

注意事項

- 導尿前可嘗試自行小便，以評估排尿功能的進展，但不可勉強
- 導尿次數視乎進水量、膀胱容量及個別病情而定，醫護人員會與病人商議編定適合之時間表，一般每天4-6次，每次相隔4-5小時（例如：早上起床時，午餐前，晚餐前及睡前）
- 每次自行小便和導尿的總容量一般應少於400毫升，避免膀胱過度脹滿
- 必須定時導尿，不可放棄，勿等待尿急才導尿，以免尿瀦留及腎臟受損
- 必須使用水溶性潤滑劑潤滑導尿管
- 如導尿管難於插入，可先停5-30秒及把喉管拉出1吋，待身體放鬆，然後慢慢再試
- 日間要多飲水，保持每天進水量1.5-2公升（限制水份者除外），睡前2-3小時請減少飲水
- 睡覺前應放清小便
- 飲用紅莓汁或有助減低尿道感染的機會
- 請保持個人衛生清潔，每日沐浴
- 保持大便暢通
- 若有下列情況，應立即求醫診治：
 - 小便有血
 - 小便有惡臭味
 - 小便混濁
 - 腰背部有痛楚
 - 發熱
 - 不能插入或拔出導尿管

導尿管的存放

- 勿將導尿管屈摺，避免破損導尿管
- 建議每次最好使用新導尿管作導尿
- 若要重複使用，請用肥皂水將導尿管徹底清潔，吹乾後放入膠盒內貯藏
- 避免陽光直射，以減少導尿管變形
- 導尿管須每1-7天更換
- 每次使用前需檢查導尿管，若不平滑或變形，須立即更換

備註

此健康單張需要在醫護人員指導下使用，敬請留意。
醫護人員會按病人的個別病情，提供最適切的健康指引。



祝君身體健康

製作及鳴謝

籌備及撰寫
香港泌尿外科學會
香港泌尿外科學會泌尿外科護士分會
泌尿外科專科顧問
屯門醫院外科部泌尿外科組
新界西醫院聯網
病人啟力基金

清潔間歇性導尿術

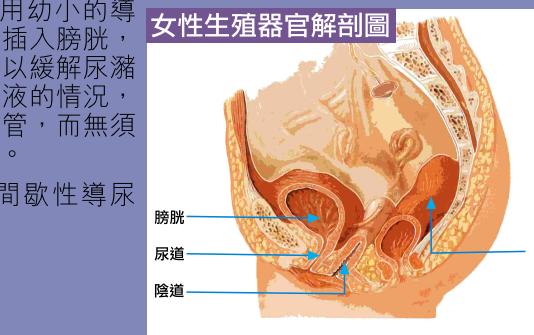
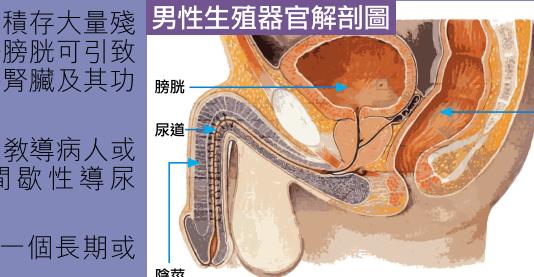
Clean Intermittent Catheterization

Patient Empowerment Program
Towards
Building Self-care Capability



清潔間歇性導尿術

- 「清潔間歇性導尿術」一般適用於膀胱機能有問題或膀胱出口阻塞而導致排尿困難的病者。
- 排尿困難的病者之膀胱會積存大量殘餘尿液，大量尿液剩留於膀胱可引致泌尿道感染、不適及傷害腎臟及其功能。
- 經評估後，護士或醫生會教導病人或其照顧者學習「清潔間歇性導尿術」。
- 「清潔間歇性導尿術」是一個長期或短期的治療法。
- 「清潔間歇性導尿術」是用幼小的導尿管以清潔的方法經尿道插入膀胱，從而把尿液從膀胱放出，以緩解尿瀦留或膀胱積存大量殘餘尿液的情況，當放清小便後可除去導尿管，而無須長期佩戴導尿管及小便袋。
- 一般每天要施行「清潔間歇性導尿術」四至六次。



適應症

- 尿瀦留
 - 膀胱出口阻塞
 - 膀胱肌肉收縮力不足（例如：糖尿病患者）
- 脊柱或盆骨神經受損而引致排尿困難
- 手術後之暫時性膀胱機能障礙
- 膀胱再造術或膀胱擴張術後的病者

- 導尿管（Nelaton Catheter）
成人：10-12號；小童：6-8號
- 肥皂液及乾淨毛巾（如無水源時，可用濕紙巾取代）
- 水溶性潤滑劑
- 量杯（盛小便用）
- 鏡子（女士使用）

