

清潔間歇性（自我）導尿

什麼是清潔間歇性導尿？

當膀胱排空受到阻塞或失禁問題影響時，進行按時自我導尿，藉由排空膀胱來減輕相關的困擾和併發症。

適應症：排尿困難，無法自行排空膀胱者

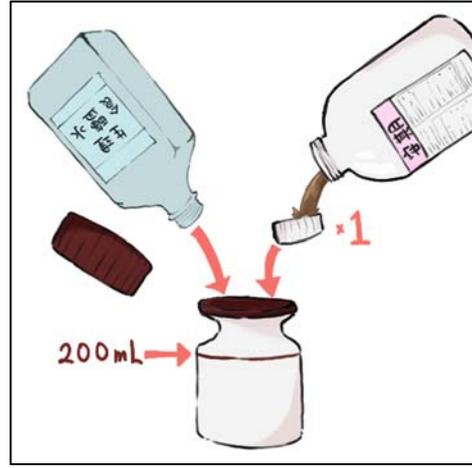
目的：改善排尿功能、降低膀胱滯留尿量和感染的風險、保護腎功能

準備用品（圖一）：

1. 導尿管（單次或重複使用均可，醫師告知管路大小後購買）
2. 安期消毒液 1 瓶（1 瓶蓋消毒液加生理食鹽水到瓶身線條處即 200ml，1：200 稀釋備用），如圖二
3. 肥皂或洗手乳
4. 潤滑液（如擠壓膠囊橡膠或含 Xylocaine 成分）
5. 乾淨的毛巾（太陽曬乾或烘乾機烘乾）
6. 尿液測量杯
7. 鏡子（自我導尿者需要）



圖一：準備用品

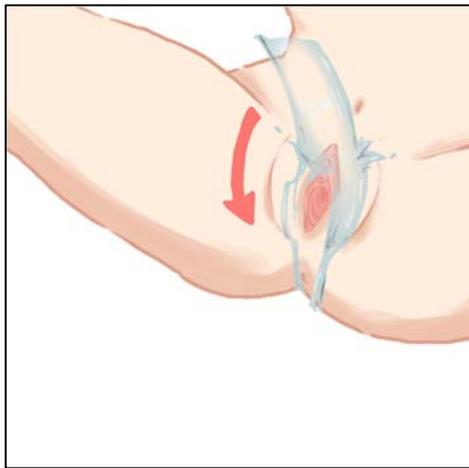


圖二：安琪消毒液稀釋方法

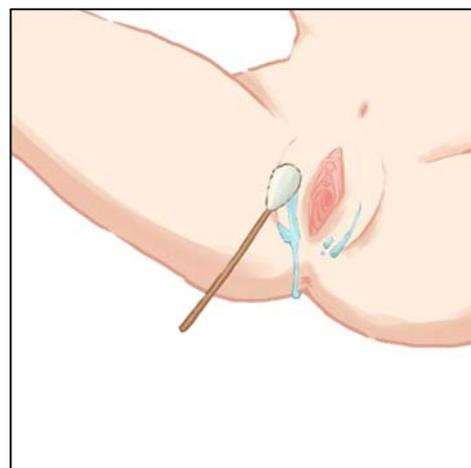
女性導尿步驟

1. 未導尿前先自行排尿並記錄排尿量。
2. 用肥皂洗淨雙手並用乾的毛巾擦乾，可以的話也同時用清水稍微洗外陰部

(圖三、圖四)。



圖三：清洗會陰部



圖四：擦乾會陰部

3. 自我導尿者可坐在床緣或馬桶，保持坐姿，在前方放置鏡子，以確定導尿道位置；照顧者協助導尿則坐姿或躺著，雙腳打開露出會陰。
4. 將導尿管放在身邊並塗上潤滑劑，並備妥尿液測量杯(圖五)。



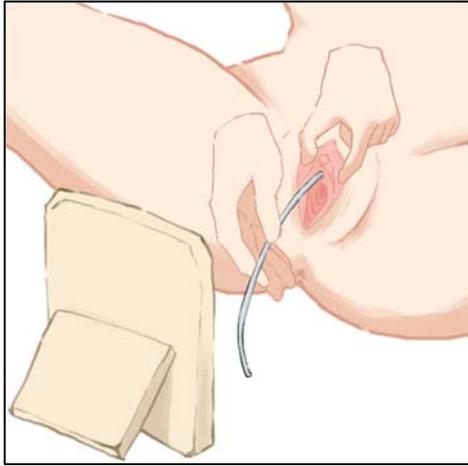
圖五：塗抹潤滑液

5. 以 1：200 稀釋後安期消毒液清潔外陰部及尿道開口 (圖六)。



圖六：消毒液清潔外陰部及尿道開口

6. 以手指撥開大陰唇露出尿道口，自我導尿者可使用鏡子，以慣用手拿取導尿管前端，將導尿管放入尿道口直到尿液流出後再放入 1 公分深，若尿流量變少後，慢慢拉出導尿管待尿流出，直到沒尿液流出則可拔出尿管 (圖七、圖八)。



圖七：插入導尿管



圖八：開始導尿

7. 依照醫囑頻率進行導尿，量測並記錄尿量。

備註

1. 使用重複用導尿管需浸泡在 1：200 稀釋後安期消毒液中，每日更換消毒液一次。
2. 1：200 稀釋後安期消毒液需每週更換一次，重新稀釋一瓶備用。
3. 導尿次數：由醫師評估的次數為主，一般平均每 4-6 小時一次。飲水量較多時可增加導尿頻次。
4. 導尿時務必要塗潤滑劑以免尿道黏膜受傷，如有疼痛、血尿、尿不出或其他不適狀況，請立即就醫。