

## 間歇性清潔自我導尿法

### 一、什麼是間歇性清潔自我導尿法？

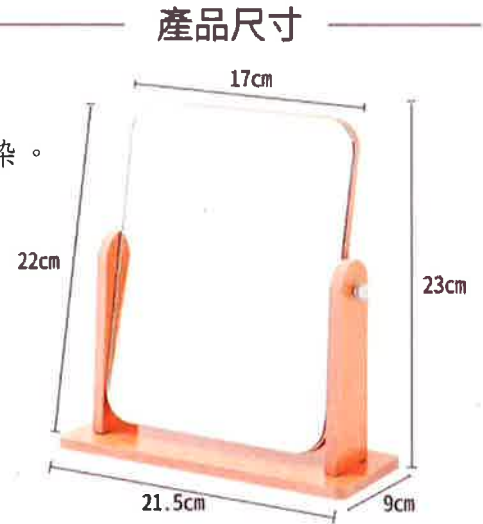
病患約每3-4個小時自行導尿一次或在上完廁所後自我導尿，將膀胱內剩餘的尿液排出。

### 二、導尿目的：

1. 定時將膀胱內的尿液排乾淨，以預防膀胱過度膨脹。
2. 可測出每次解尿後膀胱所剩餘的尿量。
3. 將膀胱所存餘的尿導出，以避免剩餘的尿量太多而發生感染。

### 三、準備用物：

- 12或14 號導尿管 ( 男性  女性)
- 優碘大約200c.c/瓶
- 潤滑劑
- 肥皂
- 量杯 (或可排入尿液的容器)
- 桌上型立式可旋轉化妝鏡(如圖1)



### 四、間歇性清潔自我導尿法操作步驟：

1. 使用中性肥皂及清水，男性將陰莖及尿道口，女性是將外陰部及尿道清洗乾淨。
2. 若由他人協助執行，則男性患者採仰臥（平躺）、女性病人者採屈膝仰臥（平躺並將膝蓋彎曲）；自我執行導尿者則建議採半坐臥姿。
3. 請操作者使用肥皂或洗手液洗手。
4. 將導尿管從專用外管拿出且塗好潤滑劑、並備妥量杯。
5. 將導尿管自尿道口置入（女性可利用鏡子找到正確位置；男性插入深度約20-25公分、女性插入深度約5-10公分。
6. 使尿液排入容器內，同時可輕壓病人恥骨上位置，使尿液排空再拿掉導尿管。
7. 用清水沖洗導尿管，瀝乾後置入消毒液中旋緊瓶蓋即可。

### 五、注意事項：

1. 自我導尿管消毒方法：該導尿管有專用外管可裝水溶性優碘，每週更換一次以維持殺菌效果。
2. 導尿次數：上完廁所後自行導尿，白天約3-4次，睡前及睡醒各一次，可依導尿量來調整或依照醫師指示。
3. 注意尿液變化，如果發現尿液顏色變紅、混濁或氣味改變，要請教醫護人員。
4. 自我導尿管可重覆使用，如果光滑材質破損或尿管出口阻塞應立即更換。

### 六、參考資料

- Jeong, S. J., & Oh, S. J. (2019). Recent Updates in Urinary Catheter Products for the Neurogenic Bladder Patients with Spinal Cord Injury. Korean journal of neurotrauma, 15(2), 7787. <https://doi.org/10.13004/kjnt.2019.15.e41>
- Nazarko L. (2012). Intermittent self-catheterisation: past, present and future. British journal of community nursing, 17(9), 408-412. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2012.17.9.408>
- Robinson J. (2007). Intermittent self-catheterisation: teaching the skill to patients. Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain)): 1987, 21(29), 48-58. <https://doi.org/10.7748/ns2007.03.21.29.48.c4539>

### 聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011 轉5626 或 5636	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022 轉6776 或 6777	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123 轉7623
---	---	--