

如何照顾好您的导尿管

1. 什么是导尿管？
2. 如何照顾导尿管和放置尿袋？
3. 如何自我清洗私处？
4. 如何排空尿袋？
5. 如何更换尿袋？

查阅“健康伙伴”
里的小册子



<https://for.sg/care-catheter-chinese>

本册子由以下机构合作完成:



Bright Vision • Outram • Sengkang

声明：本册子中的插图仅供示范说明。

1.什么是导尿管?

- a. 导尿管是一根狭窄而灵活的管子，从尿道口插入膀胱以便引流出尿液。
- b. 它使尿液从膀胱持续流到尿袋。它由前端的水球固定在膀胱内。

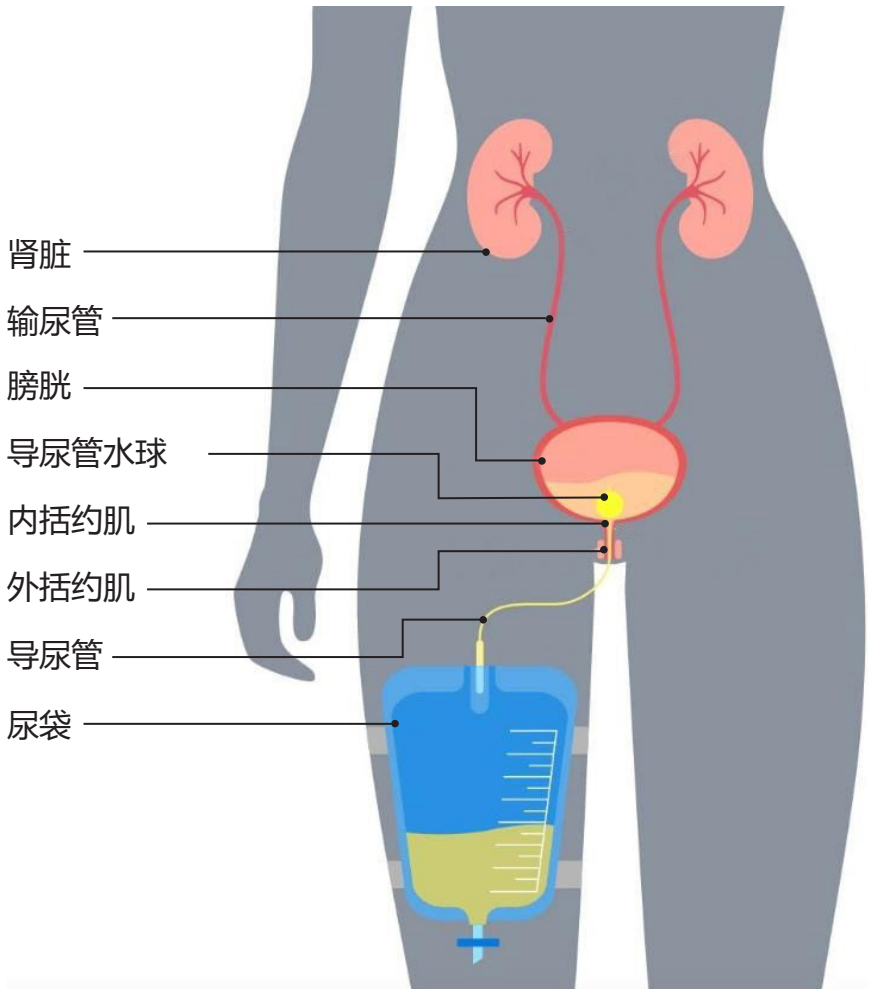


图 1

2. 如何护理导尿管和放置尿袋?

