

## 自我導尿管的方法與注意事項

### 一、準備用物 (圖一)

1. 自我導尿管器具
2. 無菌手套
3. 水溶性優點
4. 生理食鹽水
5. 棉棒



(圖一)

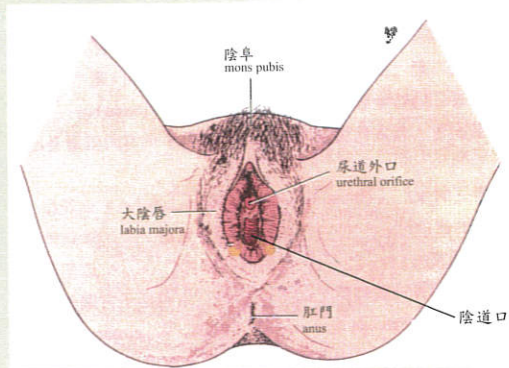
### 二、消毒尿道口

#### 女性 (圖二)

1. 以非慣用手 (左手) 撥開陰唇見到尿道口為止。
2. 以三支棉棒沾優點，由上而下消毒左右小陰唇及尿道口。

#### 男性

1. 以左手提起陰莖，將包皮往後推露出尿道口。
2. 以棉棒沾優點由尿道口環形消毒至陰莖幹，至少重複三次。



(圖二)

### 三、導尿的方法

執行前請先洗手

(圖三)



(圖三)

#### 女性

1. 將導尿管用具放置或懸掛於易取得的位置，慣用手 (右手) 戴無菌手套，不可再觸摸導尿管以外的物品。(圖四、五)



(圖四)



(圖五)

2. 戴手套之右手拿導尿管 (亦可先使用生理食鹽水沖洗導尿管)，左手撥開陰唇見到尿道口，將導尿管插入尿道口，直到尿液流出。(圖六)



(圖六)

3. 插入時可張口深呼吸以放鬆肌肉，若感覺乾澀，可使用潤滑劑。
4. 尿液流淨時即可拔除。

#### 男性

1. 第一步驟同女性1. 相同
2. 左手將包皮往後拉露出尿道口，握直陰莖，戴手套之右手將導尿管由尿道口插入，直至尿液流出。

### 四、自我導尿管器具的清洗與消毒

1. 將使用後的導尿管以清水沖洗後，再以生理食鹽水沖過，甩掉管內的水，放回裝有優點的外套管。(圖七、八)



(圖七)



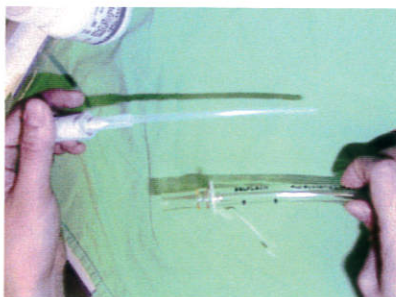
(圖八)

2. 外套管中的優點消毒液約使用5次後，即應更換新的消毒液。(圖九)



(圖九)

3. 自我導尿器具一個月換新一次。(圖十)



(圖十)

#### 五、注意事項

1. 消毒尿道口時，棉棒由上而下消毒後即應丟棄，不可來回擦拭。
2. 若有發燒、下腹疼痛或尿失禁，可能有尿路感染，應到醫院檢查治療。
3. 導尿時如有少許出血，一般無多大妨礙，但如有大量出血時應即刻到院檢查與治療。
4. 請於執行前後都應洗手，保護自己也保護他人。(圖十一)



(圖十一)

5. 若執行者為自己時，可利用鏡子以更方便看見尿道口。

#### 日常生活注意事項

1. 大量飲水每日至少攝取2000cc以上。
2. 應定時排尿不可憋尿。
3. 性交後多喝水增加排尿，有助排除細菌。
4. 避免穿過緊褲子或束褲應選擇棉布透氣的褲子。
5. 飲食以酸化尿液食物為主(酸灰性)食物如下表

##### 可食用的食物

- ★肉類、魚類、家禽、貝類、乳酪、蛋類
- ★穀類：麵包、麥片、餅乾、米
- ★蔬菜：玉米、扁豆
- ★水果：蔓越莓(小紅莓)、乾梅、李子及其所榨成的汁
- ★含有大量氯、磷、硫的食物

##### 中性食物

- ★咖啡及茶
- ★奶油、馬其林、油類
- ★白糖及蜂蜜
- ★玉米粉及樹薯粉
- ★所有的純油脂
- ★所有的碳水化合物

## 自我導尿器的使用 與注意事項

