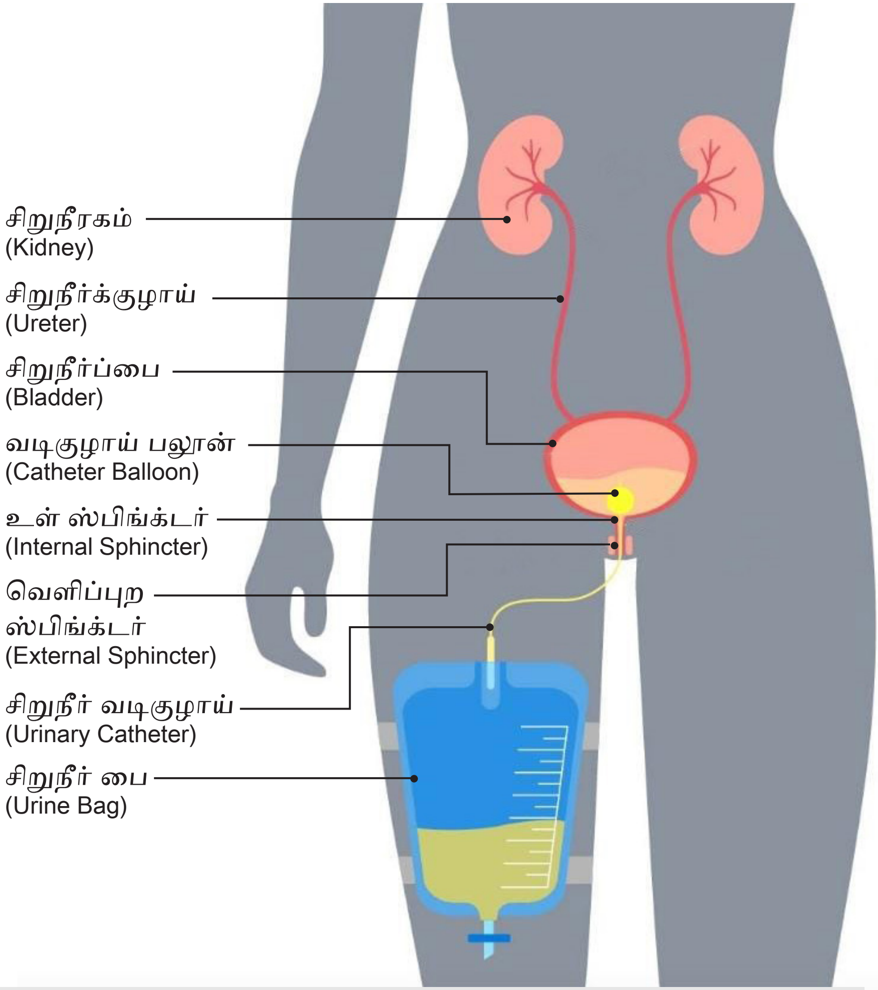
SingHealth Patient Advocacy Network

பொறுப்பு துறப்பு : இந்த வெளியீட்டில் வழங்கப்பட்ட படங்கள் விளக்க நோக்கங்களுக்காக உள்ளன.

1. சிறுநீர் வடிகுழாய் என்றால் என்ன?

a. சிறுநீர் வடிகுழாய் என்பது சிறுநீரை வெளியேற்றுவதற்காக சிறுநீர்ப்பையில் செருகப்பட்ட ஒரு குறுகிய மற்றும் நெகிழ்வான குழாய் ஆகும்.

b. இது சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து (bladder) சிறுநீர் பையிற்கு (urine bag) தொடர்ந்து சிறுநீரை வெளியேற்ற அனுமதிக்கிறது. இது ஒரு ஊதப்பட்ட பலூன் மூலம் அதன் இடத்தில் வைக்கப்படுகிறது.



