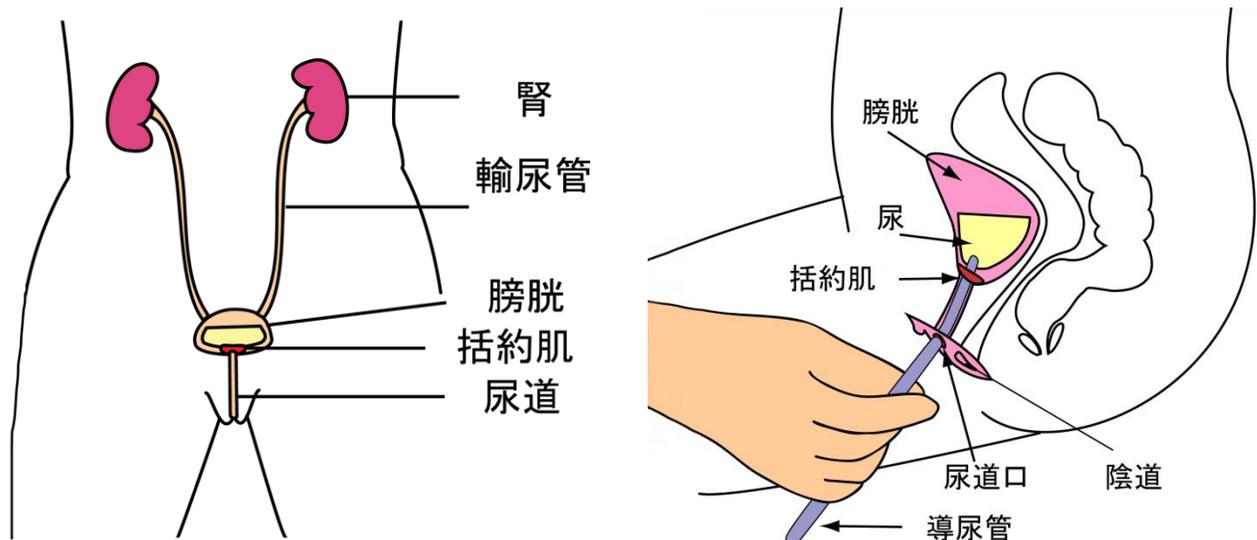


# 女性間歇性導尿法

(Intermittent Catheterization for Women)

脊髓損傷後，你可能無法控制你的膀胱。間歇性導尿法(IC)被用來幫助你通過導尿管排空膀胱。導尿管是一種用來插入膀胱的特殊導管。每天需要做 4 到 6 次，每 3 到 6 小時一次（間歇性）。由於你可能感覺不到小便的需求，你需要使用時間表來記住什麼時候應該小便。



## 做 IC 可以預防腎臟損傷

按照時間表進行 IC 對防止腎臟損傷非常重要。如果你在膀胱內沒有感覺，你可能不知道它什麼時候已滿。當你的膀胱太滿時，尿液會倒流進你的腎臟，造成永久性損傷。

## 做 IC 可以預防膀胱問題

確保按時做 IC 能幫你防止膀胱意外（失禁）。如果你不定時做 IC，你可能會漏尿、尿溼自己或患上膀胱感染的風險。保持皮膚乾爽有助於預防因潮濕引起的皮膚潰爛。

**疼痛或不適？** 脊髓損傷後，多數患者在做 IC 時感覺不到任何疼痛。如果你有任何不適，應考慮使用麻醉凝膠。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sa2-2015-11-26

# 女性間歇性導尿法

(Intermittent Catheterization for Women)

### 用具

- 導尿管
- 水溶性潤滑劑
- 4" x 4" 紗布或紙巾
- 一次性溼紙巾或塗了肥皂的擦洗布
- 消毒噴霧劑
- 集尿容器和儲存袋

### 你的姿勢



坐下，將一只腳提起放在坐墊上。



坐在馬桶或便桶上。



使用較長的導尿管（男用）。  
將雙腳放在馬桶座上。



坐在床上，屈膝向外。

每 3 到 6 個小時做一次 IC。你需要多經常做一次 IC 取決於你的飲水量和尿量。大多數人每天需要做 4 或 5 次 IC。與你的醫生談一下有關你應該多經常排空膀胱。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sa2-2015-11-26

# 女性間歇性導尿法

(Intermittent Catheterization for Women)

### 程序

1. 避免感染！用肥皂和水清洗雙手。
2. 擺好姿勢。如果你洗完手後需要用輪椅，用抹有肥皂的毛巾或濕紙巾擦拭雙手。
3. 打開抹溼巾和潤滑劑。打開導尿管，不要取下底部的塑料蓋。
4. 用手指分開皮膚皺褶（陰唇）。用鏡子來找到你的尿道口（尿孔）。如果很難看清楚，你可以用手指觸摸著找。另一只手用抹巾清潔這個部位。必須用溼抹巾從上（前）往下（後）擦。以免細菌傳播，導致感染。
5. 將潤滑劑噴在紗布或紙巾上。捏著包裝拿起導尿管。用紙巾潤滑。
6. 將引流容器放在能接住尿液的位置。
7. 用紗布或紙巾將導尿管輕輕插入尿道口。
8. 在到達膀胱時，你可能會覺得有點阻力。保持輕微的壓力，直到膀胱放鬆。不要硬插導尿管。
9. 當尿液開始流出時你就知道已進入膀胱了。一旦尿液開始流出，僅將導尿管再往前略微插一點，確保它完全進入膀胱。不要將它插得太深，這會使膀胱不能完全排空。
10. 一旦尿液停止流出，將導尿管略微拔出一點，以便排出膀胱較低部位的尿液。當膀胱排空後，用指尖按住導尿管的開口。慢慢取出導尿管，丟入垃圾。
11. 用溼抹巾清潔尿道口，並用手紙擦乾。



