

间歇性导尿法 看护人指南

1. 什么是间歇性导尿?
2. 用物准备
3. 操作前准备
4. 置入导尿管 (男性)
5. 置入导尿管 (女性)
6. 拔出导尿管
7. 导尿后对导尿管的清洁和护理
8. 导尿管的存放
9. 导尿管的重复使用
10. 为儿童或青少年夜间引流尿

查阅“健康伙伴”
里的小册子



<https://for.sg/urterecitation-cang>
kerc-chinese

本册子由以下机构合作完成:



Bright Vision • Outram • Sengkang

声明: 本册子中的插图仅供示范说明。

1.什么是间歇性导尿?

是指每天在一定间隔时间内，将导尿管置入尿道使尿液排出，排空膀胱后立即将导尿管拔出。

2.用物准备



图 1



图 2

- 导尿管和弯盘 (见图 1)
- 以毫升 (ml) 为单位的量杯 (见图 2)
- 水溶性润滑凝胶
- 用于记录的笔记本

提醒

按照医生或护士指示的间隔时间定时导尿。

2.用物准备 (续)

儿童和青少年患者

按照医生或护士的建议:

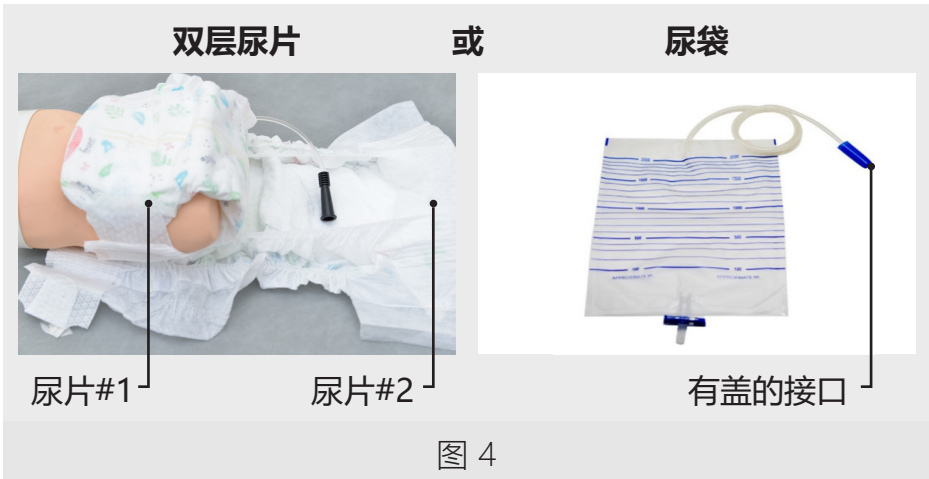
a. 选择合适尺寸的导尿管

b. 备好 2% 利多卡因凝胶 (Lignocaine 2% gel)



c. 如果需要在夜间导尿, 请准备以下用品:

- 2 英寸宽的微孔胶带 (见图 3)
- 双层尿片或尿袋 (见图 4)
- 酒精消毒片



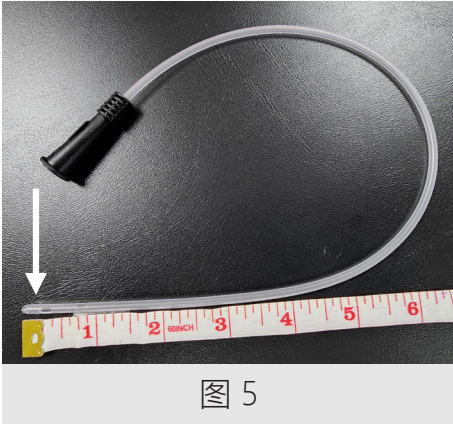
看护人的选择:

