

自插导尿管 Inserting Your Own Urinary Catheter

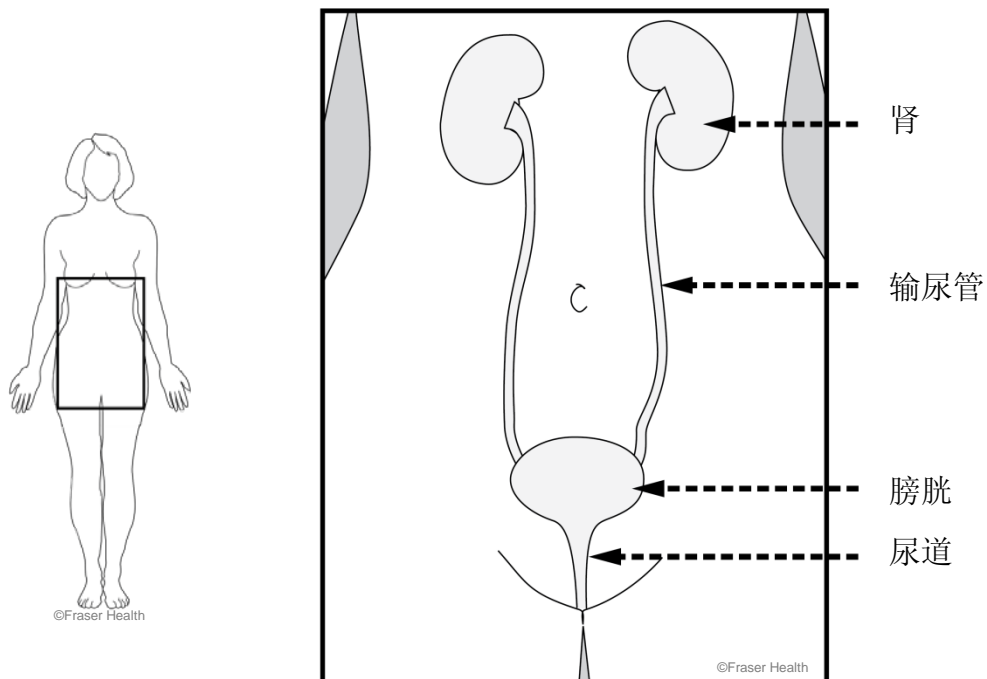


女性自我导尿说明
Self-Catheterization Instructions for Women

您的执业家庭医生（家庭医生或执业护士）告诉您，您的膀胱无法自己完全排空尿液（小便）。因此，您需要学习如何从膀胱引流尿液，防止膀胱过满。我们把这称为“自我导尿”。

我们之所以希望您经常从膀胱引流尿液，是为了帮助您保持肾脏和膀胱健康。这还能降低膀胱或肾脏感染的几率。

要导尿时，需将一根细软管（导管）通过尿道插入膀胱。



女性泌尿系统

自我导尿

导管尺寸_____

多久一次（频率）_____

（按家庭医生嘱咐）

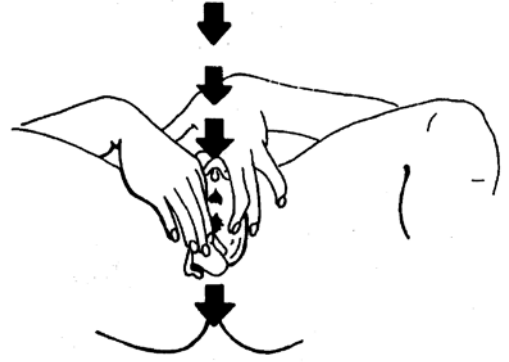
自身护理

- 在接触导尿管之前和之后，始终用肥皂和水洗手。

- 尽量每天淋浴。

- 每天晚上，用肥皂和水仔细清洗阴部。

- 始终从前往后清洗。
- 清洗阴唇的每个皮褶。
- 清洗肛门周围。
- 用湿布擦洗掉肥皂。
- 用干净的毛巾擦干。



- 每次排便（大便）后，按上述方法进行清洗。

- 每天喝 2 到 3 升液体*，如水、牛奶和草药茶。

*心脏或肾脏有问题的人应该向家庭医生咨询每天饮用液体的正确数量。

- 避免咖啡因。

咖啡因会让您立刻有尿意，小便次数增多。咖啡因存在于咖啡、茶、可乐、能量饮料和巧克力中。最好看一下产品标签。

- 与家庭医生和/或家庭护理护士一起检查药物，看是否有任何药物会影响膀胱的功能。

您需要插导管的频率如何？

向家庭医生咨询自我导尿的频率次数。这取决于您的生活方式和膀胱所能容纳的尿量。制定排空膀胱的定期时间表很重要。

导尿前尽量排尿。排尿后遗留在膀胱里的尿液称为“残尿”。

- 如果一次引流超过 400 毫升，则应增加自我导尿的次数。应该避免膀胱过满。例如，导尿次数从每 6 小时一次增加到每 4 小时一次。
- 如果一次引流少于 200 毫升，则可延长导尿的间隔时间。例如，将导尿次数从每 4 小时一次减少到每 6 小时一次。
- 如果引流的尿量经常不到 100 毫升，则或许可以停止自我导尿。在停止自我导尿前，务必咨询家庭医生。

