

# 膀胱訓練之間歇導尿護理指導單

## ■ 目的

利用間歇性導尿的方式，解除病患因疾病所產生之急性或慢性尿滯留症狀，進而改善尿失禁的情形，其優點為：1. 減少泌尿道感染，2. 改善尿失禁以降低病患生活上的限制。

## ■ 間歇性導尿之注意事項

攝水計畫：

- 水量2000~3000mL/天，平均2500mL。如：上午7點~下午3點喝水達1300mL，下午3點~晚上9點喝水達1000mL，晚上九點後喝水200mL，避免夜間尿液脹滿膀胱。
- 攝水量包含水份及三餐進食的湯、水果、飲料。
- 限制刺激性及含咖啡因的飲料。
- 若尿液自解量與餘尿量的比例為3：1，且連續7天餘尿小於100mL，則可判斷間歇性導尿的膀胱訓練成功。

排尿時間表：

- 儘可能每4-6小時解尿一次。
- 訓練方法：配合吃藥時間於服藥後30分鐘進行導尿。例如：早上8點半吃藥，於9點先排尿完再導尿  
→下午12點半先吃藥，於1點先排尿完再導尿  
→下午4點半吃藥，於5點先排尿完再導尿  
→晚上8點半先吃藥，於9點先排尿完再導尿。
- 預定導尿時間前30分鐘可先做誘尿動作以刺激排尿，誘尿動作有以手輕敲恥骨的位置、輕撫大腿內側、拉陰毛等。
- 將身體往前傾之半坐臥姿勢來協助解尿。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

準備用物：

- 消毒溶液(請依照導尿管廠商建議使用)
- 消毒棉枝/水溶性優碘
- 導尿管/水溶性潤滑劑
- 立鏡(女性；視情形使用)
- 裝尿容器(有刻度佳)
- 膀胱訓練記錄單
- 肥皂/清水/乾淨的毛巾

間歇性導尿步驟：

- 導尿前先自解尿並將尿量記錄。
- 將所需的用物放置於預備導尿處。
- 以肥皂清潔雙手。
- 執行導尿前使用濕毛巾將尿道口擦拭乾淨或直接清洗。
- 自我執行單導者採半坐臥；由他人協助者，男性採仰臥，女性採屈膝仰臥。
- 以優碘棉棒消毒尿道口，男性一由內往外環狀消毒龜頭及尿道口；女性一使用大拇指及食指撥開小陰唇，由上至下消毒尿道口(可利用鏡子找出正確位置)。
- 取出導尿管，塗上適量水溶性潤滑液，用食指及中指輕握導尿管，插入尿道口，插入時可張口哈氣，男性插入深度約20-25公分，女性插入深度約5-10公分，將導尿管另一端放置於裝尿的容器內，需低於導尿管。(男性須將包皮推下，陰莖拉直握緊，插入12公分後可能因括約肌造成阻力感，稍微用力即可放入)
- 導尿過程中：可輕壓膀胱處，使尿液完全排空後，再緩慢移除尿管；導尿時若遇不自主痙攣，應暫時停止，等不痙攣時再繼續進行。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 一次導尿量不可超過500mL，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出。因為太快排空膀胱易導致膀胱痙攣。
- 測量及記錄尿量，並觀察尿液顏色、性質和氣味有無異常，若有異常需隨時返診檢查，返診時需攜帶記錄表以供醫師參考。

導尿管之清潔：

- 使用清水清洗導尿管，甩乾後再放入裝有優碘藥水的尿管容器中。
- 裝尿管容器內的消毒溶液每週需固定更換(視各廠牌導尿管)，若容器內之溶液顏色改變或有混濁情形應趕緊更換，並將尿管及裝尿管容器以煮沸開水燙過。
- 導尿管之使用以1-3個月為限(視各廠牌導尿管)，若有損毀應立即更換。

## ■ 複習一下

問題1：( ) 間歇性導尿需要他人協助，病人無法操作

問題2：( ) 導尿量超過500mL需夾住5-10分鐘，避免膀胱痙攣。

問題3：( ) 導尿管潤滑液，可使用凡士林等油溶性。

正確答案

問題1：X、問題2：O、問題3：X

參考資料：

劉雪娥等(2020)·成人內外科護理學·臺北市：華杏。

Anthony J Schaeffer.(2022). Placement and management of urinary bladder catheters in adults. UpToDate.

Retrieved from <https://www.uptodate.com/contents/placement-and-management-of-urinary-bladder-catheters-in-adults#H20>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8921

制訂單位 / 日期：9B病房/111.12.29

PFS-8100-009



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