

## 協助女性單次導尿之護理指導

### 一、準備步驟

1. 洗手
2. 先將導尿管上的塞子鬆開備用
3. 用物：自用導尿管、無菌沖洗棉棒、無菌手套、無菌潤滑劑、盛尿容器，放在可拿得到的範圍。
4. 姿勢準備，採屈膝坐臥，如無法屈膝，則將雙腳擺成菱形。

### 二、執行步驟

5. 尿道口的準備，分消毒法與清潔法兩種：

#### 5.1 使用消毒法

- 5.2 以左手撐開陰唇露出尿道口（用拇指及食指或食指與中指撐開並固定），消毒會陰部位。

- 5.3 消毒方式：先消毒左右兩側再消毒中間（即尿道口），以單向方式消毒。

(1)第一枝優碘棉枝以由上往下方式，擦拭遠側小陰唇內側。

(2)第二枝優碘棉枝以由上往下方式，擦拭近側小陰唇內側。

(3)第三枝優碘棉枝以由上往下方式，擦拭中間尿道口。

(4)第一枝生理食鹽水棉枝以由上往下方式，擦拭遠側小陰唇內側。

(5)第二枝生理食鹽水棉枝以由上往下方式，擦拭近側小陰唇內側。

(6)第三枝生理食鹽水棉枝以由上往下方式，擦拭中間尿道口。

#### 5.4 使用清潔法

(1)可用中性肥皂及清水將會陰清洗乾淨。

(2)以左手撐開陰唇，露出尿道口。

6. 以右手拿導尿管之前端藍色塞子，將導尿管取出。
7. 用無菌潤滑劑，潤滑導尿管前端。女病人約 2 吋(5 公分)。
8. 對準尿道口輕輕的將導尿管插入尿道 約 5-7 公分（必要時配合手腕向上微屈技巧，使尿管易對準尿道口）。
9. 以左手固定並壓住導尿管，預防導尿管滑脫及尿液流出，先取盛尿的容器置尿管口下，再以右手打開藍色塞子，使尿流出，配合壓膀胱，將尿導乾淨。

10. 導完尿後，慢慢的拔出尿管，邊拔尿管邊壓膀胱，使膀胱的尿液流乾淨。
11. 清潔插乾會陰部。
12. 測量導出的尿液量。
13. 導尿後尿管的處理
  - 13.1 以清水沖淨導尿管
  - 13.2 以熱水沖燙一下
  - 13.3 置入盛有消毒液（優碘）的套管中，每週更換套管中優碘溶液。
14. 自我導尿注意事項：
  - 14.1 注意尿路感染症狀，必要時應做尿液檢驗。
  - 14.2 每日導尿者可每月定期檢查一次。
  - 14.3 自用導尿管可重覆使用，如果光滑材質破損應立即更換。

### 三、導尿次數調整原則：

1. 每次導尿量為 400-500 c.c.時，應每 6 小時施行一次。
2. 每次導尿量為 300-400 c.c.時，應每 8 小時施行一次。
3. 每次導尿量為 200-300 c.c.時，應每 12 小時施行一次。
4. 導尿量為 100-200 c.c.時，應每天施行一次。
5. 連續兩天餘尿量小於 100c.c.時，則每一週施行一次。