

自助间歇性导尿法

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

查阅“健康伙伴”
里的小册子



<https://for.sg/with-catheterisation-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

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

提醒

按照医生或护士指示的间隔时间定时导尿。

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 4)。

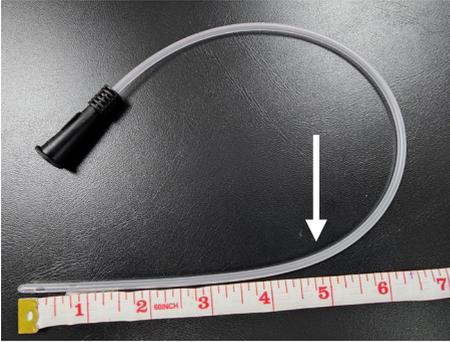


图 3

- c. 润滑导尿管头至 5 英寸处 (见图 3)。
- d. 采取最舒适而且方便的半坐卧姿势。

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. 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。

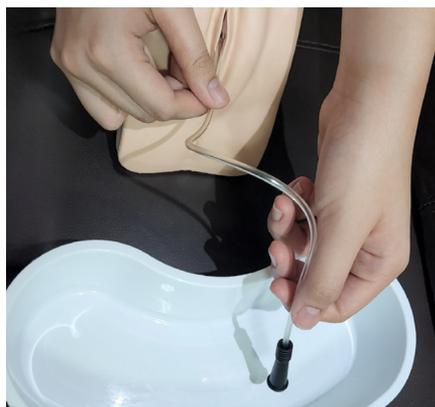
5. 置入导尿管 (女性)



a. 对着镜子，用非惯用手的食指和中指分开阴唇。



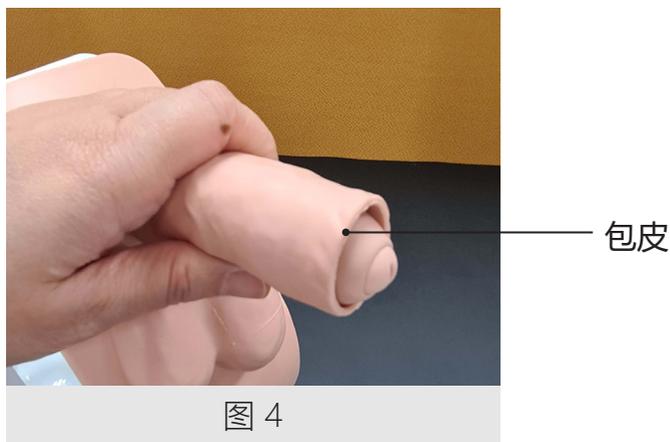
b. 将润滑好的导尿管缓慢地插入尿道口，直到看到尿液流出。



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 4)。



- 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 5

- 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 5)。
- b. 甩掉多余的水，用干净的纸巾擦干。

8.导尿管的存放



图 6

- a. 将导尿管放在带盖的干净塑料容器中(见图 6)。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。

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，否则不要为了避免导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。

间歇性导尿



小贴士 #3

导尿前准备

- a. 遵照您的导尿时间表按时导尿。
- b. 如果可以，在插导尿管前先小便。
- c. 插入导尿管时尽量放松
(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.®