注意： 如果您**24小时内导尿次数超过6次**，请联络家庭医生或家庭护理护士。

膀胱过满的迹象：

- 坐立不安
- 出汗
- 打寒颤
- 头痛
- 脸色潮红或苍白
- 手指、脚趾、手臂或腿发冷
- 小腹似显鼓胀

如果您有上述任何感觉，应尽快导尿。

您什么时候应该寻求帮助？

导尿问题持续不断

如果您存在持续的自我导尿问题，请告诉家庭医生和/或家庭护理护士，例如：

- 难以控制或协调双手来自己插入导管
- 视力问题
- 身体不够灵活，无法摆出正确的姿势来插入导管（僵硬、疼痛）

如果问题持续存在，可能需要看膀胱医生（泌尿科医生）或其他医务人员。

感染

尽管我们说自我导尿有助于预防感染，但也有可能导致感染。如果您跳过某些步骤或插入导管有困难，就更有可能感染。

如果您注意到以下**任何**情况，请致电家庭护理护士或家庭医生：

- 尿液恶臭或尿色变化。
- 插入导管的部位周围皮肤发红、肿胀或触痛。
- 您打寒颤或发烧超过 37.8°C (100°F)。
- 您感到全身不适或疲倦。
- 您的思维方式发生变化**而且**这对您来说是新现象。
- 您的膀胱部位和/或您背部（肋骨下方）出现新的疼痛。
- 您有脊髓损伤并注意到以下**任何**情况：
 - 上述一个或多个迹象
 - 肌肉痉挛超出以往
 - 头痛
 - 感到反胃
 - 睡醒后仍感到疲倦

紧急问题

如果您有以下**任何**情况，请就近看急诊：

- 背部剧痛（肋骨下方）
- 尿道流血不止
- 无法导尿，且膀胱满胀不适

如果您联系不到家庭医生和/或家庭护理护士，请致电 **8-1-1 (HealthLinkBC)**，随时咨询注册护士，白天或夜晚皆可。

可以用 130 种语言沟通。

如需译员，请用英语说出您所需的语言。等待译员接听电话。

您在家中需要使用的物品

您需购买导管用具。您可以从医疗用品店购买。请向家庭医生或家庭护理护士咨询您所在地区哪里有售。

某些健康保险计划可能承保这类用品的费用，请务必向他们了解情况。

如果您没有温度计，我们建议您买一个，以便需要时检查体温。

购物清单

确保您家有以下用品：

- 导尿管
- 水基润滑剂（如 K-Y 凝胶，有管状或独立小包装 - 不含凡士林）
- 用来清洗水槽或操作区的清洁剂（消毒剂）
- 洗碗液
- 橡胶手套或一次性手套（任选）

其他用品

- 用来盛尿液的干净容器
- 用来装导管的干净贮藏容器，比如自封袋
- 干净的毛巾或纸巾
- 卫生纸
- 肥皂或沐浴液

手头始终备有两三根清洁或消过毒的导管。

我们建议使用 Sunlight® 洗碗液，因为很容易漂洗干净并能生物降解。

如何自我导尿

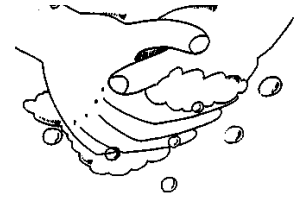
1. 用清洁剂（消毒剂）清洗水槽、台面和水龙头，准备好操作区。

2. 用肥皂和水洗手。

提示：始终剪短手指甲，保持指甲干净。

3. 准备好用具，放在干净的操作区：

- 干净的导管
- 用来装导管的干净贮藏容器，比如自封袋
- 干净的毛巾或纸巾
- 洗碗液
- 水溶性润滑剂（不含凡士林）
- 用来装尿液的干净容器
（只有当您需要测量残尿量或者不在厕所附近时才需要）