**防止感染！** 做 IC 時，每樣東西都需要保持乾淨，不要用手直接觸摸導尿管。IC 處理不當是導致膀胱感染的主要原因。始終使用消毒導尿管。

### 完成 IC 之後

1. 每次做完 IC 後，將集尿容器放在平整的表面上，注意有多少尿液量。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sa2-2015-11-26

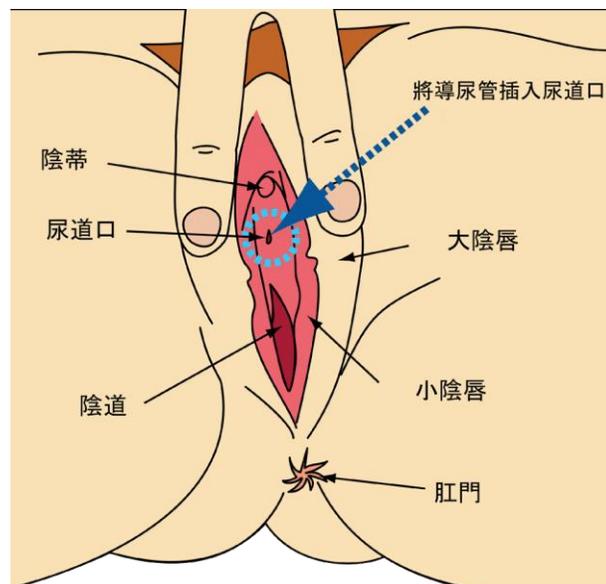
# 女性間歇性導尿法

(Intermittent Catheterization for Women)

2. 在馬桶中倒空尿液。每次使用後用水沖洗集尿容器。將它放入一個超大塑料袋（比如，Ziploc 拉鏈袋）中，儲存於一個乾淨的地方。
3. 清洗雙手。

## 找到正確的孔洞（尿道口）

第一次做 IC 時，你可能很難找到你的尿道口。尿道口位於你的陰蒂下方和陰道上方。帶放大的鏡子可以幫助你看到這個部位。如果你錯過尿道口，將導尿管插入了陰道，先將導尿管留在那裡所為記號。另取一根乾淨的導尿管重新開始。將乾淨的導尿管插入陰道上方的尿道口中。



## 選擇導尿管

市場上有許多不同種類和尺寸的導尿管供應。有較多功能的導尿管往往比較貴。有時候保險公司能支付一部分費用。和你的醫生或泌尿科醫生一起，找到適合你的型號。不同的功能特色包括：

**尺寸：** 導尿管有各種尺寸。你的醫生能幫你找到正確的尺寸。

**材料：** 所用的不同材料有硅膠、尼龍等等。

**潤滑：** 有些導尿管自帶潤滑劑。

**頂端樣式：** 有些導尿管有不同的頂端樣式，幫助插入。

**內置引流袋：** 某些導尿管帶有內置引流袋。

## 可能遇到的問題

**無法插入導尿管：** 不要硬插導尿管。如果你無法自己做 IC，請馬上就醫。插入導尿管遇到困難也可能是因為你沒有用足夠的潤滑劑。嘗試塗上更多潤滑劑，再慢慢試著插一次。如果插入導尿管通過括約肌時受阻，讓導尿管在那裏停留片刻，等你的括約肌放鬆並打開。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sa2-2015-11-26

# 女性間歇性導尿法

(Intermittent Catheterization for Women)

深呼吸和咳嗽會有所幫助。如果還是覺得有阻力，休息一下。過幾分鐘後用根新的導尿管再試一下。疤痕組織可能會使導尿管插入困難。如果你插導尿管時經常遇到問題，請與你的醫生談一下。

**尿中帶血：** 如果導尿管或尿液中帶血，有可能是你的尿道或膀胱受傷了。如果只有一點點血，多喝水，並按下一個既定時間做 IC。如果持續出血或有很多血，請馬上就醫。請記住某些食物（比如，甜菜）會使尿液變成粉色或紅色。

**膀胱感染：** 膀胱感染最常見的症狀就是小便時疼痛。脊髓損傷後，你可能感覺不到疼痛。膀胱感染會使你感覺不適，讓你頭痛，並可能導致肌肉痙攣。混濁難聞的尿液可能是感染的跡象。如果你有感染症狀，請就醫檢查。要了解更多信息，請查閱 [Spinal Cord Essentials 膀胱感染](#) 講義。

**自主神經反射異常 (AD)：** 膀胱脹滿是 AD 的主要起因之一。腸道脹滿或皮膚問題也會造成 AD。如果你是 T6 或以上部位的脊髓損傷，你就有 AD 的風險。AD 是血壓的危險上升，並且是一種醫療緊急情況。如果你的血壓上升 20-40 毫米汞柱，並伴隨症狀，你就有 AD。需要立即處理。如果不及時治療，會導致中風、癲癇和死亡。要了解更多信息，請查閱 [Spinal Cord Essentials 自主神經反射異常](#) 講義。

如果你有以下 AD 症狀，你應該儘快排空膀胱：

- 劇烈頭痛
- 面部出汗或潮紅
- 起雞皮疙瘩
- 肌肉痙攣增加
- 口腔有金屬味
- 感覺焦慮
- 鼻塞
- 視力模糊
- 眼前有斑點
- 噁心
- 呼吸困難
- 心律過緩

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sa2-2015-11-26