



根除性子宮摘除術出院後 之膀胱護理須知

一、目的：

- (一) 維持膀胱的正常活動度。
- (二) 重新訓練適當的排尿方式，並儘早脫離尿管。
- (三) 維持病人的尊嚴，儘早恢復正常的社會生活。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經婦科專科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

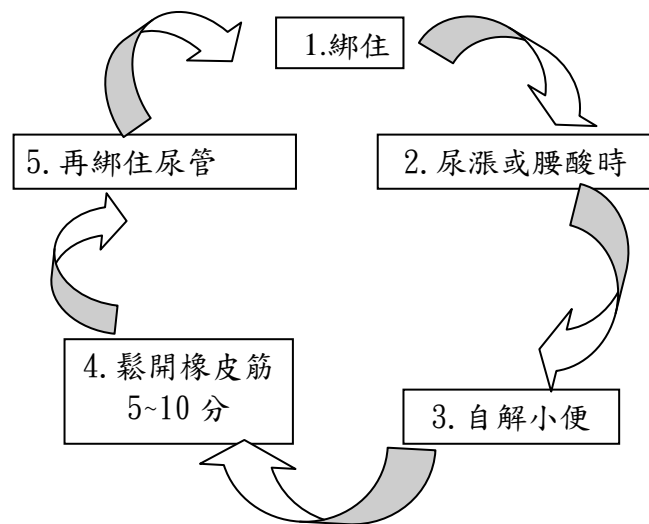
二、恥骨上尿管之膀胱訓練法

(一)實施時間：依照醫師指示執行。

- 1.訓練時，每小時攝入水份約 100cc 左右(包含所吃的飯菜、水果、湯和飲料)。
- 2.睡眠時間鬆開導尿管上的橡皮筋，暫停訓練。
- 3.訓練時間分配如下：
 - (1)第一、二天每 2 小時訓練一次。
 - (2)第三、四天每 3 小時訓練一次。
 - (3)第五天開始到出院回家後、下次返診前每 4 小時訓練一次。
- 4.每次自解量加餘尿量(膀胱內殘餘的尿量)如果大於 500c.c.則需縮短每次綁導尿管橡皮筋時間，以免膀胱過度脹大。
- 5.另外請配合藥物和尿道括約肌運動。尿道括約肌運動又稱縮肛運動，是指夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，陰部有被緊縮提起的感覺，如此反覆收縮與放鬆的動作。

(二)實施步驟：

- 1.請用橡皮筋將導尿管綁住。
- 2.待訓練時間到或尿漲腰酸時，嘗試自解小便，並紀錄自解尿量於「自解欄」內(如附表一)。
- 3.隨後即鬆開導尿管上的橡皮筋，約 5~10 分鐘後，測量其流入尿袋內的小便量，紀錄於「餘尿欄」內，如附表一。
- 4.再綁上橡皮筋。
- 5.重覆以 1.2.3.4.5.的步驟如圖一。



圖一 膀胱訓練步驟

(四)術後神經尚未恢復，以致尿漲感不明顯，當有下腰部酸痛，此種感覺視同尿漲感。

三、其他照護注意事項:

- (一)保持會陰及恥骨上尿管插入周圍皮膚清潔乾燥。
- (二)每日按醫囑定時服藥。
- (三)尿袋位置需低於膀胱，以防尿液逆流造成感染。
- (四)出院後持續膀胱訓練，並將結果詳細記錄於「餘尿測量記錄單」上。
- (五)請依醫師預約日期回門診追蹤，並攜帶「餘尿測量記錄單」供醫師參考。
- (六)定期回診約 2 週一次，餘尿量若大於 100c.c，請返家繼續膀胱訓練並記錄。
- (七)若「餘尿測量記錄單」餘尿量皆低於 100c.c.以下，則由醫師評估將恥骨上導尿管拔除。
- (八)訓練後一個月，餘尿量無法達到 100c.c.以下，則依醫師指示是否返院學習「自我單次導尿法」。
- (九)有不明原因的發燒、寒顫、畏寒、血尿或濁尿請立即回診。
- (十) 您若有其他問題，可以打以下電話詢問：
婦科門診：(04) 23592525 轉 6557 或 6558
婦科病房：(04) 23592525 轉 8086 或 8087

附表一

膀胱訓練餘尿測量記錄單

姓名_____

日期	時間			自解量 C.C.	餘尿量 C.C.	輸入量 C.C.		備記 (記錄者)
	夾住	放開	測量			時間	量	