



بی اختیاری ۲ - مراقبت‌های بهداشتی

کلیک کنید PDF برای فایل

به کانال تلگرام ما به پیوندید



پدر بزرگ به نکرر ادرار مبتلا شده بود. وی از سوزش هنگام ادرار کردن شکایت داشت. ادرار او قهوه ای رنگ شده بود و بوی تندی داشت. با بروز تب و لرز، احمد نگران بود که پدر بزرگ دوباره به عفونت مجاری ادرار مبتلا شده است. طی دو ماه گذشته، این سومین بار بود که این مشکل بروز میکرد .

از عفونت مجاری ادرار و یبوست جلوگیری کنید

اولین و مهمترین راه پیشگیری و مقابله با عارضه بی اختیاری بیمار، جلوگیری از بروز عفونت مجاری ادرار و یبوست است. به این توصیه ها توجه کنید:

- نظافت را رعایت نمایید. بیمار بایستی حداقل صبح بعد از بیدار شدن از خواب و شب قبل از رفتن به رختخواب، شستشو و نظافت شود.
- در صورت بی اختیاری مدفوع در طول روز، شستشوی کامل در آن زمان نیز باید انجام گیرد.
- برای جلوگیری از حساسیت های پوستی بعد از شستشو، بیمار را کاملاً خشک کنید. حوله را روی قسمت های تر بگذارید، فشار دهید و بردارید. از کشیدن حوله روی این قسمت ها خودداری کنید چون ممکن است به پوست آسیب وارد شود.

- محل های نفوذ ادرار و مدفوع را با پمادهای جلوگیری از سوختن پای بچه که حاوی اکسید روی (zinc oxide) هستند چرب کنید. از کرم های بچه برای مرطوب نگه داشتن پوست بیمار استفاده کنید.
- لباس های خیس و کثیف را عوض کنید، در اسرع وقت بشوید و در صورت امکان جلوی حرارت مستقیم آفتاب خشک کنید.
- برای جلوگیری از عفونت مجاری ادرار، علاوه بر خوراندن مایعات به اندازه کافی، pH ادرار بیمار را اسیدی نگاه دارید. این کار با خوراندن مقدار کافی ویتامین C یا در صورت امکان مصرف روزانه یک لیوان آب لیمو و پرتقال تازه حاصل می شود. در صورتی که به مکمل غذایی قرص کرانبری (cranberry) دسترسی دارید (سرشار از ویتامین C و بسیار موثر در جلوگیری از عفونت مجاری ادرار) برای این کار بسیار مناسب است.

به لوازم مقابله با بی اختیاری مجهز شوید

- نوارهای بی اختیاری با قدرت جذب بالا در بعضی از فروشگاه های لوازم پزشکی وجود دارند. این نوارها را می توانید در داخل شرت بیمار نصب کنید تا از خیس شدن شلوار و صندلی جلوگیری کند.
- شرت های بی اختیاری یکبار مصرف در سایزهای مختلف در فروشگاه های لوازم پزشکی و فروشگاه های آرایشی و بهداشتی عرضه می شوند. این شرت ها برای مصرف در زمان خروج از منزل مانند ملاقات با پزشک یا فامیل، وسیله ی مناسبی هستند.
- از پوشک کامل بزرگسالان برای مواردی که بیمار باید مدت طولانی تری محافظت شود، مثلاً در زمان خواب شبانه، استفاده کنید. این پوشکها را میتوانید از سوپر مارکت ها، داروخانه ها، فروشگاههای لوازم پزشکی یا آرایشی و بهداشتی خریداری کنید.
- از زیراندازهای موجود در فروشگاه های لوازم پزشکی برای محافظت سطح مبل و تختخواب در مقابل عارضه ی بی اختیاری استفاده کنید. این زیراندازها در اندازه های مختلف و در دو نوع یکبار مصرف و قابل شستشو وجود دارند. برای مواردی که پوست بیمار مستقیماً با زیرانداز در تماس است، نوع قابل شستشو به دلیل پنبه دوزی کلفت آن، مناسب تر است.
- خیس کردن های شبانه بسیار استرس زا هستند و مشکلات زیادی از جمله بی خوابی های شبانه را به همراه دارند. برای کم کردن این مشکل باید سازوکار را آنگونه برنامه ریزی کنید که تعویض وسایل آلوده شده به سرعت عملی باشد.
- روی تشک بیمار را با یک لایه پلاستیک ضد آب بپوشانید. ملحفه ی تشک را روی این پوشش ضد آب پهن کنید. یک عدد زیرانداز سایز بزرگ روی ملحفه و زیر بیمار بیندازید.
- در صورت بروز رطوبت در نتیجه ی بی اختیاری شبانه، احتمالاً تعویض لباس بیمار و زیرانداز کافی است. در نتیجه بیمار و مراقب هر دو سریع تر مشکل را برطرف می کنند و دوباره به استراحت می پردازند.
- همیشه در اتاق خواب، برای موارد اضطراری، زیرانداز، لباس خواب، پاکت زباله، دستکش یکبار مصرف، دستمال مرطوب، و حوله کاغذی به صورت یدکی داشته باشید.

