Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

여성의 자가카테터삽입

이 자료에서는 소변(오줌)을 배출하기 위해 카테터를 삽입하는 방법을 설명합니다.

카테터는 방광에서 소변을 배출하는 유연한 관입니다. 질 위의 요도 입구를 통해 요도(방광에서 몸 외부로 소변을 운반하는 작은 관)에 카테터를 삽입합니다(그림 1 참조). 그러면 카테터로 소변이 배출됩니다.

외음부 정보

외음부는 외부 성기 또는 생식기의 또 다른 이름입니다(그림 1 참조). 외음부는 다음과 같이 구성되어 있습니다.

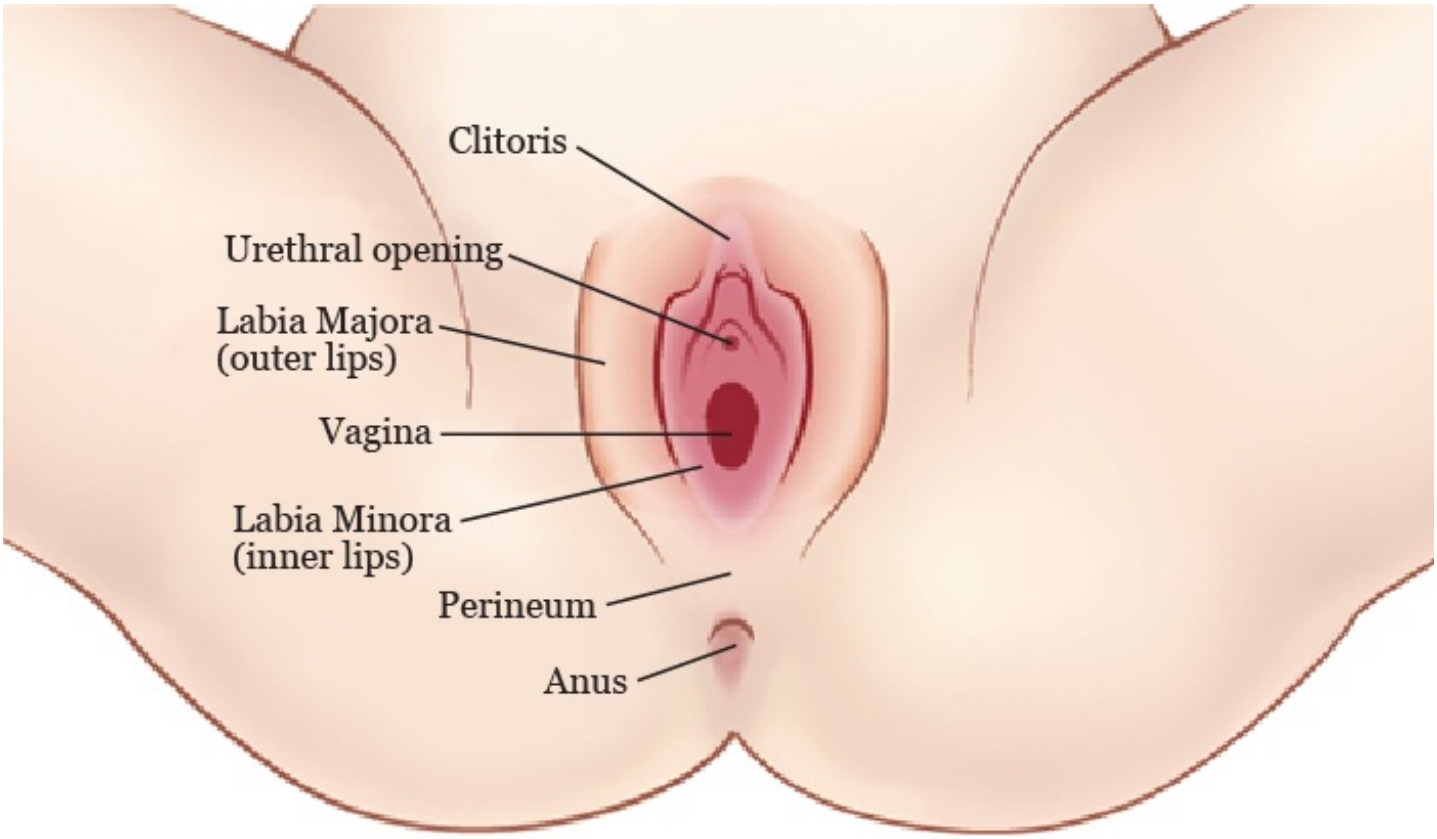


그림 1. 외음부

- 소음순의 내음순과 외음순.

