



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

間歇性自我清潔導尿法

一、目的：

- ※減少因尿滯留或長期導尿而造成泌尿道感染。
- ※便於患者返家後的自我照顧，提高生活品質。

二、用物準備：

- ※導尿管(分男、女兩種)
- ※肥皂、清水或水溶性優碘溶液
- ※盛尿液且有刻度的容器
- ※可站立的鏡子



(圖一)男性導尿管



(圖二)女性導尿管

三、自行導尿步驟

- (一)先解小便排空膀胱。
- (二)以肥皂洗淨雙手。
- (三)自我導尿者：採半坐臥。
他人協助者：男性平躺，女性採屈膝仰臥。

(四)尿道口清潔方式

男性	女性
<ol style="list-style-type: none">1. 須將包皮往後推露出尿道口再清洗乾淨或以棉花棒沾優碘藥水擦拭。2. 將陰莖拉直握緊。3. 導尿管以些微力量插入尿道。4. 插入深度約 20~25 公分5. 當導尿管放入約 12-13 公分時，會碰到些阻力，這時可能是到達括約肌，此時只要深呼吸放鬆心情稍用點力即可幫助肌肉鬆弛使導尿管順利進入，經過此階段再進入 5-6 公分直到尿液流出為止。當尿液流完後再把導尿管往內推進後再緩慢拉出，如果還有尿液流出則停止，如此可將膀胱尿液完全排空，當導尿管要完全拉出時須捏緊，尿液才不會濺在身上。	<ol style="list-style-type: none">1. 將陰唇以手指分開後，將尿道周圍以肥皂和清水清洗乾淨或以棉花棒沾優碘藥水擦拭2. 可利用鏡子找到尿道口正確位置。3. 插入深度約 5~10 公分4. 當尿液流完後，可輕壓恥骨上位置，使尿液完全排空，再把導尿管緩慢拉出，如還有尿液流出則停止，可將膀胱尿液完全排空，當導尿管要完全拉出時須捏緊，尿液才不會濺在身上。

(五) 使用有刻度的容器盛放尿液，必須低於導尿管，以方便引流及記錄尿量。

(六) 觀察尿液顏色、性質、氣味和量等有無異常。

四、導尿管清潔及保存方式

※ 使用後以清水徹底清洗乾淨並甩乾，再放回裝有優碘溶液的外管套中。

※ 管套中的優碘溶液請七天更換一次

※ 尿管及外管套放在乾淨的容器內以開水煮沸十五分鐘。

※ 導尿管使用 2-3 個月為限，若有毀損應立即更換。

五、注意事項

- 1.若無液體限制，平均每天喝水量約 2000cc，包括三餐、水果及飲料的水份；晚上 7 點以後盡量不要喝水。
- 2.保持尿量每 4 小時自解或導尿總量約 300-400cc。
- 3.隨時評估膀胱有無脹尿之情形。
- 4.建議睡前再導尿一次，避免導尿量超過 500C.C，若超過時應立即將出口夾住 5-10 分鐘，然後才將餘尿完全引流，因為太快排空膀胱易導致膀胱痙攣。
- 5.建議勿飲用利尿的飲料及食物如可樂、茶、咖啡、西瓜等，以避免膀胱過度膨脹，以慎防腎盂腎炎及膀胱炎發生。
- 6.建議攝取含維他命 C 的蔬菜與水果，如檸檬、柳橙、葡萄柚、藍莓汁、蔓越莓汁、酸梅汁、烏梅汁等，以使尿液酸化，防止尿道感染。
- 7.保持會陰部之清潔乾燥，每次導完尿需清潔會陰部，防止尿道感染。
- 8.若發現尿液混濁、有沉澱物、血尿、解尿時有灼熱感、寒顫、發燒等現象應就醫檢查。
- 9.最好能紀錄飲水量、自解尿量及導出的尿量，以提供醫師作為調整導尿時間的參考。如下表

日期	導尿時間	飲水量	自解尿量	導尿量
6/2	08:00	600	200	300

- 10.請依醫師指示返院定期監測腎功能及常規尿液檢查。

若有任何問題請電洽：(07)8036783 轉 3503 或 3504(5B 病房)
“小港醫院泌尿科關心您”