



間歇性導尿膀胱訓練護理指導

一、膀胱訓練的目的

- (一)定期排空膀胱：避免膀胱過度擴張及尿路感染。
- (二)維持膀胱功能：免於小便失禁，重新訓練排尿能力。
- (三)保護腎臟功能：避免尿液感染或結石。

二、膀胱的生理功能

膀胱位於恥骨後方(充滿尿液後可在下腹部摸到)，功能為儲存尿液(約300~500ml)與排空尿液(若膀胱太脹>500mL，會造成膀胱乏力的後遺症)。

三、間接性導尿膀胱訓練的步驟

(一)飲水訓練：

- 1.依醫師囑咐飲水，每日飲水量含三餐及水果約 1500~2000mL 左右。
- 2.每日飲水時間為早上 7 點到晚上 9 點止，每小時約 100~150mL 左右。
- 3.晚上九點後盡量避免喝開水，以免造成晚上小便過多而影響夜眠品質。

(二)解尿訓練：早上 7 點進行間歇導尿，每四小時觀察病人是否有尿意感，可緊縮腹肌增加腹壓、刺激大腿內側、拉陰毛或聽流水聲，以進行誘尿增加尿意感。若四小時仍無尿意感，或病人排尿後之餘尿>100mL，則需將間歇尿管放入，讓尿液引流出來。

四、注意事項

- (一)訓練期間勿飲用利尿的飲料及食物，如可樂、茶、咖啡、西瓜等。
- (二)多吃豐富含維他命 C 的食物(如番石榴、柳丁、奇異果、蔓越莓、酸梅汁、烏梅汁等)使尿液酸化防止尿路感染。
- (三)注意有無尿道感染的症狀；如頻尿、濁尿、血尿、解小便時有灼熱感與寒顫、發燒等，若有以上症狀，須立即回院檢查。
- (四)執行間歇導尿時需嚴格執行無菌技術，以防止尿路感染。
- (五)依照限水計劃飲水並正確紀錄輸出入量表，於定期門診追蹤時作為醫護人員的參考。

參考資料

林貴滿等(2009)．內外科護理技術．台北：華杏。

郭馨仁(2008，2月4日)．蔓越莓預防泌尿道感染．取自

http://clc.nhri.org.tw/admin/clcmain2.aspx?OPEN_DOI=CD001321