- 클리토리스.
- 질 입구.
- 외음부와 항문(회음부) 사이에 있는 질샘.
- 요도 입구. 이것은 요도(소변을 몸 밖으로 운반하는 관)로 통하는 구멍입니다.

자가카테터 삽입 방법

대부분의 사람들은 소변이 변기로 배출되도록 화장실에서 카테터를 삽입합니다. 카테터를 다른 곳에 삽입해야 하는 경우를 대비하여 소변을 모을 수 있는 용기가 제공됩니다.

다음 지침에 따라 카테터를 삽입하십시오.

1. 손 씻기.
    - 비누와 물로 손을 씻는 경우, 양손을 물로 적시고 비누를 바른 후 20초 이상 꼼꼼히 문지른 후 헹궈줍니다. 일회용 수건으로 손을 닦고 같은 수건으로 수도꼭지를 잠급니다.
    - 알코올 손 세정제를 사용하는 경우에는 손 세정제를 바른 후 마를 때까지 문질러 주십시오.
2. 깨끗한 표면에 용품을 모아 놓습니다. 다음 용품이 필요합니다.
    - 카테터
    - 수성 윤활유(예: K-Y Jelly®)
    - 종이 타월
    - 안내에 도움이 될 거울
    - 화장실에서 카테터를 삽입할 수 없는 경우 소변을 모을 용기.
3. 비누와 물로 외음부를 세정합니다. 카테터를 삽입하기 전에 해당 부위를 말립니다.
4. 변기 앞에 서거나 변기에 앉습니다. 소변을 채취할 용기를 사용한다면 개인 방에서 카테터를 삽입할 수도 있습니다.
    - 외음부를 볼 수 있도록 거울을 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 거울을 잡아 줄 다른 사람이 필요할 수도 있습니다.
    - 서 있을 경우 다리를 벌리거나 의자 또는 변기에 한쪽 다리를 올립니다.
    - 앉을 경우 한쪽 다리를 올리거나 개구리 자세로 앉습니다. 개구리 자세는 무릎을 구부리고 발을 모으고 무릎을 벌린 자세입니다. 발을 놓을 수 있는 테이블이나 의자를 변기 앞에 두

는 것이 도움이 됩니다.

5. 이제 카테터를 요도에 삽입합니다. 질 바로 위와 음핵 아래에 있는 요도 입구를 찾습니다(그림 1 참조).
6. 카테터에 윤활유를 바르고 주로 사용하는 손(글씨를 쓰는 손)으로 잡습니다.
7. 다른 손으로 음순을 벌리고 위로 당깁니다.
8. 윤활된 카테터를 요도에 삽입합니다(그림 2 참조). 카테터를 질에 넣지 않도록 하십시오.
    - 자주 사용하지 않는 손으로 휴지 또는 탐폰을 넣거나 손가락으로 질에 넣을 수 있습니다. 이렇게 하면 카테터가 질에 삽입되는 것을 방지할 수 있습니다.
    - 요도와 질을 볼 수 있도록 거울을 앞에 둘 수도 있습니다.

