



患者及照护者教育

# 男性自行导尿

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。您需要自行将导尿管插入位于阴茎的尿道（将尿液从膀胱排出体外的小管）。导尿管将排出尿液。

## 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
  - 如果您不能在浴室中导尿，请准备用于采集尿液的容器。
3. 用肥皂和水或婴儿湿巾清洁阴茎。确保在导尿前完全擦干阴茎顶端。
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。请勿在站立淋浴时插入导尿管。

5. 在导尿管头端涂抹润滑剂。用惯用手（写字的那只手）握住导管。
6. 用另一只手握住阴茎。将阴茎向上对准腹部。确保站在马桶或容器上，以便接住导尿管流出的尿液。
7. 将导尿管缓慢且轻柔地插入阴茎。将导尿管推入，直到看到尿液从导尿管中流出。为了安全起见，看到尿液流出后，请再往里推一英寸，以确保导尿管完全进入膀胱。
8. 固定导尿管，直到尿流停止。
9. 将导尿管缓慢从阴茎中拔出。拔出导尿管时可能会再排出一些尿液，因此请继续站在马桶上方。如果看到尿液排出，请停止拔出导尿管，让尿液排完。然后，继续拔出导尿管。
10. 如果要重复使用导尿管，请用肥皂和水清洗。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。如果您不打算重复使用导尿管，可以将其丢弃。
11. 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，您的阴茎可能会产生刺激感。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，您的尿液可能会变为粉色，因此请喝一些水。这样可以冲洗膀胱。

## 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  $\geq 101^{\circ}\text{F}$  ( $38.3^{\circ}\text{C}$ ) 。
- 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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Self-Catheterization for Males - Last updated on October 28, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利