

間歇性自我導尿法

一、使用目的

針對腦部受損造成排尿困難或尿失禁問題的病人，利用間歇性清潔自我導尿法進行膀胱訓練，並以此方法來幫助尿液的排出，免除導尿管留置，達到生活品質提升，以減少泌尿道感染的發生。

二、用物準備

- 1.導尿管及存放外管一套。
- 2.水溶性優碘溶液、生理食鹽水、潤滑劑、大棉棒、清潔手套。
- 3.尿壺或有刻度的容器、垃圾袋、鏡子。

三、操作步驟

- 1.導尿前準備：操作者將雙手及尿道口周圍以肥皂確實洗乾淨並擦乾。
- 2.病人準備：坐於床上或椅子，戴上清潔手套，拿出浸泡在優點中的導尿管，塗好潤滑劑並準備鏡子放在身旁備用。
- 3.消毒尿道口方式：男病人需將包皮往後拉露出尿道口，使用優碘棉棒並以環狀方式從尿道口到龜頭處毒；女病人需撥開陰唇露出尿道口，從尿道口往肛門方向消毒，勿來回消毒。
- 4.男病人導尿法：左手將陰莖拉直提起，右手將塗有潤滑劑的導尿管放入到尿道內約 15 公分，看到尿流出再繼續前推尿管約 5 公分，若尿管放不進去不可用力推，應先將尿管拉出，重新消毒後，再慢慢放入。
- 5.女病人導尿法：將鏡子放於兩膝間，左手撥開陰唇露出尿道口，右手將塗有潤滑劑的導尿管輕插入尿道內約 5 公分，看到尿流出再繼續前推尿管約 2 到 3 公分，若尿管放不進去或無尿流出，應先將尿管拉出，重新消毒後，再慢慢放入。
- 6.導尿後處理：導尿管放入尿道後，將尿液裝在有刻度的容器內，同時可輕壓下腹部，幫助尿液完全排空，確定無尿流出後，拔除尿管，並將雙手洗乾淨。

四、導尿管處理方法

- 1.導尿管消毒：導尿後以生理食鹽水洗淨，瀝乾後放入盛有消毒溶液的外管中並旋緊瓶蓋；之後每週以煮沸後的溫開水沖洗，但存放外管及蓋子請用煮沸後放涼的開水沖洗。
- 2.消毒溶液泡製：平日以 1 份(水溶性優碘)加 9 份(煮沸過的冷開水)混合置入外管；後續至少每週更換一次以維持殺菌效果，若消毒溶液混濁或少於 8 分滿時應立即更換。
- 3.使用期限：一組導尿管以使用 1 到 3 個月為原則，若破損或尿管變軟、變形則應立即更換。

五、注意事項

- 1.記錄每次導尿的時間與尿量，返診時做為醫師調整間歇導尿計畫的參考。
- 2.導尿時間：建議起床及睡前各做一次，其他時間可搭配個人生活作息調整。
- 3.導尿頻率：原則上每 4-6 個小時應進行一次，另外，依導尿量來調整，單次導尿量以 250 到 350 ml 最佳，超過 400 ml 則要增加導尿的次數。
- 4.水分攝取量：若無限制，每日的飲用量建議至少 2000ml，可搭配補充酸性飲料，例如：梅子汁及蔓越莓汁，達到酸化尿液和降低泌尿道感染的機會。
- 5.出現下列情況：混濁的尿液、尿液有臭味、下腹部疼痛、腰痛，血尿、或體溫超過 38 度，可能有感染發生，請立即返診。
- 6.已有現存性的泌尿道感染或雙手活動不便者，請洽詢醫生意見，禁止自行使用此法導尿。

參考資料:

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮...謝家如等（2018）．成人內外科護理(下冊)（7版）．台北市：華杏。

林貴滿、李滿梅、林惠娟、譚蓉瑩、李素貞、陳秀蓉.....劉波兒等（2018）．內外科護理技術（9版）．台北市：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6459

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院