

女性間歇自行導尿法須知

一、目的：

對膀胱或尿道功能失調的病人，利用間歇自行導尿法來幫助尿液的排出，以減少因尿滯留或長期導尿而造成泌尿道感染的發生。

二、用物準備：

1. 準備四到五條尿管，小孩用 8 號，大人用 14 號導尿管。
2. 溫水及中性肥皂。
3. 水溶性潤滑劑。
4. 沖洗棉棒。
5. 有底座的鏡子。
6. 水溶性優碘溶液
7. 收集尿液的容器。

三、導尿操作步驟：

1. 以肥皂洗淨雙手。
2. 將導尿管放在身邊，塗好潤滑劑。
3. 棉棒包打開倒入少許優碘浸泡沾濕，坐在馬桶上，雙腿張開，背微向後，若由他人協助執行則採屈膝仰臥(即半坐臥)。
4. 以中性肥皂洗淨外陰部(特別注意尿道口附近)，然後擦乾之。
5. 先以手指將陰唇張開，找到尿道口，可利用鏡子協助尋找尿道口的位置。
6. 使用棉棒消毒尿道口，請由前往後(由陰蒂往肛門口處)，先擦拭遠端陰唇，再擦拭近端陰唇，最後再擦拭尿道口。
7. 然後以另一手拿塗有潤滑劑的導尿管插入尿道內約 5-7 公分，並且讓尿液流入收集尿液的容器內。
8. 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。



四、導尿管的照顧：

1. 以沙威隆之專用瓶沖淨導尿管內外，每週更換一次以維持殺菌效果，之後晾乾。
2. 每天早上或晚上，將洗淨的導尿管放在乾淨的容器內以開水煮 15 分鐘。

【附註：此種清潔消毒方式可達到 90% 免於尿路感染，但仍有 5% 的菌尿症，可服用尿路防腐劑或抗生素來達到控制】

3. 將消毒好的導尿管晾乾後，放在乾淨的袋子內備用。

五、導尿次數：

1. 白天約 3~4 次睡前及睡醒各一次，可依導尿量來調整。一次導尿量不可超過 500cc 為宜。
2. 除了日常飲食外，喝水不超過 1000 cc，若小便的量超過 600 cc 時要增加導尿的次數。

六、注意事項：

1. 導尿前用雙手掌自肚臍以下至恥骨，以順著輸尿管 V 型向下壓，忌壓一下放一下，一定要用移行的動作。
2. 小便排出，留取中段做尿液檢查，細菌培養及治療。
3. 導尿時如有少許出血，一般無妨礙，但如有大量出血時，速來本院治療。
4. 若仍有尿失禁現象或發現尿液顏色改變、氣味改變、尿液混濁，應立即請教醫生並接受檢查與治療。

國軍左營總醫院 護理部關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機