Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

女性自行导尿

本信息介绍了如何插入导尿管排出尿液。

导尿管是一根软管，用于排出膀胱中的尿液。 您可以通过阴道上方的尿道口将导尿管插入尿道（将尿液从膀胱排出体外的小管）（见图 1）。 导尿管将排出尿液。

关于外阴

外阴是外生殖器官的另一个名称（见图 1）。 外阴包括：

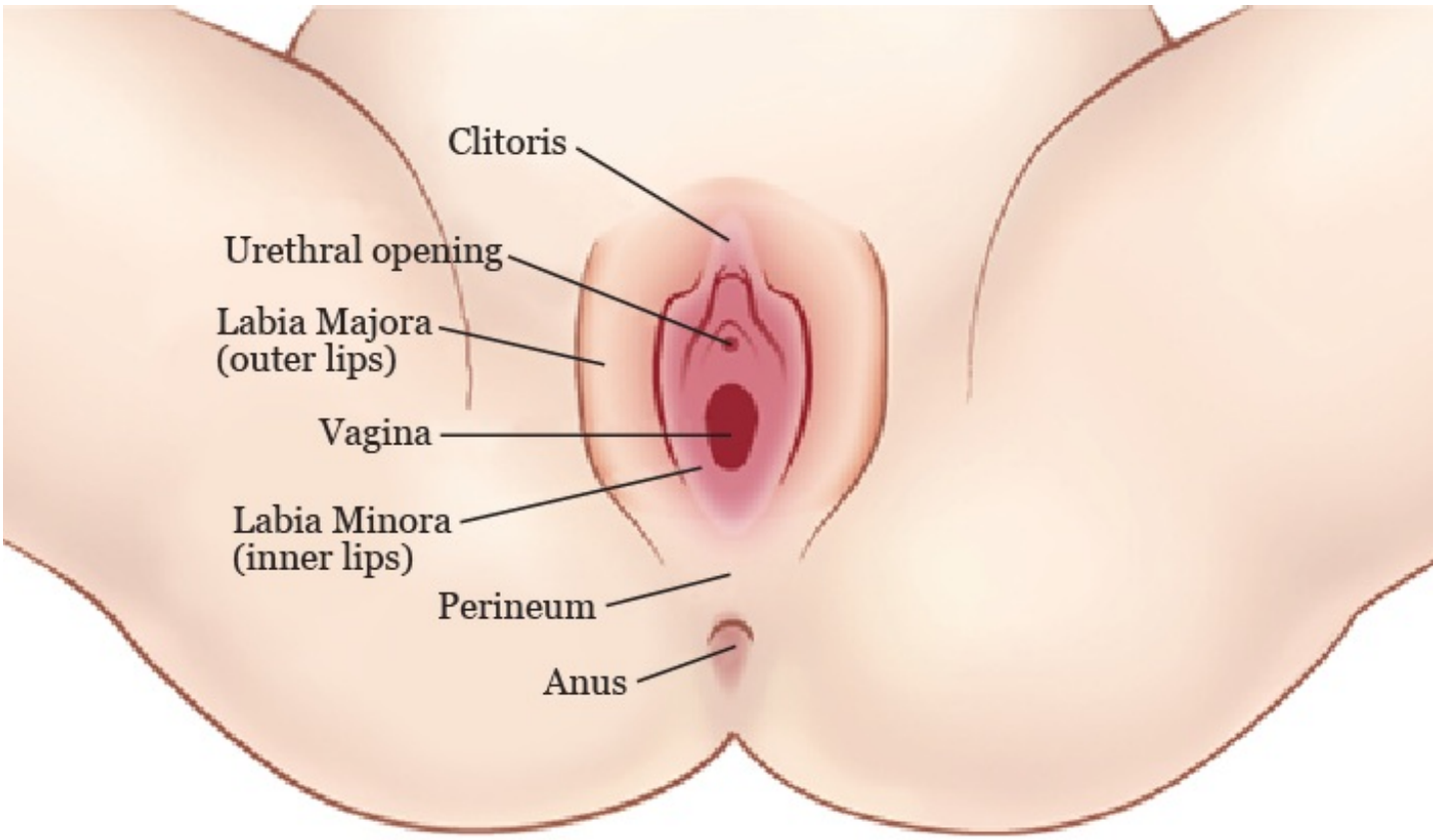

图 1. 外阴

- 内阴唇和外阴唇。
- 阴蒂。
- 阴道口。
- 阴道腺体，位于外阴和肛门之间的区域（即会阴）。
- 尿道口。 该部位是尿道的开口（即将尿液排出体外的管道）。

如何自行导尿

大多数人都是在浴室插入导尿管，将尿液排入马桶。 您将得到一个收集尿液的容器，以防需要将导尿管插入其他位置。

请按照以下说明以帮助插入导尿管：

1. 清洁双手。
    - 如果您使用肥皂和水洗手，请打湿您的双手，涂上肥皂，彻底揉搓双手至少 20 秒，然后冲洗干净。 然后使用一次性毛巾擦干双手，然后用同一个毛巾关闭水龙头。
    - 如果您使用的是酒精洗手液，请务必将其涂满双手，然后不断揉搓，直到双手干燥。
2. 收集好用品并放在干净表面。 需要用到：
    - 导尿管
    - 水基润滑剂（如 K-Y Jelly®）
    - 纸巾
    - 用于帮助引导的镜子

