

# 間歇式自我導尿護理指導

目的：免於尿液滯留，重新訓練膀胱功能。

## 執行步驟

### 一、準備用物：

- (1)：重複使用型自我導尿管。
- (2)：乾淨的手套。
- (3)：收集尿液的容器。
- (4)：溫水及中性肥皂。
- (5)：鏡子（女性）。

### 二、操作步驟：

#### ◎：女性

- (1)：請先用溫水及中性肥皂先將會陰部清洗乾淨。
- (2)：再使用溫水及中性肥皂將手洗乾淨，並戴上乾淨的手套。
- (3)：拿起導尿管末端(前端約5~7公分的地方請勿碰觸)，再將導尿管末端置於收集尿液的容器中。
- (4)：將鏡子放置於會陰部前，另一手拇指和食指撥開陰唇，確認尿道口的位置。
- (5)：拿起導尿管輕輕的插入尿道口（約5~7公分），並且讓尿液流入收集尿液的容器內。
- (6)：輕壓下腹部可以幫助排尿，確定完全解乾淨後小心拿出導尿管。

#### ◎：男性

- (1)：請先用溫水及中性肥皂先將尿道口清洗乾淨。
- (2)：再使用溫水及中性肥皂將手洗乾淨，戴上乾淨的手套。

- (3)：拿起導尿管末端(導尿管前端約15~20公分的地方請勿碰觸)，再將導尿管末端置於收集尿液的容器中。
- (4)：另一手請輕輕握住陰莖，將包皮往下推，確認尿道口的位置。
- (5)：拿起導尿管輕輕的插入尿道口（15~20公分），並且讓尿液流入收集尿液的容器內。
- (6)：輕壓下腹部可以幫助排尿，確定完全解乾淨後，小心拿出導尿管，將包皮推回。

### 三、處理用物：

- (1)：操作完後收拾用物並使用肥皂將手洗乾淨。
- (2)：清洗用過的導尿管，保持導尿管開口清潔通暢，以免阻塞。
- (3)：沖洗所有物品之後，須將導尿管浸泡於非酒精性優碘消毒液中。
- (4)：視尿液濁度情況每3-7天，需更換一次非酒精性優碘消毒液。

### ◎：注意事項

- ◎：依照醫囑初期間歇導尿約每4小時1次，再根據餘尿量調整導尿次數及間隔時間，並詳實紀錄導尿時間、自解尿量、餘尿量以供醫師評估。
- ◎：每次執行自我導尿前30分鐘請先解尿。
- ◎：白天請多喝水（1天約2000cc），可預防泌尿道感染；晚餐之後少喝水，避免夜尿過多。
- ◎：如果小便出現一些白色沉澱物，經常是尿中結晶體所形成，建議多喝些開水（1天約2000cc）可獲得改善。
- ◎：注意尿液顏色，如有混濁、血尿、發燒、下腹疼痛等異常症狀，建議返院就診。
- ◎：女性在月經週期也可以照常導尿。
- ◎：請家人多予傾聽與心理支持，若有身心困擾問題，必要時請尋求專業醫療諮詢。

105 年 03 月修訂

.....  
護理人員告訴我有關於『間歇式自我導尿護理指導』的資訊，我已了解。

病歷號/病人標籤：

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：



衛生福利部 **臺東醫院**

全人照護 服務偏鄉 關懷弱勢 公醫典範