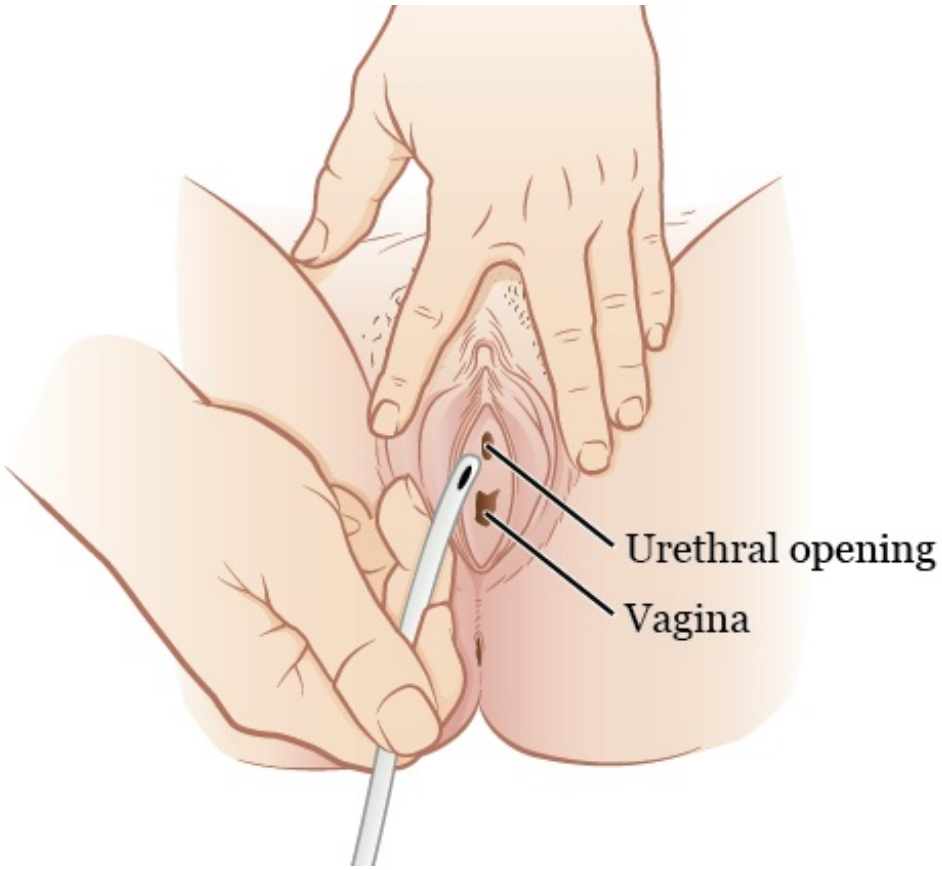


그림 2. 카테터 삽입

9. 소변이 나오기 시작할 때까지 카테터를 밀어 넣습니다. 소변이 더 이상 배출되지 않을 때까지 카테터를 제자리에 고정합니다.
10. 배액이 멈추면 카테터를 천천히 당겨 빼냅니다. 탐폰이나 티슈를 사용했다면 제거합니다.
11. 자가 카테터를 삽입할 때마다 새 카테터를 사용해야 합니다. 같은 것을 사용해야 하는 경우 비

누와 물로 세정해야 합니다. 깨끗한 표면에서 자연 건조시킵니다. 카테터가 마르면 종이 타월로 덮은 깨끗한 장소나 지퍼백에 보관합니다.

12. 1단계의 지침에 따라 손을 세정합니다.

응급 상황에 대비하여 항상 여분의 카테터를 휴대하는 것을 잊지 마십시오.

자가카테터 삽입 후

- 카테터를 삽입한 후 요도에 자극이 느껴질 수 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다.
- 카테터 삽입 중 또는 삽입 후에 약간의 출혈이 있을 수 있습니다.
    - 이 혈액으로 인해 소변이 밝은 주황색으로 변할 수 있으므로 약간의 물을 마시십시오. 이렇게 하면 방광이 씻겨집니다.
- 자가 카테터를 삽입할 때마다 새 카테터를 사용해야 합니다. 간호사가 다음 카테터 삽입을 위한 새 카테터를 얻는 방법을 알려줄 것입니다. 필요한 경우 동일한 카테터를 재사용할 수 있지만 새 카테터를 사용하는 것이 좋습니다.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 101 °F(38.3 °C) 이상의 열.
- 오한.
- 골반 통증.
- 갈비뼈를 따른 몸 측면의 통증.
- 카테터를 삽입하거나 제거하기 어려움.
- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌).
- 구토(토함).
- 그 외 문의사항 또는 우려사항.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Self-Catheterization for Females - Last updated on October 28, 2024
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다