படம் 1

2. வடிகுழாயை எவ்வாறு பராமரித்து, சிறுநீர் பையை எவ்வாறு வைப்பது?

a. எல்லா நேரங்களிலும் குழாயில் மடங்கல்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் (படம் 1 ஐப் பார்க்கவும்).

b. காயங்களைத் தடுக்க குழாய் இழுப்படவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

c. சிறுநீர் பையை இடுப்புக்கு கீழே வைக்கவும். இடுப்புக் கோட்டிற்கு மேலே தூக்கினால், பழைய சிறுநீர், பையிலிருந்து சிறுநீர்ப்பைக்கு பின்நோக்கி செல்லும், இதன் விளைவாக தொற்று நோய் ஏற்படும்.

d. சிறுநீர் பை தொங்கவிடப்பட்டிருப்பதையும் தரையைத் தொடாமல் இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (சில எடுத்துக்காட்டுகளுக்கு படம் 2 ஐப் பார்க்கவும்).

படம் 2

3. பிறப்புறுப்பை (Genitalia) நான் எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது?

தொற்றுநோயைத் தடுப்பதற்க்கு சுகாதாரம் முக்கியம்.

> நினைவூட்டல்: சிறுநீர் வடிகுழாயை சுற்றிலும் பவுடர் அல்லது லோஷன் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

சுய சுத்தம் செய்ய

a. தினமும் குளிக்கவும்.

b. உங்கள் பிறப்புறுப்புப் பகுதியிலிருந்து வெளியேறும் வடிகுழாயைச் சுற்றியுள்ள பகுதியை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது லேசான சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவும். அந்தப் பகுதியை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்.

ஒரு பராமரிப்பாளரால் சுத்தம் செய்ய

a. சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை கழுவவும்.

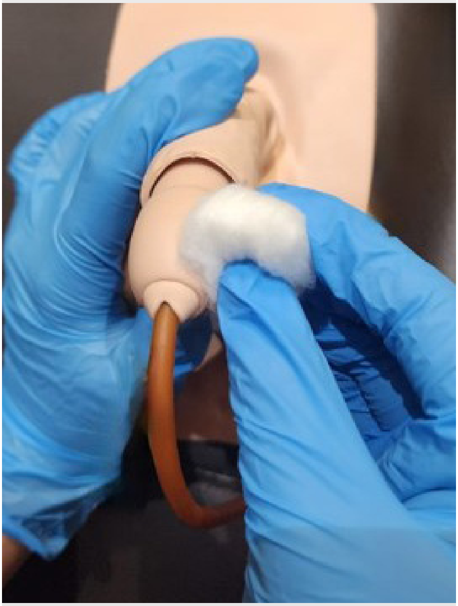
b. தேவைப்பட்டால் கையுறைகளை அணியுங்கள்.

c. பிறப்புறுப்பு பகுதியை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கழுவவும், குறிப்பாக வடிகுழாய் சிறுநீர் குழாயிலிருந்து (urethra) வெளியேறும் இடத்தில் (மேலும் விவரங்களுக்கு படங்கள் 3 மற்றும் 4 ஐப் பார்க்கவும்).

d. சுத்தம் செய்த பிறகு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கைகளை கழுவவும்.

ஆண்களுக்கு

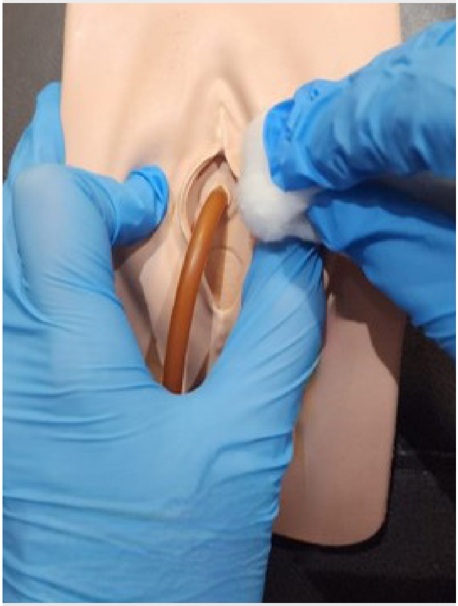
சுத்தம் செய்ய முனைத்தோலை (foreskin) பின்னோக்கி இழுக்கவும்



படம் 3

பெண்களுக்கு

லேபியா (labia) மடிப்பைப் பிரித்து, முன்பகுதியிலிருந்து பின்னோக்கி சுத்தம் செய்யுங்கள்



படம் 4

4. சிறுநீர் பையை எப்படி காலி செய்வது?