- 确保导尿管和尿袋管不被扭结或压折，避免造成阻塞 (见图 1)。
- 注意不要拉扯导尿管以免尿道受伤。
- 尿袋应保持垂放在腰部以下。放置高于腰部会导致尿液回流到膀胱，造成感染。
- 确保尿袋悬挂且不接触地板 (见图 2)。



图 2

扫描此处查看视频



<https://for.sg/carefor catheter-english>

English Subtitles



<https://for.sg/carefor catheter-chinese>

中文字幕



<https://for.sg/carefor catheter-malay>

Sarikata Bahasa
Melayu

3.如何自我清洗私处？

正确的卫生护理是防止感染的重要步骤。

提醒: 请勿在导尿管周围扑粉或涂乳液。

自我清洁

- a. 每天洗澡或淋浴。
- b. 每天至少一次用温和的肥皂和水清洗私处，以保持清洁和干燥。

由看护人清洁

- a. 用肥皂和水洗手。
- b. 戴上手套 (可选)。
- c. 用肥皂和水清洗私处，特别是尿道口 (详见图 3 和 图 4)。
- d. 清洁后用肥皂和水洗手。

男性

拉出包皮清洗



图 3

女性

分开阴唇，从前到后清洁



图 4

4.如何排空尿袋?



图 5

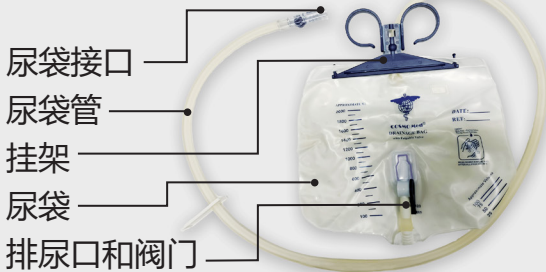
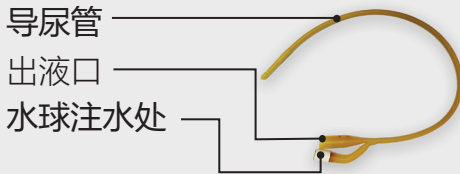


图 6

a. 用物准备:

- i. 以毫升 (ml) 为单位的量杯 (见图 5)
- ii. 2 英寸宽的微孔胶带 (见图 6)
- iii. 尿袋和挂架 (见图 7)
- iv. 酒精棉片
- v. 一次性手套 (可选)

导尿管和尿袋构造示意图



导尿管连接着尿袋



图 7

4.如何排空尿袋? (续)

提醒: 当尿袋装满一半时就要排空



b. 排空尿袋前后要用肥皂和水洗手。



c. 用酒精棉片擦拭清洁排尿口。



d. 开放阀门将尿液排入量杯中。关闭阀门前,用新的酒精棉片擦拭清洁排尿口。



e. 关闭阀门并用新的酒精棉片擦拭排尿口。



f. 必要时测量排尿量。

5.如何更换尿袋?

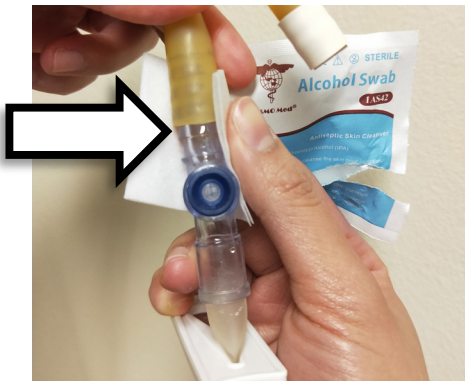
只有在尿袋损坏、渗漏、无尿液流出或者尿袋含有大量沉淀物时才需要更换尿袋。



a. 更换尿袋前后要用肥皂和水洗手。



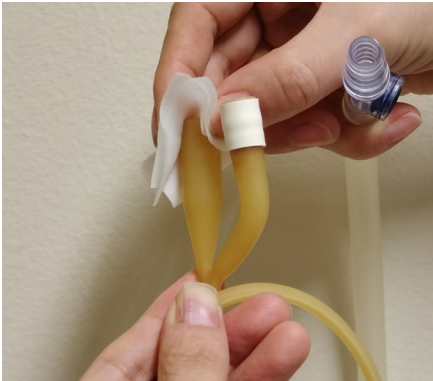
b. 在更换尿袋前, 请确保尿袋内没有剩余的尿液 (请参阅第 4 点以了解如何排空尿袋)。



