

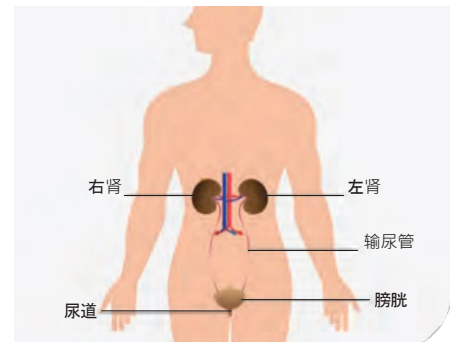
## 什么是导尿管以及我为什么插导尿管？

What is a catheter and why do I have one?

自我护理资料单1

## 我的身体如何生成和排出尿液？

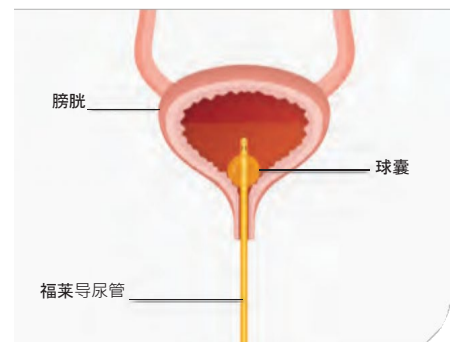
尿液在肾脏里生成，由身体不需要的多余水分和其它物质组成，一旦生成后便储存在膀胱里，并通过一条称为尿道的细管从膀胱排出。



## 什么是导尿管？

导尿管是一条插进膀胱用于排尿的空心管。

导尿管的一端有一个充满无菌水的小气囊，这个气囊能防止导尿管滑出体外。你可能需要使用导尿管几天或更长的时间，医生或护士会告诉你需要用多久。



## 我为什么插导尿管？

你插导尿管的原因可能有多种，其中包括：

- 膀胱或尿道阻塞导致无法排尿。
- 膀胱可能无法正常工作。
- 你无法起床去厕所；失禁护垫没有用。
- 小便失禁引起了皮肤问题。
- 你马上要做手术，或最近刚做过手术，需要插导尿管。

询问医生或护士你为什么需要插导尿管。



## 我们能帮什么？

有六份【我和我的导尿管】自我护理资料单。

- 资料单1 - 什么是导尿管以及我为什么插导尿管？
- 资料单2 - 如何照管我的导尿管和尿袋？
- 资料单3 - 如何更换腿袋和连接夜袋？
- 资料单4 - 如何避免感染？
- 资料单5 - 出现问题应该怎么办？
- 资料单6 - 如何订更多用品？

如果你有问题或希望了解其它自我护理选择，请联系Bolton Clarke、全国失禁求助热线或你信赖的健康专业人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline ( 全国失禁求助热线 )

1800 33 00 66 。

Continence Health Australia ( 澳大利亚失禁基

金会 ) 的免费电话服务，提供保密信息、咨询和支援。

本内容由本机构与Continence Health Australia合作编写。

## 如何照管我的导尿管和尿袋？

How do I care for my catheter and bags?

自我护理资料单2

导尿管必须系在身上，可以系在大腿或腹部（肚子上），这样有助于避免拉扯和疼痛。导尿管系的位置和插入身体的部位之间不应拉的太紧，护士会为你示范怎么做。

有两种袋子可以收集从导尿管流出的尿液。

腿袋 - 白天系在腿上的小袋子。

夜袋 - 晚上用来收集尿液的较大袋子。夜袋可以放在一个干净的桶里或口袋里，不要直接放在地上，或护士可以给你一个专门挂夜袋的支架。



腿袋



支架上的夜袋

腿袋接导尿管，然后系在腿上。绷带一定要系在腿袋后面，这样就不会阻止尿液流动，而且腿袋的位置一定要低于膀胱，护士会为你示范怎么做。



收集半袋尿液时就清空腿袋，这样就不至于太重，太重的话会拉扯导尿管，引起渗漏和疼痛之类的问题。

护士或医生会根据需要换导尿管，至少每隔12周换一次。



## 我们能提供什么帮助？

- 有六份【我和我的导尿管】自我护理资料单。
- 资料单1 - 什么是导尿管以及我为什么插导尿管？
- 资料单2 - 如何照管我的导尿管和尿袋？
- 资料单3 - 如何更换腿袋和连接夜袋？
- 资料单4 - 如何避免感染？
- 资料单5 - 出现问题应该怎么办？
- 资料单6 - 如何订更多用品？

