

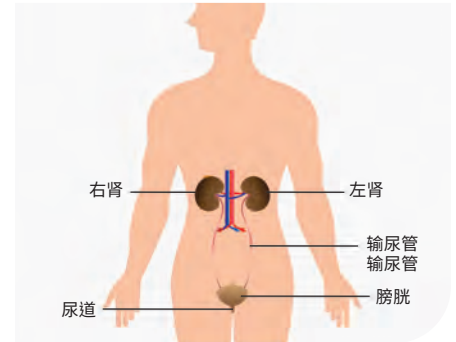
什麼是導尿管，為什麼我要使用導尿管？

What is a catheter and why do I have one?

自我護理單1

身體如何產生尿液？如何排尿？

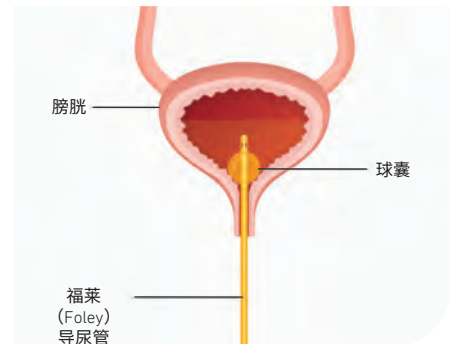
腎臟產生尿液（小便）。尿液由多餘的水和身體不需要的其他物質組成。尿液生成後會儲存在膀胱中。尿液通過稱為尿道的細管從膀胱中排空。



什麼是導尿管？

導尿管是放入膀胱以排空尿液的中空管。

導尿管末端有一個球囊，裡面裝有無菌液。該球囊可確保導尿管不脫落。您可能需要使用導尿管幾天或更長的時間。您的醫生或護士會告訴您需要使用導尿管多久。



為什麼我需要使用導尿管？

可能出於不同的原因會讓您使用導尿管。其中可能的原因包括：

- 膀胱或尿道阻塞，導致尿液無法排空。
- 膀胱可能無法正常工作。
- 無法起床和上廁所；失禁墊沒有幫助。
- 尿失禁導致皮膚問題。
- 將要進行手術或最近進行了手術並且需要導尿管。

可諮詢醫生或護士，了解為什麼要使用導尿管。



您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第 1 頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第 2 頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第 3 頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第 4 頁 - 如何避免感染？
- 第 5 頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第 6 頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫



導尿管可能會引起一些問題。細菌可能會進入您的尿液和膀胱並引起感染。

怎麼知道自己是否感染？

如果感染，可能會發燒、腰痛或感到壓痛、發冷或神誌不清。這時應立即告訴您的護士或醫生。如果確有問題，則需要更換導尿管，並對您的尿液進行檢測。

怎樣才能避免感染？

- 觸碰導尿管前後務必洗手。
- 有導尿管時照常淋浴。淋浴時，請勿斷開導尿管與腿袋。應保持穿戴大腿綁帶，淋浴後再換上乾的綁帶。淋浴時不要解開腿袋綁帶，淋浴後再換上乾的備用綁帶。
- 應每日清洗導尿管與身體的連接區域。用溫水和肥皂替代品清洗。普通肥皂會讓皮膚變乾並刺激皮膚。您的護士可以幫助您選擇合適的肥皂。
- 清洗導尿管周圍時，不要來回擦拭，應單向擦拭。有包皮的男性必須清洗包皮內側，清洗完後應將包皮還原。女性應該從前往後清洗擦拭。
- 每天盡量喝至少2升液體（另有醫囑的情況除外）。多喝液體有助於腎臟和膀胱排洩。如果您的尿液呈深黃色，則表示您沒有喝足夠的水。





- 每天都應檢查導尿管周圍的皮膚是否發紅或潰瘍。
- 不要在導尿管與身體的連接處附近使用粉末或噴霧劑。
- 導尿管周圍有少量粘液（透明、粘稠的液體）是正常的。如果擔心，請諮詢醫生或護士。

您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第 1 頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第 2 頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第 3 頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第 4 頁 - 如何避免感染？
- 第 5 頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第 6 頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continenence Foundation of Australia合作編寫



2022年5月更新

Bolton Clarke是多家公司 (RSL Care Bolton Clarke Limited ACN 010 488 454·Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717·RDNS HomeCare Limited ACN 152 438 152) 的集團品牌名稱

導尿管必須固定在身體上，可以綁在大腿或腹部（肚子）上。這將有助於防止拉扯和疼痛。綁帶固定處和身體連接處之間的導尿管不應出現拉扯。護士會教您操作方法。



有兩種類型的排尿袋可用來收集導尿管中的尿液。

- 腿袋 - 白天綁在腿上的小袋。
- 夜袋 - 用於夜間收集尿液的較大的袋子。夜袋可以放在乾淨的桶或袋子裡，遠離地面，或者可以請護士為您準備特殊支架並放置其上。



