

認識間歇性自我導尿



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

間歇性自我導尿法是針對可自解小便但卻無法自解乾淨的病人，用此方法將膀胱內的餘尿排出，以防泌尿道感染。導尿的次數將由醫生建議，並依個人狀況來執行，幾乎所有的病人在經過教導和練習之後都能輕易完成。剛開始練習時可利用鏡子來了解會陰、尿道等的基本構造，當所有的步驟熟悉了以後，便可以試著不用鏡子，將來即使出門在外也可以自行操作。

準備用物

- 導尿管組
- 生理食鹽水
- 肥皂、清水、紙巾
- 收集尿液的容器
- 鏡子
- 優碘

男性病人操作步驟

- ◆ 先解小便排空膀胱
- ◆ 以肥皂洗淨雙手。
- ◆ 以肥皂和清水洗淨尿道口及周圍的皮膚。
- ◆ 坐於床上或馬桶上。
- ◆ 拿出導尿管，以生理食鹽水或潤滑劑潤濕導尿管。
- ◆ 將陰莖拉直，再將尿管輕輕的插入尿道口內(約 20-25 公分)，讓尿液流入收集尿液的容器內或馬桶中，若尿道內有阻力，可將陰莖往肚臍方向拉直，輕輕拔出一點後再稍用點力插入。
- ◆ 輕壓下腹部可以幫助排尿，確定完全乾淨無尿液流出後，輕拔出導尿管。
- ◆ 操作完後將手洗乾淨。

女性病人操作步驟

- ◆ 先解小便排空膀胱。
- ◆ 以肥皂洗淨雙手。
- ◆ 以肥皂和清水洗淨會陰部及尿道口周圍的皮膚。
- ◆ 坐於床上或馬桶上。
- ◆ 將鏡子放於兩膝間可照到會陰部處。
- ◆ 用拇指和食指撥開陰唇，看清楚尿道口的位置。
- ◆ 拿出導尿管，以生理食鹽水或潤滑劑潤濕導尿管。
- ◆ 將導尿管輕輕的插入尿道口內(約 4-5 公分)，讓尿液流入收集尿液的容器內或馬桶中。
- ◆ 輕壓下腹部可以幫助排尿，確定無尿液流出後，輕拔出導尿管。
- ◆ 操作完後將手洗乾淨。

用物處理

- ◆ 沖洗所有的器械和收集尿容器。
- ◆ 用食鹽水或清水沖洗導尿管，特別注意導尿管的開口是否有阻塞。
- ◆ 用紙巾擦乾後，浸泡在裝有優碘的容器中，直至下次使用，優碘一星期需更換一次，每次裝八分滿。
- ◆ 一組導尿管使用最好不超過 3-6 個月（視分泌物狀況而定），若材質破損或尿管變軟、變形則應更換。

注意事項

- ◆ 當導尿管確實放入尿道內，卻無小便時，可能是病人已經可自行將尿液排解乾淨；或是泌尿系統有異常，使尿液無法順利進入膀胱，此時請盡速就醫。
- ◆ 如果小便出現一些白色漂浮物或細碎渣，經常是尿中結晶體所形成的，多喝開水或攝取液體即可改善。
- ◆ 女性月經來潮時可以照常導尿。
- ◆ 應避免膀胱過度膨脹，以防膀胱炎及腎盂腎炎。
- ◆ 導尿頻率請遵從醫師建議，並且建議您在睡前導尿一次，睡眠中再視情況導尿一次，睡前應減少攝水量，以維持生活品質，每天開水的攝取量建議至少 2000ml。

- ◆ 記錄每次導尿的時間與尿量，醫師會監測您的腎功能，並依照您的腎功能指數來調整您導尿的次數。
- ◆ 建議可攝取維他命 C 或酸性飲料，如蔓越莓汁以酸化尿液，減少泌尿道感染；但若有嚴重腎結石者則不建議攝取。
- ◆ 由於男性尿道較長，建議可多用點潤滑液；若每次導尿均會疼痛，則在無特殊限制下可改用 Xylocaine Jelly（麻醉性潤滑液）。
- ◆ 如誤將導尿管置入陰道，應更換一支新的導尿管，或將導尿管清洗後，浸泡在消毒水至少 15 分鐘後，再重新使用。

※ 當有以下症狀出現時，請立即連絡醫護人員或返院就診

1. 不明原因發燒，體溫超過 38°C。
2. 有血尿、尿失禁或尿液有刺鼻臭味
3. 導尿時疼痛或不明原因的下腹痛。

自我照護 200911 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10分鐘步行即到醫院。

關渡站下車：免費接駁車每20分鐘行駛一班次。

◎接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口站牌處。

◎週六下午及醫院休診日不行駛。

◎車次時間表如下：

上午			下午（週六下午停駛）		
班次	關渡捷運站	和信醫院	班次	關渡捷運站	和信醫院
1	08:35	08:50			
2	08:55	09:10	14	13:25	13:40
3	09:15	09:30	15	13:45	14:00
4	09:35	09:50	16	14:05	14:20
5	09:55	10:10	17	14:25	14:40
6	10:15	10:30	18	14:45	15:00
7	10:35	10:50	19	15:05	15:20
8	10:55	11:10	20	15:25	15:40
9	11:15	11:30	21	15:45	16:00
10	11:35	11:50	22	16:05	16:20
11	11:55	12:10	23	16:25	16:40
12	12:15	12:30	24	16:45	17:00
13	12:35	車站休息	25	17:05	17:20
			26	17:25	17:40
			27	17:45	17:50

二、公車：

公車如走中央北路則在[和信醫院]站牌下車；公車如走大度路則在[大度立德路口]站牌下車。

◎大南客運：223、302、小23

◎指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門

◎淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