好處

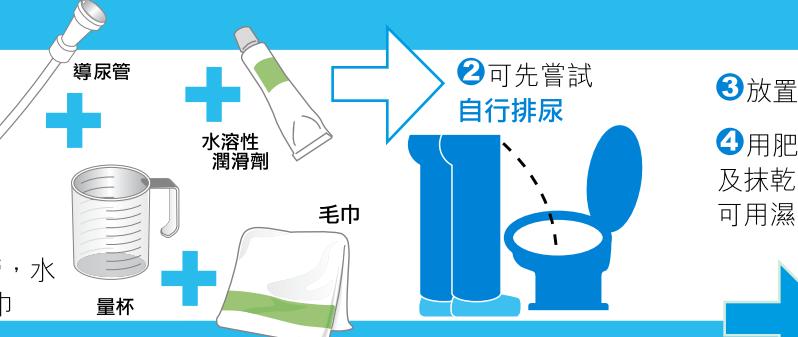
- 無需長期佩戴留置性導尿管及小便袋，這可減少泌尿系統感染，尿道創傷，及尿路結石之機會
- 可以控制排尿時間，無須佩戴小便袋，病者可活動自如
- 可紓緩膀胱脹滿，減低膀胱內壓力，維護腎臟功能
- 控制及改善遺尿問題
- 可維持正常性生活
- 無年齡限制，兒童至老人都能做到



男性 清潔間歇性導尿術指引及步驟

事前準備

①預備所需用品：導尿管，水溶性潤滑劑，量杯及毛巾



②可先嘗試自行排尿

③放置量杯

④用肥皂液徹底洗淨雙手及抹乾；如無洗手設施，可用濕紙巾清潔

⑤選擇適合位置，可站立或坐在座廁上

⑥把包皮拉後，用肥皂液及清水清潔尿道口及其周圍皮膚

⑦如有需要可再清洗雙手

⑧把潤滑劑擠掉少許不用，然後於導尿管前端4-6吋位置上加上潤滑劑，小心避免不潔物沾污導尿管

⑨把陰莖向上提起拉直，輕輕把導尿管插入尿道6-8吋，直至有尿液流出

⑩用手固定導尿管，以免導尿管滑出，將陰莖放下

⑪當尿液停止流出後，把導尿管再插入1吋及輕輕按壓小腹，盡量放清餘下尿液。小便流清後，把導尿管慢慢取出

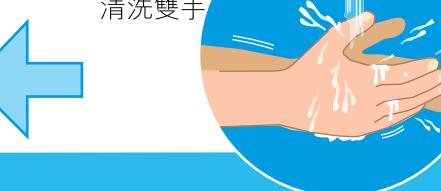
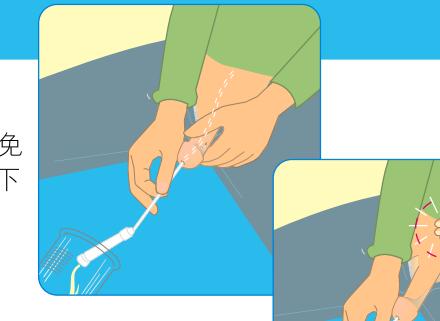
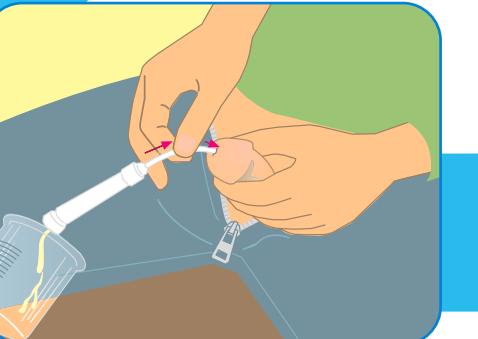
⑫把包皮退回原位

⑬用清水清潔尿道口及其周圍皮膚，然後整理衣服

⑭清潔用過物品，然後洗淨雙手

⑮如有需要，量度小便量並作記錄

開始導尿



完成

女性 清潔間歇性導尿術指引及步驟

事前準備

①預備所需用品：導尿管，潤滑劑，量杯及毛巾



②可先嘗試自行排尿

③放置量杯

④用肥皂液徹底洗淨雙手及抹乾；如無洗手設施，可用濕紙巾清潔

⑤選擇適合位置，可站立或坐在座廁上；需要時可將鏡子放在適當位置以便看到尿道口

⑥把潤滑劑擠掉少許不用，然後於導尿管前端2吋位置上加上潤滑劑，小心避免不潔物沾污導尿管

⑦用肥皂液及清水由上向下清潔大小陰唇、尿道口及其周圍皮膚

⑧再洗手

開始導尿



完成

⑨當尿液停止流出後，把導尿管再插入1吋及輕輕按壓小腹，盡量放清餘下尿液。小便流清後，把導尿管慢慢取出

⑩用手固定導尿管，以免導尿管滑出

⑪當尿液停止流出後，把導尿管再插入1吋及輕輕按壓小腹，盡量放清餘下尿液。小便流清後，把導尿管慢慢取出

⑫用清水清潔尿道口及其周圍皮膚，然後整理衣服

⑬清潔用過物品，然後洗淨雙手

⑭如有需要，量度小便量並記錄