腿袋



置於架子上的夜袋

腿袋連接到您的導尿管，然後將袋子綁在您的腿上。確保腿袋的綁帶在腿袋後側，避免綁帶阻止尿液流動。應確保排尿袋任何時候均低於膀胱位置。護士會教您操作方法。



腿袋半滿時就應清空，以免變得太重。如果太重，排尿袋會拉動導尿管並導致問題，例如滲漏和疼痛。

護士或醫生會根據需要更換導尿管。至少每12週應更換一次。



您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第 1 頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第 2 頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第 3 頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第 4 頁 - 如何避免感染？
- 第 5 頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第 6 頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continenence Foundation of Australia合作編寫



腿袋和夜袋都只能使用一周。

更換腿袋：

計劃：

- 會有人告訴您並演示如何保養腿袋。
- 閱讀護理說明，確保自己了解正確護理步驟。
- 確保有足夠的護理物資並在用完之前提前訂購補充。如果您需要幫助，請詢問護士。
- 找一個安全、私密的地方更換排尿袋，確保：
 - 光線充足，看得清。
 - 乾淨、溫暖自如的空間，無需扭動、彎曲身體或伸得太遠。
- 在準備物資前洗手。

準備：

- 用溫水和清潔劑或消毒濕巾擦拭放置物資的區域。
- 用肥皂和水洗手20秒，然後用乾淨的毛巾擦乾。
- 首先拿出所有物資擺好，以便取用。
- 您的護士會用下表告訴您需要哪些物資：
 - 酒精棉籤或棉球和甲基酒精
 - 密封包裝的新腿袋
 - 容器或水壺（用於將尿液倒入）
 - 手套
 - 剪刀
 - 紙巾或衛生紙
 - 保護衣服/床的毛巾或保護墊
 - 垃圾袋



第1步 - 用肥皂和水再次洗手20秒，然後用乾淨的毛巾擦乾。

- 如果由他人幫助您更換腿袋，他們應該戴上手套。

第2步 - 在更換腿袋之前，採用以下方式將腿袋中的所有尿液倒入馬桶、容器或水壺中：

- 鬆開腿上的腿袋綁帶
- 將腿袋放在馬桶、容器或水壺上方，打開排水閥或夾子讓尿液排出
- 排空時不要為了加快排水而擠壓腿袋
- 排空後，關閉水閥或夾子，用紙巾或衛生紙擦乾水閥或夾子，然後置入垃圾桶。

