

## 高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200001
主題	脊髓損傷之膀胱訓練	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

### 一、膀胱訓練之目的

脊髓損傷之膀胱訓練目的在使病友能適時規律地將膀胱尿液排空，避免尿液滯留，以避免腎臟破壞，並提高生活品質。

### 二、膀胱訓練之重點

- (一) 控制飲水量
- (二) 解尿訓練
- (三) 間歇性導尿

### 三、間歇性自我導尿術設備

- (一) 自我導尿管
- (二) 無菌潤滑劑
- (三) 優碘
- (四) 棉籤
- (五) 鏡子
- (六) 面紙
- (七) 盛尿容器
- (八) 中性肥皂

### 四、步驟

- (一) 病患先試自行解尿，清洗會陰部並洗淨雙手，採半坐臥姿以備導尿
- (二) 以棉籤消毒尿道口周圍
- (三) 尿管塗上潤滑劑，插入尿道，待尿液流盡，取出導尿管，置於乾淨容器內

- (四) 以清水洗淨導尿管, 將洗淨之導尿管浸於優碘中, 優碘每週更換二次
- (五) 白天攝取水份約 2000cc, 晚餐後, 睡前減少喝水, 睡前導尿一次, 白天則每四小時導尿一次
- (六) 應定期於復健科門診追蹤並安排泌尿道檢查, 若有任何不適請回門診追蹤

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。