

## 女性間歇性清潔自我導尿法

### 一、自我導尿目的：

在正常情況下無法排空尿液的患者由本人或照顧者施行間歇性清潔自我導尿法。

### 二、自我導尿優點：

方便、經濟兼可訓練膀胱，可短暫替代需導尿管留置的患者，但並不可經常使用，若有排尿困擾須請教專科並定期追蹤。

### 三、導尿管之消毒方法：

1. 導尿管應有供裝水溶性優碘或沙威隆之專用瓶，每週更換一次以維持殺菌效果。
2. 每次皆以煮沸方式消毒。

【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】

### 四、自我導尿的步驟：

#### 1. 準備用物：

清潔毛巾或濕巾、大鏡子、導尿管、棉籤、水溶性優碘或沙威隆。

#### 2. 清潔方法：

用肥皂清洗手後，在床上或馬桶上舒服的姿勢。用濕毛巾或濕巾由前向後清洗外陰部及尿道。

#### 3. 取出導尿管可同時在導尿管尾端沾潤滑劑。

#### 4. 用左手分開陰唇。

#### 5. 以右手將導尿管插入尿道，向內上方肚臍的方向放入，看到尿液流出，將尿壺瓶蓋打開讓尿液流入。

#### 6. 固定導尿管直到尿液流光為止再慢慢拔出導尿管。

#### 7. 把導尿管用清水沖洗，瀝乾後放入消毒液中旋緊瓶蓋即可。

### 五、飲食：可多喝蔓越梅子汁及小紅梅汁可酸化尿液和降低尿路感染機會。

### 六、注意事項：

#### 1. 導尿次數：

白天約 3~4 次睡前及睡醒各一次，可依導尿量來調整。導尿量每次應以 300cc~500cc 左右為宜。

#### 2. 應避免膀胱過度膨脹，以慎防腎于腎炎及膀胱炎。

#### 3. 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