

根治性子宮摘除術出院後 之膀胱訓練須知



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 100c.c.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：

開始天數	訓練時間(綁導尿管)
第一、二天	每 2 小時
第三、四天	每 3 小時
第五天開始到返家	每 4 小時

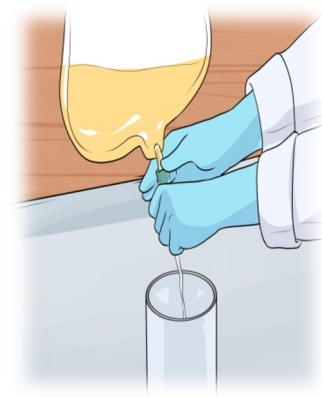
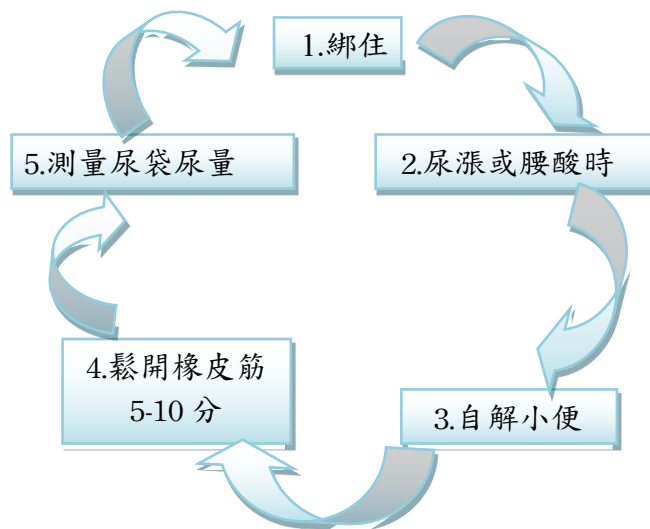
4.每次自解量加餘尿量(膀胱內殘餘的尿量)若大於 500c.c.則需縮短每次綁導尿管橡皮筋時間，以免膀胱過度漲大。

5.另外請配合藥物和尿道括約肌運動。尿道括約肌運動是指夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，陰部有緊縮提起的感覺，反覆收縮與放鬆動作。



(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有腰酸時，嘗試自解小便。
- 3.自解小便紀錄於「膀胱訓練餘尿測量記錄單」之「自解量」欄位 (如附件一)。
- 4.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「膀胱訓練餘尿測量記錄單」之「餘尿量」欄位內。
- 5.再綁上橡皮筋。
- 6.重覆步驟 1.2.3.4.5.，如圖一。



圖一 膀胱訓練步驟

提醒：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、返家照護注意事項:

- (一) 保持會陰及尿管插入周圍皮膚清潔乾燥。
- (二) 尿袋位置需低於膀胱，以防尿液逆流造成感染。
- (三) 出院後持續膀胱訓練，將結果記錄於「膀胱訓練餘尿測量記錄單」，並帶記錄單回門診供醫師參考。

四、何時能拔恥骨上尿管

- (一) 「膀胱訓練餘尿測量記錄單」上，餘尿量若大於 100c.c.，需持續膀胱訓練並記錄。訓練後一個月，餘尿量仍大於 100c.c.，則依醫師評估返院學習「自我單次導尿法」。
- (二) 每次訓練餘尿量皆低於 100c.c.，醫師評估後會為您移除恥骨上導尿管。



五、結論

尿管插入處需保持清潔，尿袋位置低於膀胱，若出現發燒、寒顫、血尿或濁尿請立即回診。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 8076

六、參考文獻

鄭敏、王鵬惠 (2021)· 早期子宮頸癌接受子宮根除性手術後繼發膀胱功能障礙治療及預防之案例報告及文獻回顧· *婦癌醫學期刊*, 54, 19-22。

附件一

膀胱訓練餘尿測量記錄單

姓名_____

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

第 頁（如圖表不敷使用，請自行畫表格或自行影印）

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 執行膀胱訓練目的為維持膀胱正常活動度，訓練適當排尿方式，並儘早脫離尿管？

是 否 不知道

2. 每次自解量加餘尿量(膀胱內殘餘的尿量)若大於 500c.c.則需縮短每次綁導尿管橡皮筋時間，以免膀胱過度漲大？

是 否 不知道

3. 睡覺時間不要鬆開導尿管上的橡皮筋，繼續膀胱訓練？

是 否 不知道

4. 尿道括約肌運動是夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，陰部有緊縮提起的感覺，反覆收縮與放鬆動作？

是 否 不知道

5. 尿管插入處保持清潔，尿袋位置低於膀胱，若出現發燒、寒顫、血尿或濁尿請立即回診？

是 否 不知道