

女性間歇性自我清潔導尿法

目的

解決膀胱或尿道功能失調時，所造成的排尿功能障礙。透過間歇性自我導尿，可以降低因為導尿管留置所產生的併發症和尿路感染的機會，進而提升生活品質。間歇性自我導尿亦可作為一種安全、有效而且經濟的排尿訓練方式。

準備用物

- (1) 自我導尿管：該導管有專用外管供裝消毒液，可裝水溶性優碘於外管內，供導尿管消毒，並建議 3~7 天更換一次消毒液，以維持殺菌效果。
- (2) 肥皂、清水（洗手、清潔用）及水溶性優碘溶液。
- (3) 盛尿液且有刻度的容器。
- (4) 一面有底座的鏡子。
- (5) 潤滑劑。
- (6) 大棉棒（備用）。



自我(他人)導尿步驟

- (1) 操作者須以肥皂洗淨雙手。
- (2) 採坐姿靠背（如下圖）【若由他人導尿者，須採屈膝仰臥】。



- (3) 以手指分開陰唇後可看到尿道口（如圖一紅圈處），可利用鏡子協助尋找尿道口的位置。需要時可以大棉棒沾優碘藥水由上到下擦拭外陰部。
- (4) 用大拇指及食指輕握住導尿管（勿摸尖端），將藍色帽子（如圖二紅圈處）留在導尿管上，輕輕的插入尿道口。



【圖一】

(5) 將導尿管塗上用無菌潤滑劑，潤滑導尿管前端，以減少不適，置入尿道內約5-10公分，即可將導尿管插入膀胱。

再取下藍色帽子（如圖二紅圈處）以利排尿。

(6) 盛放尿液的容器，必須低於導尿管以方便引流。

(7) 當尿液流完後，可輕壓病人恥骨上部位，可有助於尿液

完全排空，當導尿管快要完全拉出時用大拇指及食指將其捏緊，以避免尿液濺在身上，再把導尿管緩慢拉出。

(8) 將導尿管以清水清洗，並以熱水沖淨，瀝乾後放入盛有消毒液的套管中即可。



【圖二】

注意事項

- (1) 剛開始建議病人每2~3小時導尿訓練一次，除了可以刺激膀胱的反應外，更能進而加強對尿液的敏感度，有助於膀胱功能恢復。應需避免膀胱過度膨脹，以避免尿路發炎。
- (2) 注意尿液變化，如果發現尿液顏色、或氣味改變，或尿液混濁，可致電或至親自門診請教醫護人員。
- (3) 可多喝洛神花茶等酸性飲品或搭配蔓越莓錠使用，增加花青素的攝取來酸化尿液，和降低尿路感染的機會。
- (4) 多喝開水(每天約2000c.c.)，建議每4~6個小時導尿一次，維持導尿量每次約250~400c.c.，直到餘尿(即病人自行解尿後馬上導尿所剩下的尿量)小於100c.c.為止。
- (5) 睡前2小時應該減少飲用開水，並建議睡前再導尿一次，以防止夜間膀胱過漲，降低尿路感染的機會。
- (6) 由於人體膀胱本身的粘膜有抗菌作用，少量細菌並不會引起尿路感染，因此間歇性導尿是採清潔導尿而非無菌導尿。假如突然出現發燒，下腹部疼痛或尿失禁，那表示可能有尿路感染，需盡速回診接受治療。
- (7) 平日紀錄飲水量、自解尿液量及導出的尿液量，以及是否有尿失禁情形發生。
- (8) 導尿時如有少許出血，一般大多無礙，但若有大量出血，需盡速回診檢查與治療。
- (9) 自用導尿管可重覆使用，如果光滑材質破損應立即更換。正常使用狀況下，一般建議導尿管需2~3個月更換一次。



☎ 有任何問題請來電，新營醫院泌尿科(分機：06-6351131 轉 2127)

本院預約掛號專線：06-6328832

🕒 服務時間：星期一~星期五 08:00~17:30 (不含國定假日)

📍 服務地址：臺南市新營區信義街73號