如果你有问题或希望了解其它自我护理选择，请联系Bolton Clarke、全国失禁求助热线或你信赖的健康专业人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline ( 全国失禁求助热线 )

1800 33 00 66。

Continence Health Australia ( 澳大利亚失禁基金会 ) 的免费电话服务，提供保密信息、咨询和支援。

本内容由本机构与Continence Health Australia合作编写。

腿袋和夜袋的使用时间不应超过一周。

## 更换腿袋：

### 计划：

- 会有人告诉你并为你示范如何照管你的腿袋。
- 仔细看如何做护理的说明，搞清楚步骤。
- 务必备好足够的用品，用品用完之前就要提前预订，需要帮助的话问护士。
- 找一个安全、私密的地方换尿袋，这个地方：
- 有光线，让你能看清自己在做什么。
- 有干净、暖和的空间，让你不必做太多的扭、弯或伸等动作。
- 准备用品前洗手。

### 准备：

- 用温水加清洁剂或消毒纸巾擦拭放用品的地方。
- 用肥皂和水洗手，洗20秒，用干净的毛巾擦干手。
- 先放好所有用品，做好准备。
- 护士会告诉你需要从以下清单选哪些用品：
  - 酒精棉签或棉球和甲基化酒精
  - 密封包装的新腿袋
  - 容器或壶（用于倒尿）
  - 手套
  - 剪刀
  - 纸巾或草纸
  - 毛巾或保护衣服/床的物品
  - 垃圾袋



**第1步** - 用肥皂和水洗手，洗20秒，用干净的毛巾擦干手。

- 如果有人帮你换腿袋，他们应该戴手套。

**第2步** - 在换腿袋之前，把腿袋里的尿液倒进马桶、容器或壶中，倒的方法是：

- 松开腿上系腿袋的绷带
- 把腿袋移到马桶、容器或壶上面，打开排液口或夹子，让尿液流出来
- 不要挤腿袋试图加快清空尿液的速度
- 清空后，关紧排液口或夹子，用纸巾或草纸擦干排液口或夹子，然后扔进垃圾桶。

