



衛教編號 GYN-007

1995.01.01 訂定
2022.08.23 (17 審)
2023.06.19 (6 修)

女性自我單次導尿

一、目的：

- (一) 對排尿功能失調，而引起尿滯留的病人，利用單次導尿方式幫助尿液排出，以減少尿滯留及尿路感染。
- (二) 知道餘尿量，了解排尿功能恢復情形。



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、什麼是自我單次導尿法？

拿著消毒過的導尿管，對著鏡子將導尿管由尿道口插入約 5 公分，導出尿液後再移除。

三、自我單次導尿的優點：

- (一)維持膀胱正常縮放功能。
- (二)重新訓練膀胱收縮及排尿功能。
- (三)不必帶著尿管外出，可減輕身體心像影響。
- (四)維持正常社交生活，提昇生活品質。

四、自我單次導尿用物準備：用物準備及功用，如下表：

表一 單次導尿用物

準備用物		
肥皂	清潔雙手及外陰部	
鏡子	尋找尿道口	
優碘	導尿管的消毒液	

拋棄式 導尿管 或 筆型導尿管	引流尿液	 <p>或</p>
尿杯	盛尿液及測量尿量	
水溶性 潤滑液	潤滑導尿管	

五、自我單次導尿的方法：

- (一) 以肥皂將雙手及尿道口確實洗乾淨並擦乾。
- (二) 將導尿用物放在容易取得的地方。
- (三) 坐在馬桶或床上，雙腿張開，背微向後靠傾露出尿道口。
- (四) 調整鏡面直到看的到尿道口。
- (五) 若您使用**筆型導尿管**，則需先取下蓋子(圖一)。
- (六) 用右手大拇指及食指取出導管，擠少許水溶性潤滑液於尿管前端 5 公分(圖二)。
- (七) 以左手食指及中指撥開陰唇找到尿道口(圖三)。



- (八) 將導尿管輕柔地放入尿道口約5公分，末端放入尿杯（圖四）。
- (九) 尿液流入尿杯，等尿液流乾淨後拔出尿管。
- (十) 若您使用單次導尿管，使用後即可丟棄；若您使用筆型導尿管，存放問題請參見「六、筆型導尿管保存方法」。
- (十一) 測量尿液量後洗手。



圖一



圖二



圖三



圖四

六、筆型導尿管保存方法：

(一)	使用後的筆型導尿管用自來水沖洗淨，放回裝有消毒液的管鞘中。
(二)	管鞘內的消毒溶液需每天需要更換。泡製比例為 1:200，如 1CC 普威隆碘(100mg/ml)，加入 200cc 蒸餾水或冷開水，或依醫師建議。
(三)	導尿管需 30 日更換一次。

七、導尿次數：

一天導尿約 3-4 次，若導出尿液每次皆超過 500cc 就要縮短導尿時間，睡前需再導尿，避免因尿漲而影響睡眠與增加泌尿道感染機率。

八、小叮嚀：

- (一) 保持會陰及尿道插入周圍皮膚清潔、乾燥。
- (二) 不明原因發燒、畏寒、下腹痛、尿道痛，請立即回診。
- (三) 導出尿液呈混濁或血色請立即回診。



結論

依步驟執行單次導尿前、後需注意洗手衛生，平日保持會陰清潔、乾燥可降低感染風險。您若有其他問題，可以來電詢問：。

- ✓ 婦科辦公室：(04) 23592525 轉 5801
- ✓ 婦科門診：(04) 23592525 轉 6557 或 6558
- ✓ 婦科病房：(04) 23592525 轉 8086 或 8087

九、參考文獻

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. 自我單次導尿前需以肥皂將雙手及尿道口確實洗乾淨並擦乾？

是 否 不知道

2. 睡前需再導尿，避免因尿漲而影響睡眠與增加泌尿道感染機率？

是 否 不知道

3. 導出尿液皆大於 500c.c.不需要縮短導尿時間？

是 否 不知道

4. 如出現發燒、畏寒、下腹痛、尿道痛或導出尿液呈混濁或血色請立即回診？

是 否 不知道

5. 若您使用單次導尿管，使用後即可丟棄；若您使用筆型導尿管，消毒溶液要每天更換？

是 否 不知道