படம் 5

படம் 6

a. பின்வரும் தேவையான பொருட்களை தயார் செய்யவும்:

i. மில்லி அலகுகள் (ml) கொண்ட அளவிடும் குவளை (படம் 5 ஐப் பார்க்கவும்)

ii. இரண்டு அங்குல நுண்துளை டேப் (Micropore tape) (படம் 6 ஐ பார்க்கவும்)

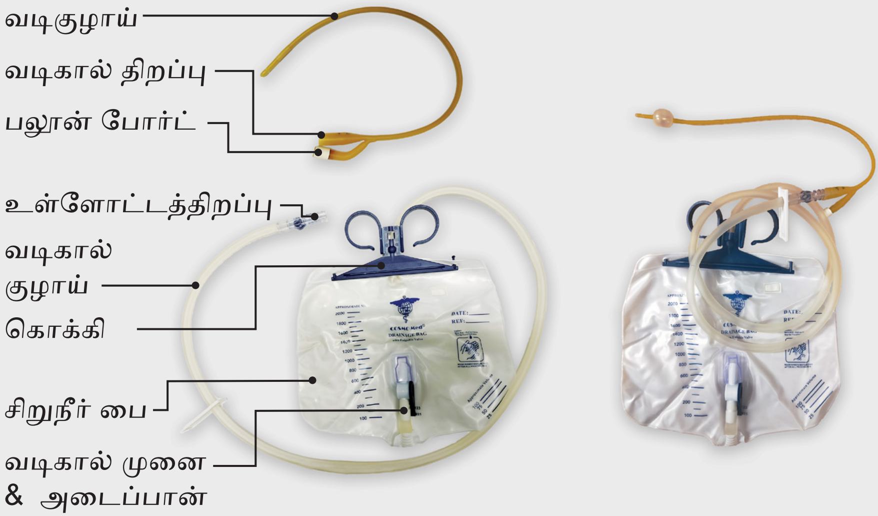
iii. தொங்கும் கருவி பொருத்திய சிறுநீர் பை (படம் 7 ஐப் பார்க்கவும்)

iv. ஆல்கஹால் துடைப்பான்கள்

v. தேவைப்பட்டால் செலவழிப்பு கையுறைகள்

வடிகுழாய் மற்றும் சிறுநீர் பையின் வெவ்வேறு பாகங்கள்

வடிகுழாயுடன் இணைக்கப்பட்ட சிறுநீர் பை



படம் 7

காணொளியைப் பார்க்க இங்கே ஸ்கேன் செய்யவும்

https://for.sg/careforcatheter-english

English Subtitles

https://for.sg/careforcatheter-chinese

中文字幕

https://for.sg/careforcatheter-malay

Sarikata Bahasa Melayu

4. சிறுநீர் பையை எப்படி காலி செய்வது? (தொடர்ந்து)

b. சிறுநீர் பையை காலி செய்வதற்கு முன்னும் பின்னும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவவும்.

c. வடிகால் முனையை ஆல்கஹால் துடைப்பால் துடைக்கவும்.

d. வடிகால் முனையின் அடைப்பானை விடுவித்து, சிறுநீரை ஒரு குவளையில் வடிகட்டவும். அடைப்பானை மூடுவதற்கு முன் முனையை மற்றொரு ஆல்கஹால் துடைப்பால் துடைக்கவும்.

நினைவூட்டல்: சிறுநீர் பை பாதி நிரம்பியதும் அதை காலி செய்யவும்

e. அடைப்பானை மூடி, வடிகால் முனையை ஒரு புதிய ஆல்கஹால் துடைப்பால் துடைக்கவும்.

f. தேவைப்பட்டால் சிறுநீரின் அளவை அளவிடவும்.

5. சிறுநீர் பையை எப்படி மாற்றுவது?

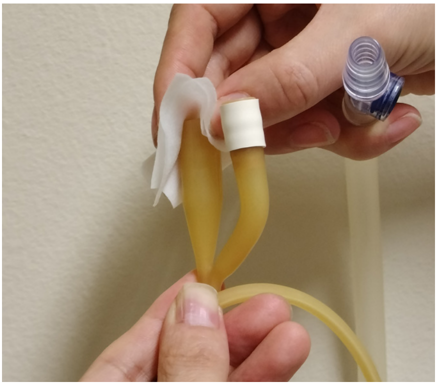
சிறுநீர் பையில் சேதம், கசிவு அல்லது அதிக படிவுகள் இருந்தால் அல்லது சிறுநீர் ஓட்டம் இல்லாத போது மட்டுமே அதை மாற்றவும்.

a. சிறுநீர் பையை மாற்றுவதற்கு முன்னும் பின்னும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவவும்.

