Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 ≥ 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。

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