a. 选用无酒精卫生湿巾清洁会阴

b. 用消毒片清洗需要重复使用的导尿管或尿袋

3.操作前准备

- a. 用肥皂和水洗净双手。
- b. 用肥皂和水清洗私处。
 - 对于未割包皮的男性，在清洗前将包皮往后拉露出尿道口 (见图 6)。



- c. 从导尿管头开始润滑 (见图 5)。对于需要润滑的长度，请按照医生或护士的建议。

- d. 帮助患者调整至最舒适的姿势，以方便您操作。

如果您在插入导尿管时遇到问题，以下建议可能会有所帮助：

a. 插入导尿管遇到阻力

i. 让患者深呼吸并收缩腹部肌肉，就像在试图小便一样。

b. 收缩腹部肌肉仍旧无法改善情况

i. 把导尿管完全拔出，深呼吸和放松 5 分钟。

ii. 休息后再尝试一次

c. 刺痛

i. 拔出导尿管并立即就医。

4.置入导尿管 (男性)



a. 将阴茎握住上提至60度角，以拉直尿道。



b. 将导尿管缓慢地插入尿道口。当尿液开始流出时停止推进导尿管。



c. 降低阴茎的角度，使尿液流入弯盘中。

5. 置入导尿管 (女性)



a. 用非惯用手的食指和中指分开阴唇。



b. 将润滑好的导尿管缓慢地插入尿道口, 直到看到尿液流出。



c. 降低导尿管的角度, 使尿液流入弯盘中。

6. 拔出导尿管

- a. 当尿液停止流出时，缓慢地拔出导尿管。
- b. 对于未割包皮的男性，拔出导尿管后轻轻推回包皮（见图 6）。

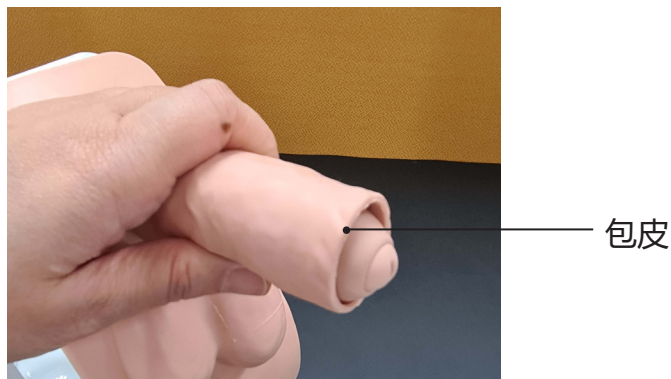


图 6

- c. 操作后洗手。
- d. 测量并记录尿量。

提醒

- 观察尿液的颜色（淡黄色、褐色或红色）。如有浑浊，味道很重或有恶臭，需要记录在记录本上。如果恶臭持续超过24个小时，应立即咨询医生。
- 在复诊当天向医生或护士出示排尿记录本。

7.导尿后对导尿管的清洁和护理



图 7

- a. 用流水冲洗导尿管，如有需要，您可以加入适量的温和肥皂水 (见图 7)。
- b. 甩掉多余的水，用干净的纸巾擦干。

儿童和青少年患者

看护人的选择:

- a. 选用无酒精卫生湿巾清洁会阴。
- b. 用消毒片清洗需要重复使用的导尿管或尿袋。

8.导尿管的存放



图 8

- a. 将导尿管放在带盖的干净塑料容器中 (见图 8)。如果使用拉链袋，请确保每天更换。

- b. 存放在阴凉干燥处，以备下次使用。
- c. 导尿后清洗双手。

9.导尿管的重复使用

- a. 遵照医生或护士的指示更换导尿管。

10. 为儿童或青少年夜间引流尿

- a. 用微孔胶带固定导尿管，用酒精棉片清洁导尿管出液口 (见图 9)。

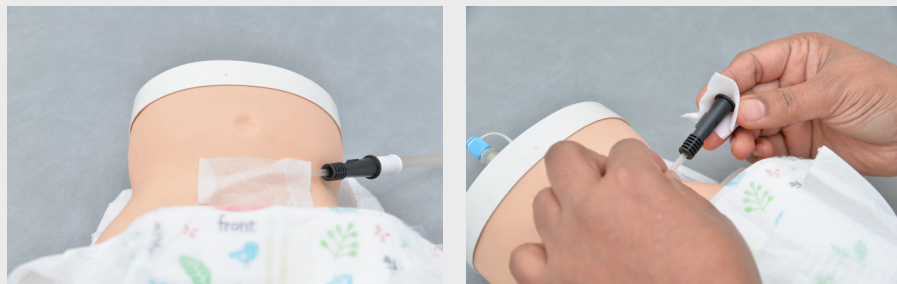


图 9

- b. 将导尿管连接到新的尿袋或将导尿管出液口平放在双层尿布之间 (见图 10)。

或者



图 10

- c. 隔夜引流完成后拔出导尿管。
- d. 把尿袋或双层尿布丢掉。

10.为儿童或青少年夜间引流尿 (续)

看护人的选择:

- a. 如果重复使用尿袋,
 - i. 用肥皂和水或消毒液清洗并悬挂晾干。
 - ii. 连接导尿管前, 清洁尿袋连接口 (见图 11)。

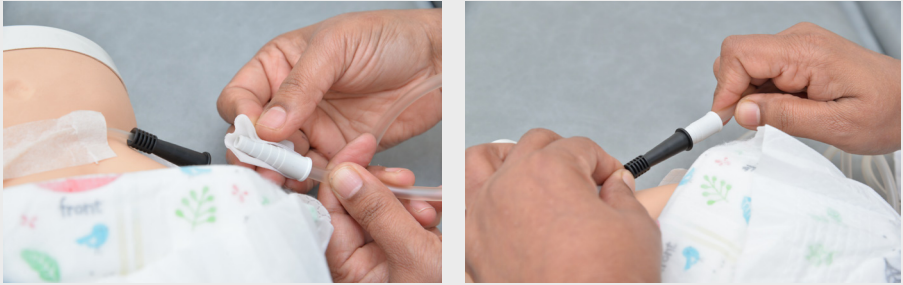


图 11

- iii.按照医生或护士的指示更换尿袋。

小贴士

基本管理



小贴士 #1

饮食

- a. 根据您平时的饮食习惯，但请尽量多吃水果和蔬菜，以预防便秘。
- b. 便秘可以导致排尿困难。如果您出现便秘的情况，请向您的医生或护士咨询。



小贴士 #2

水份摄入

- a. 除非有医生或护士的指示，否则不要为了避免利尿而减少水份摄入量。
- b. **成人患者**
 - 每天喝大约 2 公升或 7-8 杯水。
- c. **儿童或青少年患者**
每天喝足够量的水：
 - 1.2 公升 (2 岁以下)
 - 1.2 至 1.4 公升 (2 至 7 岁)
 - 1.4 至 1.6 公升 (7 至 12 岁)
 - 1.6 至 1.8 公升 (12 岁及以上)

间歇性导尿



小贴士 #3

导尿前准备

- a. 遵照导尿时间表按时导尿。
- b. 在插导尿管前先小便
 - **对于成人**：鼓励患者在任何导尿前排尿(如果可能)。
 - **对于儿童和青少年**：寻求医生或护士的建议。
- c. 插入导尿管时告诉患者尽量放松(肌肉紧张会使导尿管更难插入)。

如果您遇到以下的状况，请立即与我们联系：

- 插入导尿管时遇到阻力或感觉疼痛加剧
- 小便困难或无法小便
- 血尿 (微量的血液是正常的)
- 腹部肿胀
- 长时间不适或疼痛
- 阴茎/阴囊周围皮肤发红 (男性)
- **感染征兆，例如：**
 - 尿液恶臭，或尿液中存在沙状颗粒
 - 持续发热超过 38°C 或发冷
 - 下背部或下腹部疼痛

联络电话号码（由医护人员提供）：

请在办公时间拨打我们提供的电话号码。在办公时间以外，请到最近的全科医生诊所或我们的急诊科就诊。

本册子中的内容仅供参考。

在特定情况下，您可能会收到医生的不同或额外的指示。请遵照相关医护人员给您的书面或口头指示。

如有疑问，请随时提出。



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

