



男、女性間歇性自我導尿法

一、何謂間歇性自我導尿法

係指病人在白天約每4-6小時自行導尿一次或在上完廁所後自行導尿，將膀胱內的餘尿排出。此方法可使病人免去長期攜帶導尿管的煩惱，幾乎所有病人在經過教導和練習之後都能自行完成，少數病人則需要家人或看護協助。

二、適應症

無法自行排空尿液的病人均可使用間歇性自我導尿法，可由病人自己或照顧者施行。

三、目的

減少尿瀦留及尿路感染，並評估膀胱排尿功能。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經泌尿外科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

四、準備用物

- (一) 12 或 14 號單次導尿管（拋棄式）。
- (二) 肥皂。
- (三) 潤滑劑。
- (四) 鏡子。
- (五) 棉棒。
- (六) 量杯。

五、男性導尿步驟

- (一) 未導尿前先自行排尿並記錄排尿量。
- (二) 再用肥皂洗淨雙手（圖一）。
- (三) 將導尿管放在身邊並塗好潤滑劑，並備妥量杯（圖二）。
- (四) 使用中性肥皂及清水將陰莖清洗乾淨，然後用棉棒擦乾（圖三）。
- (五) 採坐姿。
- (六) 以左手持陰莖與身體垂直或尿道口朝上露出尿道口。
- (七) 以右手拿尿管的前端，緩緩的將導尿管放入約 20 公分，至尿液流出（圖四）。
- (八) 以左手固定並壓住導尿管，預防導尿管滑脫及尿液流出，先

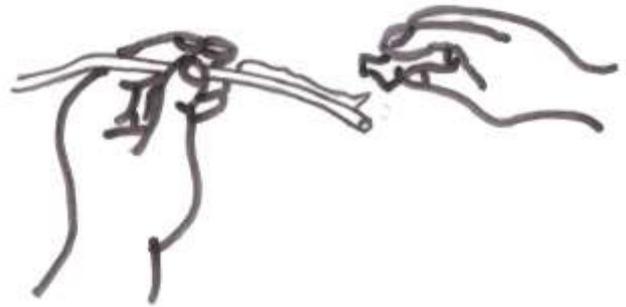
取量杯置尿管口下使尿液流出，以右手壓迫下腹部膀胱部位使尿液流出。

(九) 導完尿後，緩慢拔出導尿管，邊拔尿管邊壓膀胱，使膀胱的尿液流乾淨。

(十一) 正確記錄每次自行解尿和導尿的時間，及導出的餘尿液的量。



圖一 洗手



圖二 塗抹潤滑劑



圖三 洗淨陰莖後擦乾



圖四 右手拿尿管的前端，緩緩的將導尿管放入約 20 公分

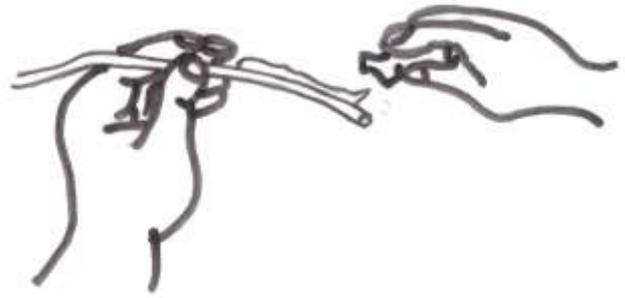
圖片來源參考：<http://www.youtube.com/watch?v=VKPLWjdYscU> (男性間歇單次導尿影片)

六、女性導尿步驟

- (一) 未導尿前先自行排尿並記錄排尿量。
- (二) 用肥皂洗淨雙手(圖五)。
- (三) 將導尿管放在身邊並塗好潤滑劑，並備妥量杯(圖六)。
- (四) 用清水將外陰部洗淨，鏡子放置前方確定尿道口位置(圖七)。
- (五) 坐在床上或馬桶上，採屈膝坐臥。
- (六) 以清水由前向後清洗外陰部及尿道，然後用棉棒擦乾，坐馬桶上屈膝，再放鏡子。
- (七) 以左手食指及大拇指分開大陰唇，從鏡子中看到尿道口，以右手將導尿管向肚臍的方向插入尿道口，放入約 5-7 公分，直到看到尿液流出(圖八)，(若無尿液流出表示插入部位錯誤則應重新更換一條新的導尿管，依同上方法執行)。
- (八) 以左手固定並壓住導尿管，預防導尿管滑脫及尿液流出，並壓迫腹部膀胱部位使尿液流出。
- (九) 導完尿後，緩慢拔出導尿管，邊拔尿管邊壓膀胱，使膀胱的尿液流乾淨。
- (十一) 正確記錄每次自行導尿的時間及餘尿量。



圖五 洗手



圖六 塗抹潤滑劑



圖七 外陰部洗淨



圖八 放入導尿管約 5-7 公分

圖片來源參考：<http://www.youtube.com/watch?v=4KbrtLpfCcs> (女性間歇單次導尿影片)

七、注意事項

- (一) 導尿次數：平均 4-6 小時導尿一次，儘可能睡前導尿一次，可避免半夜因膀胱膨脹而影響睡眠，若自行解出尿量加導出量超過 500 cc，則應縮短導尿間隔時間並增加導尿次數。
- (二) 注意尿液變化，若尿液顏色或氣味改變，或有尿液混濁情形，可請教醫護人員。
- (三) 每日導尿者應每月定期做尿液檢驗。

(四) 若有多次導尿量都超過 300 cc 以上，表示餘尿量過多，應回
院診治。

(五) 建議多喝梅子汁及蔓越莓汁，以酸化尿液來降低尿路感染機
會。

(六) 每日平均水分需攝取 2500ml 至 3000ml。

(七) 如有發高燒或背部疼痛，請至急診就診。

八、結論

間歇性自我導尿法是針對可自解小便但卻無法自解乾淨的
病人，用此方法將膀胱內的餘尿排出，以預防泌尿道感染，導尿
的次數將由醫生建議，並依個人狀況來執行，藉由衛教單張掌握
正確自我間歇性導尿技術，並能注意返家照護重點事項，可大幅
度降低泌尿道感染問題。

九、參考文獻

林淞坊、陳麗婷、張郁琪、鄧雪妹(2021)·以多元教學策略提升脊
髓損傷病人照顧者執行膀胱訓練正確率·*新臺北護理期刊*，
23(2)，101-112。

蔡亞芸、陳雁梅、謝佩珊、許晴茹、劉月敏(2021)·應用 PRECEDE
模式降低導尿管相關之泌尿道感染密度·高雄護理雜誌，
38(3)，22-35。https://doi.org/10.6692/KJN.202112_38(3).0003

Balhi, S., & Mrabet, M. K. (2020). Teaching patients clean
intermittent self-catheterisation: Key points. *British Journal of
Community Nursing*, 25(12), 586-593.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 間歇性自我導尿法的目的是減少尿瀦留及尿路感染，並評估膀胱排尿功能。

是 否 不知道

2. 導尿次數平均 4-6 小時導尿一次，儘可能睡前導尿一次，可避免半夜因膀胱膨脹而影響睡眠。

是 否 不知道

3. 自行解出尿量加導出量超過 500 cc，則不應縮短導尿間隔時間跟導尿次數。

是 否 不知道

4. 有多次導尿量都超過 300 cc 以上，表示餘尿量過多，應回院診治。

是 否 不知道

5. 正確記錄每次自行解尿和導尿的時間，及導出的餘尿量，才能更準確了解膀胱狀況。

是 否 不知道