- 如果您不能在浴室中导尿，请准备用于采集尿液的容器。

3. 用肥皂和水清洁外阴。 确保在导尿前擦干该部位。
4. 站在马桶前或坐在马桶上。 您也可以在私人房间里插入导尿管，使用容器收集尿液。
   - 使用镜子可能会有所帮助，以便您能够观察自己的外阴。 您可能需要他人帮您抓持镜子。
   - 如果站立，请张开双腿，或用椅子或马桶抬起一条腿。
   - 如果坐着，请抬起一条腿或采取蛙式坐姿。 使用蛙式坐姿时，请弯曲膝盖，双脚并拢，分开膝盖。 最好在马桶前放一张桌子或椅子，让双脚靠在上面。
5. 现在，您要将导尿管插入尿道。 找到尿道口，该部位正好位于阴道上方和阴蒂下方（见图 1）。
6. 润滑导尿管，用惯用手（写字的那只手）握住导尿管。
7. 用另一只手分开阴唇并向上拉。
8. 将经过润滑的导尿管插入尿道（见图 2）。 确保导尿管未插入阴道。
   - 您可以将纸巾、卫生棉条或非惯用手的手指放入阴道。 这样可以防止您将导尿管插入阴道。
   - 您还可以在面前放一面镜子，以便您能够观察自己的尿道和阴道。

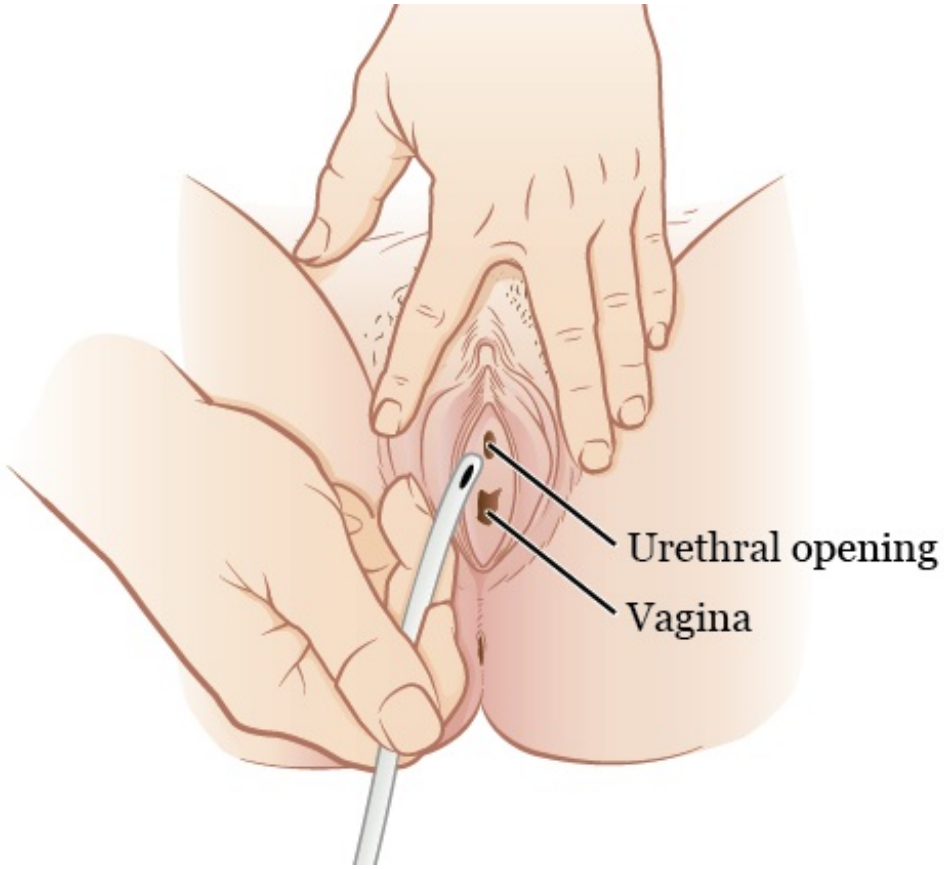

图 2. 插入导管

9. 将导尿管推入，直到尿液开始排出。 将导管固定在适当位置，直到不再有尿液流出。
10. 尿液停止排出后，慢慢拔出导尿管。 如果您使用了卫生棉条或纸巾，请将其取出。
11. 每次自行导尿时，都应使用新的导尿管。 如果必须使用同一根导尿管，请务必用肥皂和水清洗干净。 将导尿管置于干净的表面风干。 风干后，请将导尿管放在干净的地方，用纸巾盖住或装入密封袋中。
12. 请按照步骤 1 的说明清洁双手。

切记随身携带备用导尿管，以备不时之需。

自行导尿之后

- 导尿后，您的尿道可能会产生刺激感。 这是正常现象。
- 导尿期间或之后可能会有一些出血。
  - 由于这种出血情况，您的尿液可能会变成浅橙色，因此请喝一些水。 这样可以冲洗膀胱。
- 每次自行导尿时，都应使用新的导尿管。 护士将告知您如何为下一次导尿获取新的导尿管。 如有必要，您可以重复使用同一导尿管，但最好使用新的导尿管。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥ 101 °F (38.3 °C）。
- 寒战。
- 盆腔疼痛。
- 身体两侧肋骨处疼痛。
- 难以插入或取出导尿管。
- 恶心（感觉想吐）。
- 呕吐。
- 任何其他问题或担忧。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Self-Catheterization for Females - Last updated on October 28, 2024
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利