如果使用容器或水壺，則將尿液倒入馬桶後沖走，然後用水和清潔劑清洗。

第3步 - 準備好更換腿袋時，脫下或整理自己的衣服，幫助自己可以夠到導尿管和腿袋。

第4步 - 用肥皂和水再次洗手20秒，然後用乾淨的毛巾擦乾。

第5步 - 打開腿袋包裝。確保是新的並且沒有被打開過。將腿袋置於包裝袋透明塑料內側備用。

第6步 - 將新腿袋底部的排水閥或夾子關上。有些排尿袋可能沒有關上夾子或排水閥。



第7步 - 按需將腿袋鏈接管剪成更合適的長度。

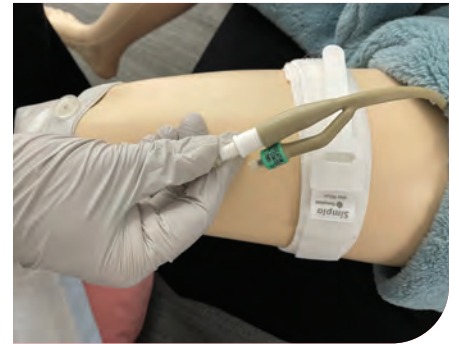
第8步 - 使用以酒精棉籤或棉球和甲基酒精消毒後的剪刀來剪斷管子。

第9步 - 然後將（位於包裝內）的額外連接頭插入管道末端。

第10步 - 輕鬆鬆開腿袋連接頭頂蓋，但不要將其取下。



第11步 - 從腿部固定帶上鬆開或取下導尿管。注意不要拉扯導尿管。



第12步 - 用酒精棉籤或棉球和甲基酒精往一個方向擦拭，清潔導尿管和腿袋之間的連接處。

放乾。



第13步 - 用手指捏住導尿管，用一隻手輕輕擠壓或折疊導尿管以阻止尿液漏出。

不要用比手指力量更大的東西捏，因為可能會損壞導尿管。

第14步 - 用另一隻手輕輕推揉連接處並分離導尿管和腿袋。不要用力拉開，因為可能會導致尿液飛濺。將用過的腿袋置入垃圾桶。



第15步 - 拿起新腿袋。小心取下腿袋連接頭上的頂蓋，注意不要觸碰到蓋內末端。

第16步 - 將腿袋連接頭推入導尿管末端，不要用手指接觸任何一頭末端。

緊緊插牢。

第17步 - 小心檢查連接是否牢固。

第18步 - 鬆開導尿管，讓尿液通過導管流入腿袋。

第19步 - 使用導尿管綁將導尿管固定在大腿或下腹部。留出足夠的長度，確保導尿管就不會太緊或有拉扯。長度應確保彎腰或扭動身體時不會有拉扯感或痛感。

第20步 - 使用提供的兩條腿袋綁帶或腿袋套筒（如果使用）將腿袋固定在腿上。

- 確保身體活動時腿袋不會滑落。



夜袋連接和分離

第1步 - 每天到了晚上，可將夜袋連接到腿袋的末端。確保腿袋排水夾或排水閥打開，讓尿液流入夜袋。

第2步 - 每天早上關閉腿袋排水閥或夾子並移除夜袋。

第3步 - 將夜袋中的尿液倒進馬桶。用水和洗滌劑清洗夜袋，然後用水沖洗乾淨。

第4步 - 將夜袋掛起來晾乾。可將夜袋掛在淋浴間。確保排水閥或夾子打開。



i 為避免感染，每週應使用新的腿袋和夜袋。

您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第 1 頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第 2 頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第 3 頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第 4 頁 - 如何避免感染？
- 第 5 頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第 6 頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，
提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continenace Foundation of Australia合作編寫



以下是導尿管可能出現問題以及如何修復或應注意避免的事項。

尿液未排入腿袋或尿液在導尿管周圍滲漏：

- 檢查腿袋和導尿管是否正確連接。如果沒有正確連接到腿袋，請嘗試將腿袋管牢固地推入導尿管。
- 如果腿袋中的尿液過半，請將其排空。
- 如果導尿管或腿袋管被折疊或夾住，請拉直管子或鬆開夾子。然後檢查尿液是否開始正常排出。
- 檢查並確保導尿管和腿袋是否位於腹部（肚子）下方的正確位置。如果不是，請放置到正確的位置。檢查並確保導尿管和腿袋正確綁在大腿上。
- 檢查並確保腿袋的綁帶在腿袋後側，避免阻止尿液流動。
- 如果排便較硬、難以排出或較稀。應致電您的醫生或護士，討論如何解決該問題。



如果尿液變色或有異味：

- 應多喝液體。每天喝2-3升液體，保持尿液通過導尿管。
- 如果您發燒、發冷、下背部疼痛或壓痛，或者感到神志不清，請聯繫護士或醫生。

我怎樣才能避免其他問題？

- 導尿管緊繃或拉扯導尿管會導致疼痛和膀胱問題。確保導尿管始終綁在您的大腿上。在綁帶和導尿管進入身體的位置之間留出足夠的長度，以免太緊或拉扯。
- 多吃水果和蔬菜並攝入足夠的液體，幫助預防便秘（大便過硬），因為這會對膀胱施加壓力並引起問題。
- 因為咖啡因（茶/咖啡/可樂飲料/巧克力）和酒精會導致膀胱問題，所以應少量攝入。

如果仍然存在問題，請諮詢您的護士或醫生。

您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第 1 頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第 2 頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第 3 頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第 4 頁 - 如何避免感染？
- 第 5 頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第 6 頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫





導尿管護理

如何獲得更多護理物資？

How can I get more equipment?

自我護理單6

護士將幫助您獲得所需的物資。有些物資可能免費，但有些則需要付費。護士會告訴您需要什麼物資以及如何獲得。

物資

- 導尿管，例如：指定類型/尺寸
- 腿袋/導尿管閥
- 夜袋/引流瓶
- 導尿管帶或其他
- 導尿管包
- 麻醉凝膠
- 其他

更多信息

資金支持

州

聯邦

其他（NDIS、護理套餐、DVA）

從哪裡獲得物資

.....



您需要什麼幫助嗎？

總共有六頁「導尿管護理」自我護理表供您使用。

- 第 1 頁 - 什麼是導尿管，為什麼我需要使用導尿管？
- 第 2 頁 - 如何保養導尿管和排尿袋？
- 第 3 頁 - 如何更換腿袋和連接夜袋？
- 第 4 頁 - 如何避免感染？
- 第 5 頁 - 如果出現問題該怎麼辦？
- 第 6 頁 - 怎樣獲得更多物資？

如果您有任何疑問或想了解其他自我護理方案，您可諮詢Bolton Clarke、全國失禁防治幫助熱線（National Continence Helpline）或您信任的醫療保健人士。

 hello@boltonclarke.com.au

 www.boltonclarke.com.au

 1300 22 11 22

 全國失禁防治幫助熱線 1800 33 00 66。

免費電話服務，由澳大利亞失禁防治基金會提供，提供保密信息、建議和支持。

該內容由本機構與Continence Foundation of Australia合作編寫