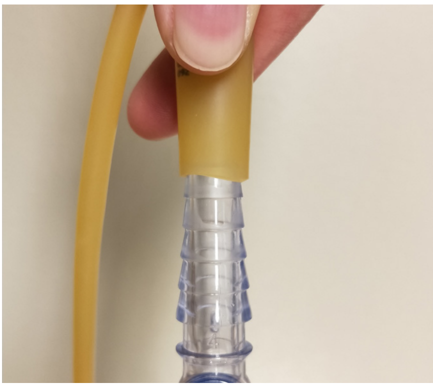
b. சிறுநீர் பை காலியாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள் (சிறுநீர் பையை காலி செய்ய வேண்டுமானால் விவரம் 4ஐ பார்க்கவும்).

c. புதிய ஆல்கஹால் துடைப்பைப் பயன்படுத்தி வடிகால் திறப்பையும் மற்றும் சிறுநீர் பை உள்ளோட்டத்திறப்பையும் சுத்தம் செய்யவும்.

d. சிறுநீர் வடிகுழாயை வளைத்து, திருகுதல் இயக்கத்தைப் பயன்படுத்தி சிறுநீர் பை உள்ளோட்டத்திறப்பை துண்டிக்கவும்.



e. புதிய ஆல்கஹால் துடைப்பைப் பயன்படுத்தி வடிகால் திறப்பை சுத்தம் செய்யவும்.



f. புதிய சிறுநீர் பையின் உள்ளோட்டத்திறப்பை நேரடியாக, முனையைத் தொடாமல், வடிகால் திறப்பில் செருகவும்.

உதவிகரமான குறிப்புகள்

பொது

உதவிக் குறிப்பு #1

உணவுமுறை

a. உங்கள் வழக்கமான உணவைப் பின்பற்றுங்கள், அதோடு மலச்சிக்கலைத் தடுக்க நிறைய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட முயற்சிக்கவும்.

b. மலச்சிக்கல் சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் பிரச்சனை இருந்தால் மருத்துவர் அல்லது தாதியரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

உதவிக் குறிப்பு #2

நீர் உட்கொள்ளல்

a. மருத்துவர் அல்லது தாதியரால் அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால், வடிகுழாயைத் தவிர்க்க நீர் உட்கொள்ளலைக் குறைக்க வேண்டாம்.

b. வயது வந்தோருக்கு
- தினமும் சுமார் 2 லிட்டர் அல்லது 7-8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

c. குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கு தினமும் போதுமான தண்ணீர் குடிக்கவும்:
- 1.2 லிட்டர் (2 வயதுக்கும் குறைவான வயது)
- 1.2 முதல் 1.4 லிட்டர் (2 முதல் 7 வயது வரை)
- 1.4 முதல் 1.6 லிட்டர்கள் (7 முதல் 12 வயது வரை)
- 1.6 முதல் 1.8 லிட்டர்கள் (12 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்)

உங்கள் உள்ளிழுக்கும் சிறுநீர் வடிகுழாயைப் பராமரித்தல்

உதவிக் குறிப்பு #3

சிறுநீர் பையில் சிறுநீர் வெளியேறாதபோது என்ன நடக்கும், அதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

a. சிறுநீர் வடிகுழாயில் மற்றும் வடிகால் குழாயில் முறுக்குகள், சுற்றுக்கள் அல்லது மடங்கல்கள் இல்லாமலிருப்பதை பார்த்துக்கொள்ளவும்.

b. சிறுநீர் பை இடுப்பின் கீழே இருப்பதையும், குழாய் இறுக்கப்படாமல் இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

c. மேலே குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றியும், சிறுநீர் இன்னும் வெளியேறவில்லை என்றால், வழங்கப்பட்ட எண்ணில் எங்களை அழைக்கவும். அலுவலக நேரத்திற்குப் பிறகு, அருகிலுள்ள பொது மருந்தகம் அல்லது எங்கள் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுகளை அணுகவும்.