如果用的是容器或壶，将尿液倒进马桶、冲马桶，然后用水和清洁剂洗干净。

**第3步** - 做好换腿袋的准备后，脱掉或调整一下你的衣服，以便你能摸到导尿管和腿袋。

**第4步** - 用肥皂和水洗手，洗20秒，用干净的毛巾擦干手。

**第5步** - 打开腿袋包装。确认包装是新的，从未打开过。把腿袋留在包装塑料面的内侧。



**第6步** - 把新腿袋底部的排液口或夹子关紧。有些袋子的排液口或夹子可能没有关紧。





**第7步** - 你可能需要把腿袋管子剪成戴起来舒服的长度。

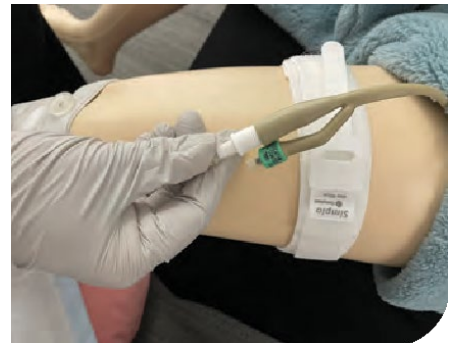
**第8步** - 用酒精棉签或棉球和甲基化酒精清洁剪刀，然后剪管子。



**第9步** - 包装里还有一个连接套，把连接套安在管子的顶端。

**第10步** - 轻轻松开腿袋上的套盖，但不要取下来。

**第11步** - 把系好的导尿管松开或取出来。小心不要拉导尿管。



**第12步** - 用酒精棉签或棉球和甲基化酒精擦导尿管和腿袋的连接处，朝一个方向擦。

晾干。



**第13步** - 用一只手的手指轻轻捏住或折叠导尿管，阻止尿液流出。捏管的力量不要超过你手指的力量，因为捏得太重有可能损坏导尿管。

**第14步** - 用另一只手轻轻搓导尿管和腿袋的连接处，把它们搓开。不要使劲把它们拉开，因为这样有可能导致尿液溅出来。把用过的腿袋扔进垃圾桶。



**第15步** - 拿起新腿袋。取下腿袋连接套的盖子，不要触碰顶端。

**第16步** - 把腿袋连接套推进导尿管出口，手指不要触碰两端。两端一定要连紧。



**第17步** - 轻轻试试是否已连紧。

**第18步** - 松开夹紧的导尿管，让尿液通过管子流到腿袋里。

**第19步** - 用导尿管绷带把导尿管系在你的大腿或下腹部。要留出足够的长度，这样导尿管就不至于太紧或出现拉扯。你在扭动和弯腰时不应该有拉扯或疼痛感。

**第20步** - 用提供的两条腿袋绷带或腿袋套子（如果使用）把腿袋固定在腿上。

- 确保你行动时腿袋不会滑下来。

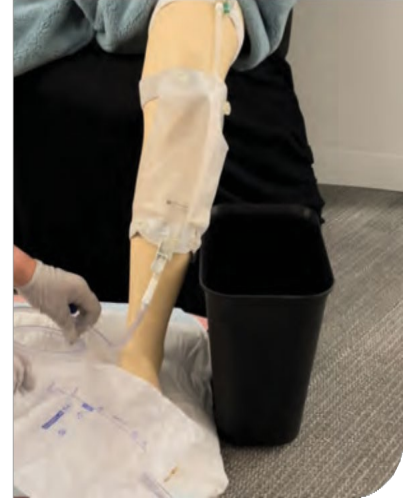




## 连接和取掉夜袋

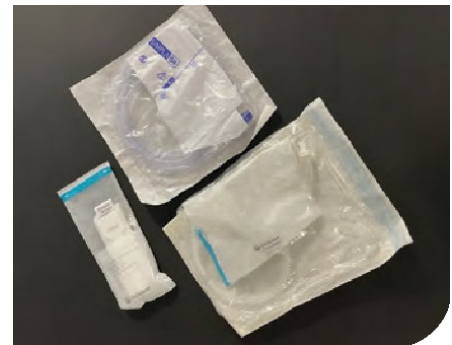
**第1步** - 每晚在腿袋底部连接一个夜袋。确保腿袋夹子或排液口是打开的，让尿液排到夜袋中。

**第2步** - 每天早上关掉腿袋夹子或排液口，取掉夜袋。



**第3步** - 把夜袋中的尿液倒进马桶。用水和清洁剂洗夜袋，用水冲干净。

**第4步** - 晾干夜袋。挂在淋浴间比较好。一定要把夹子或排液口打开。



**i** 每周应换一个新的腿袋和夜袋，避免感染。

## 我们能帮什么？

有六份【我和我的导尿管】自我护理资料单。

- 资料单1 - 什么是导尿管以及我为什么插导尿管？
- 资料单2 - 如何照管我的导尿管和尿袋？
- 资料单3 - 如何更换腿袋和连接夜袋？
- 资料单4 - 如何避免感染？
- 资料单5 - 出现问题应该怎么办？
- 资料单6 - 如何订更多用品？

如果你有问题或希望了解其它自我护理选择，请联系Bolton Clarke、全国失禁求助热线或你信赖的健康专业人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline ( 全国失禁求助热线 )

1800 33 00 66。

Continence Health Australia ( 澳大利亚失禁基金会 ) 的免费电话服务，提供保密信息、咨询和支援。

本内容由本机构与Continence Health Australia合作编写。

导尿管能引起某些问题，它会长细菌，然后进入你的尿液和膀胱，引起感染。

## 我怎么知道我有感染？

如果你有感染，你可能会发烧、腰痛或有触痛、身体发冷或感觉迷糊。应该马上告诉你的护士或医生。你的导尿管需要换掉，而且你需要做尿检。

## 如何避免感染？

- 触碰导尿管前后一定要洗手。
- 你有导尿管可照常淋浴。淋浴时不要断开导尿管和腿袋的连接。不要摘掉大腿绷带，淋浴后换一条干的。淋浴时也不要摘掉腿袋绷带，之后换干的。
- 每天擦洗导尿管进入你身体的进口周围。用热水和一种肥皂替代品擦洗。普通肥皂会让皮肤干燥、刺激皮肤。护士能帮你选合适的皂液。
- 在清洗导尿管周围时一定要按一个方向擦洗。有包皮的男性一定要清洗包皮里面，然后再把它放回原位。女性应该按从前往后的方向擦洗。
- 每天争取喝两升以上的液体（除非医生告诉你不要），这有助于冲洗你的肾脏和膀胱。如果尿的颜色是深黄色，这说明你喝的不够。