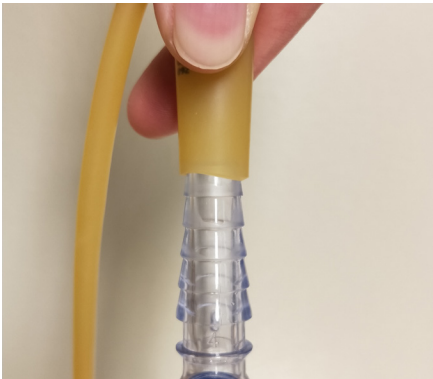
c. 清洁导尿管出液口和尿袋接口。



d. 握紧导尿管出液口端，
折弯尿管。通过扭转
方式和尿袋接口分开。



e. 用新的酒精棉片擦拭
清洁导尿管出液口。



f. 将导尿管出液口插入
新的尿袋接口。
手不要触摸到管口。

小贴士

基本管理



小贴士 #1

饮食

- a. 根据您平时的饮食习惯，但请尽量多吃水果和蔬菜，以预防便秘。
- b. 便秘可以导致排尿困难。如果您出现便秘的情况，请向您的医生或护士咨询。



小贴士 #2

水份摄入

- a. 除非有医生或护士的指示，否则不要为了避免导尿而减少水份摄入量。
- b. **成人患者**
 - 每天喝大约 2 公升或 7-8 杯水。
- c. **儿童或青少年患者**
每天喝足够量的水：
 - 1.2 公升 (2 岁以下)
 - 1.2 至 1.4 公升 (2 至 7 岁)
 - 1.4 至 1.6 公升 (7 至 12 岁)
 - 1.6 至 1.8 公升 (12 岁及以上)

留置导尿管的护理



小贴士 #3

当没有尿液排入尿袋时，我该怎么办？

- a. 定期检查导尿管道有无扭结以确保尿液引流的通畅。
- b. 确保尿袋低于腹部，导尿管或尿袋管未被夹紧。
- c. 如果上述步骤还是不能恢复尿液引流，请拨打我们提供的电话号码。在办公时间以外，请到最近的全科医生诊所或我们的急诊科就诊。



小贴士 #4

为什么导尿管会渗漏？应该如何解决这个问题？

- a. 严重的便秘、膀胱痉挛、导尿管堵塞或长时间扭曲都可能造成导尿管渗漏。
- b. 检查导尿管和尿袋管道是否有扭结或环。
- c. 如果渗漏持续，请联系家庭护理护士或就近的全科医生诊所/综合诊所进行咨询。



小贴士 #5

导尿管需要多久更换一次？

- a. 导尿管需要由受过培训的专业医护人员（医生/护士）更换。更换频率取决于导尿管的类型。
- b. 如果有需要，您可以联系护理疗养院，私人护理中心，附近的综合诊所或全科医生诊所寻求帮助。

如果您遇到以下的状况，请立即与我们联系：

- 插入导尿管时遇到阻力或感觉疼痛加剧
- 小便困难或无法小便
- 血尿 (微量的血液是正常的)
- 腹部肿胀
- 长时间不适或疼痛
- 阴茎/阴囊周围皮肤发红 (男性)
- **感染征兆，例如：**
 - 尿液恶臭，或尿液中存在沙状颗粒
 - 持续发热超过 38°C 或发冷
 - 下背部或下腹部疼痛

联络电话号码（由医护人员提供）：

请在办公时间拨打我们提供的电话号码。在办公时间以外，请到最近的全科医生诊所或我们的急诊科就诊。

本册子中的内容仅供参考。

在特定情况下，您可能会收到医生的不同或额外的指示。请遵照相关医护人员给您的书面或口头指示。

如有疑问，请随时提出。



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