உதவிகரமான குறிப்புகள்

உங்கள் உள்ளிழுக்கும் சிறுநீர் வடிகுழாயைப் பராமரித்தல்

உதவிக் குறிப்பு #4

வடிகுழாயிலிருந்து ஏன் கசிவு ஏற்படுகிறது, இதை எப்படி தீர்க்க வேண்டும்?

a. கடுமையான மலச்சிக்கல், சிறுநீர்ப்பை பிடிப்பு, வடிகுழாய் அடைப்பு அல்லது நீண்ட காலமாக வடிகுழாயில் முறுக்குகள் போன்ற காரணங்களால், வடிகுழாய் கசிவு ஏற்படலாம்.

b. வடிகுழாய் மற்றும் குழாய்களில் வளைவுகள் அல்லது சுற்றுக்கள் இல்லாமலிருப்பதை சரிபார்க்கவும்.

c. கசிவு தொடர்ந்தால், வீட்டுப் பராமரிப்பு தாதியரை அழைக்கவும் அல்லது அருகிலுள்ள பொது மருந்தகம்/ பலதுறை மருந்தகத்திற்கு செல்லவும்.

உங்கள் உள்ளிழுக்கும் சிறுநீர் வடிகுழாயைப் பராமரித்தல்

உதவிக் குறிப்பு #5

சிறுநீர் வடிகுழாயை எப்பொழுது மாற்ற வேண்டும்?

a. எப்பொழுது மாற்றவேண்டும் என்பது சிறுநீர் வடிகுழாயின் வகையைப் பொறுத்தது. பயிற்சி பெற்ற சுகாதார நிபுணர்களால் (மருத்துவர்கள்/செவிலியர்கள்) மட்டுமே மாற்றப்படவேண்டும்.

b. வீட்டுப்பராமரிப்பு தாதியர் அறக்கட்டளை, தனியார் தாதியர் அமைப்புகளில் இருந்து தாதியர்களை அழைக்கவும் அல்லது உதவிக்கு அருகில் உள்ள பொது மருந்தகம்/ பலதுறை மருந்தகத்திற்கு செல்லவும்.

உங்களிடம் இந்த பிரச்சனைகள் இருந்தால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

- வடிகுழாயைச் செருகும்போது சிரமம் அல்லது வலி அதிகரிப்பது
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் அல்லது இயலாமை
- இரத்தம் தோய்ந்த சிறுநீர் (சிறுநீரில் இரத்தத்தின் சுவடு இயல்பானது)
- வயிறு வீக்கம்
- நீடித்த அசௌகரியம் அல்லது வலி
- ஆண்குறி/விரைப்பையைச் சுற்றியுள்ள தோல் சிவத்தல் (ஆண்களுக்கு)
- நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள்:
    - துர்நாற்றம் வீசும் சிறுநீர், அல்லது உங்கள் சிறுநீரில் மணல் போன்ற தானியங்கள் இருப்பது
    - 38°Cக்கு மேல் தொடர்ந்து காய்ச்சல் அல்லது குளிர்
    - உங்கள் கீழ் முதுகு அல்லது அடிவயிற்றில் வலி

பணியாளர்கள் வழங்க வேண்டிய தொடர்பு எண்(கள்):
அலுவலக நேரத்தில் கொடுக்கப்பட்ட எண்களில் எங்களை அழைக்கவும். அலுவலக நேரத்திற்குப் பிறகு, அருகிலுள்ள பொது மருந்தகம் அல்லது எங்கள் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுகளை அணுகவும்.

இந்த கையேட்டில் உள்ள வழிமுறைகள் வழிகாட்டுதலுக்கானவை மற்றும் முழுமையானவை அல்ல.

குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து வேறுபட்ட அல்லது கூடுதல் வழிமுறைகளைப் பெறலாம். உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் குறிப்பிட்ட எழுத்து அல்லது வாய்வழி வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

சந்தேகம் இருக்கும்போது கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

SingHealth DukeNUS ACADEMIC MEDICAL CENTRE

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.

Singapore General Hospital · Changi General Hospital · Sengkang General Hospital · KK Women's and Children's Hospital · National Cancer Centre Singapore · National Dental Centre Singapore · National Heart Centre Singapore · National Neuroscience Institute · Singapore National Eye Centre · SingHealth Community Hospitals · Polyclinics SingHealth