4. 在自我导尿前，先尝试排尿。

5. 选一个舒适的姿势（站着、坐着或躺着）。



脸朝前坐在椅子上



反坐在马桶上，在马桶盖和座圈之间放一面镜子



正坐在马桶上，前面放一个矮凳，矮凳上放一面镜子



站在马桶旁边，一只脚搁在马桶边缘

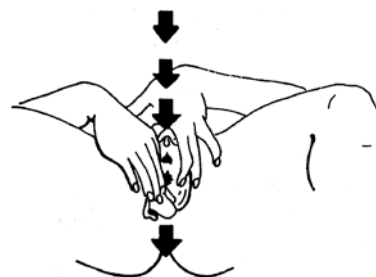
躺在床上：

- 脖子和背靠在枕头上
- 双腿弯曲
- 双脚脚踝相抵
- 膝盖分开

在床上支起一面带灯的化妆镜或一面会放大的镜子。



6. 用肥皂和水清洗阴部。
- 从前到后清洗。
 - 清洗阴唇的每个皮褶。
 - 清洗肛门周围。
 - 用湿布擦洗掉肥皂。
 - 用干净的毛巾擦干。



7. 将水溶性润滑剂涂抹于导尿管末端5厘米（2英寸）。（便于导尿管插入）



8. 摆好自己觉得最顺手的姿势。

9. 将导管的开口端放在马桶或干净的容器上。
不要让开口端碰到任何东西。

10. 用左手的大拇指和中指掰开您的阴唇。（左撇子用右手）

11. 用左手食指找到尿道口。可以用镜子帮忙。

12. 移开食指。

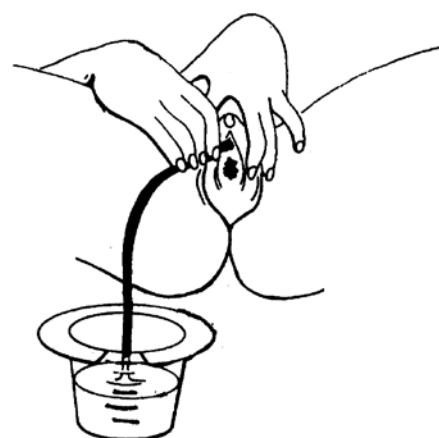
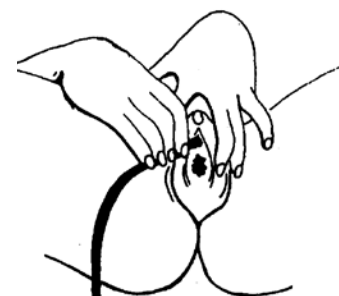
在距导管端口1.5至2.5厘米（1/2至1英寸）的地方用右手抓住导管。

将导管向上轻轻插入尿道。

13. 将导管往里面推，直到尿液开始流出。再往里面插入1.5厘米（1/2英寸）。用左手拿稳。

注意： 切勿硬推导管。如果感到导管上推有阻力，则停下片刻。假装小便，尽量放松。然后将导管再往里面滑1.5厘米（1/2英寸）。

14. 让所有尿液从膀胱引流到马桶或干净的容器中。



15. 尿液不再流出时，轻柔**缓慢地**将导管从您的尿道取出。（这样您就不会把尿滴在衣服上了。）

如果在您取出导管的过程中尿液又开始流出，则停下来直至尿液不再流出。然后慢慢取出导管。

16. 用卫生纸从前到后擦拭。

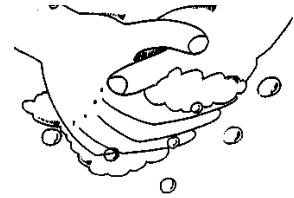
17. 如果要记录残尿量，可以测量清洁容器中的尿量。将容器中的尿倒进马桶，用水冲掉。

用温水冲洗容器。

18. 如要重复使用导管，请用肥皂和水清洗。

19. 如果每次要使用新导管，则将用过的导管放入一个袋子，扎紧或封好口子，然后扔进垃圾桶。

20. 洗手。



清洗导管

如果保持清洁，导管可以重复使用。每个导管可以使用 1 到 2 周。如果导管损坏，则应扔掉，换用新的。

如要重复使用导管，使用后应立即清洗。但是，最好不要在公共洗手间清洗导管。如果需要在公共洗手间导尿，导管使用后应扔掉。

清洗步骤：

1. 用肥皂和水洗手。
2. 用温水灌满容器或水槽。
3. 用洗碗液和温水清洗导管。
4. 用温水充分冲洗导管内外。
5. 用干净的毛巾擦干导管。
6. 要彻底晾干导管，将导管放在铺有纸巾或干净毛巾的干净表面上。
7. 清理操作区。
8. 用肥皂和水洗手。
9. 晾干后，将导管放入干净的储藏容器，如自封袋。



外出或旅行

外出或旅行时，可以准备一个旅行套装。

根据外出时间长短，决定携带数量。例如，如果只外出一天，可以把需要的用具装在自封袋、化妆包或小袋子里。如果外出时间较长，可以把所需用具装在购物袋、双肩包、健身包或手提箱中随身携带。

您也可以购买一套自我导尿套装封装式系统（包括导管、润滑剂和集尿袋），供旅行时使用。

旅行套装应该包括：

- 用塑料袋独立包装的导管
- 一个存放导管的自封袋
- 无香味抛弃型湿巾
- 水溶性润滑剂
- 封装胶带
- 塑料食品袋

（数量多寡由您外出的时间长短决定）

如果使用独立包装，每次导尿使用1包

做准备工作时，如果没有台面可供放置导管，则可以用封装胶带，将导尿包粘在厕所隔间的墙上。

将用过的导管放入袋中。
丢进垃圾桶前扎紧袋子。

除特别注明外，所有图片由 St. Joseph's Healthcare Hamilton 惠赐—经许可后使用

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员提供的建议

Catalogue #265622 (May 2017) Chinese Simplified

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