- در صورتی که با مشکل بی اختیاری مدفوع رو به رو هستید، دو عدد دستکش یکبار مصرف را روی هم بپوشید. پس از پاک کردن اولیه، برای جلوگیری از آلوده کردن سایر وسایل، می توانید دستکش بیرونی را از دست خارج کنید. هنوز یک جفت دستکش تمیز برای ادامه ی کار نظافت در دست شماست.
- قبل از خوابیدن بیمار، پشت پیراهن او را به طرف بالا تا بزنید تا در صورت خیس شدن زیرانداز، پیراهن او خیس نشود. برای این منظور از زیرانداز قابل شستشو، به دلیل پنبه دوزی مناسب وکلفت آن، استفاده کنید.

خروج از منزل

- با دقت فکر کنید که در صورت بروز بی اختیاری خارج از منزل، امکانات برخورد شما با مشکل چیست و به چه وسایلی نیاز دارید؟
- آیا مکانی برای تعویض لباس بیمار و احتمالاً شستشوی وی وجود دارد؟
- یک دست لباس کامل، شرت یکبار مصرف، شلوار، جوراب وغیره به علاوه دستکش یکبار مصرف، کیسه زباله، حوله کاغذی، دستمال مرطوب، آب و صابون و تمامی وسایل مربوطه را همراه داشته باشید.
- آیا در صورت بروز بی اختیاری به تنهایی قادر به تعویض لباس و نظافت بیمار خواهید بود؟ آیا او با شما همکاری می کند یا به پرخاشگری و عصبانیت می انجامد؟
- در صورتی که نسبت به موارد فوق اعتماد به نفس دارید که از عهده ی کار برمی آید، با بیمار از منزل خارج شوید. در غیر این صورت به نفع شماست که از آن صرف نظر کنید یا حداقل نیروی کمکی به همراه داشته باشید.

با پزشک مشورت کنید

- بیمار معمولاً از مراجعه به پزشک در مورد بی اختیاری اکراه دارد ولی در صورتی که اقدامات اولیه سازشگری شما مؤثر نبود، حتماً به پزشک خانواده و عمومی مراجعه کنید.
- پزشک بایستی اطمینان حاصل کند که اگر مشکلات عفونت ادراری، یبوست، عوارض دارویی و غیره باعث بروز بی اختیاری شده اند، نسبت به رفع آنها اقدامات لازم را به عمل آورد.
- معمولاً پس از برطرف کردن مشکلات فوق، تغییرات کوچک غذایی و ورزش، به بهبود مشکل بی اختیاری کمک می کند.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته های حرفه ای آنها از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

وبسایت آلازایمر کرمان

بی اختیاری، وبسایت آلازایمر ایران

بی اختیاری، وسایت آلازمر آمریکا
بی اختیاری، وسایت کتابخانه مراقبین آمریکا
بی اختیاری، انجمن آلازمر انگلستان

www.dardashna.ir