- 每天检查导尿管周围皮肤是否发红或生疮。
- 不要在导尿管进入你身体的进口处附近用粉剂或喷剂。
- 导尿管周围有少许粘液（透明、粘的液体）是正常的。如果担心可以询问你的医生或护士。

## 我们能帮什么？

有六份【我和我的导尿管】自我护理资料单。

- 资料单1 - 什么是导尿管以及我为什么插导尿管？
- 资料单2 - 如何照管我的导尿管和尿袋？
- 资料单3 - 如何更换腿袋和连接夜袋？
- 资料单4 - 如何避免感染？
- 资料单5 - 出现问题应该怎么办？
- 资料单6 - 如何订更多用品？

如果你有问题或希望了解其它自我护理选择，请联系Bolton Clarke、全国失禁求助热线或你信赖的健康专业人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline ( 全国失禁求助热线 )

1800 33 00 66。

Continence Health Australia ( 澳大利亚失禁基金会 ) 的免费电话服务，提供保密信息、咨询和支援。

本内容由本机构与Continence Health Australia合作编写。

这里有一些例子解释你的导尿管会出现什么问题以及如何解决或避免这些问题。

### 如果尿液不流进腿袋或导尿管周围有渗漏：

- 检查腿袋和导尿管之间的连接。如果与腿袋的连接不好，试着把插在导尿管里的腿袋子推紧。
- 如果腿袋里的尿液超过半袋，就倒掉它。
- 如果导尿管或腿袋子折叠起来或被夹住，把管子拉直或松开。检查尿液是否开始排出来。
- 检查导尿管和腿袋的位置是否正确，应该在腹部（肚子）下面，如果不是，调整位置。检查导尿管和腿袋是否系在大腿上。
- 检查腿袋绑带是否系在腿袋背后，这样就不会阻止尿液流动。
- 如果大便太硬、排便困难或大便太稀，给医生或护士打电话了解如何解决这个问题。



### 如果尿液变色或有异味：

- 喝更多液体。每天喝2-3升液体，让尿液持续通过导尿管流出。
- 如果你发烧、身体发冷、腰痛或有触痛、或感觉迷糊，联系你的护士或医生。

## 如何避免其它问题？

- 导尿管太紧或拉扯会引起疼痛和膀胱问题。导尿管一定要系在你的大腿上。绷带和导尿管插入身体的部位之间要留出足够的长度，这样导尿管就不至于太紧或出现拉扯。
- **吃蔬菜水果、喝足够多的液体**有助于预防便秘（大便硬结），因为便秘会给膀胱带来压力并引起问题。
- 应该只摄入少量咖啡因（茶/咖啡/可乐/巧克力），因为咖啡因会引起膀胱问题。

如果问题持续，联系你的护士或医生。

## 我们能帮什么？

有六份【我和我的导尿管】自我护理资料单。

- 资料单1-什么是导尿管以及我为什么插导尿管？
- 资料单2-如何照管我的导尿管和尿袋？
- 资料单3-如何更换腿袋和连接夜袋？
- 资料单4-如何避免感染？
- 资料单5-出现问题应该怎么办？
- 资料单6-如何订更多用品？

如果你有问题或希望了解其它自我护理选择，请联系Bolton Clarke、全国失禁求助热线或你信赖的健康专业人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline ( 全国失禁求助热线 )

1800 33 00 66 。

Continence Health Australia ( 澳大利亚失禁基金会 ) 的免费电话服务，提供保密信息、咨询和支援。

本内容由本机构与Continence Health Australia合作编写。



## 如何订更多用品？

How can I get more equipment?

自我护理资料单6

护士会帮你订你需要的用品。有些用品可能免费，有些你需要自己付钱。护士会告诉你需要订什么以及如何订。

## 用品

- ☐ 导尿管（比如说明种类/尺寸） .....
- ☐ 腿袋/导尿管阀 .....
- ☐ 夜袋/排液瓶 .....
- ☐ 导尿管绷带及其它 .....
- ☐ 导尿管包 .....
- ☐ 麻醉凝胶 .....
- ☐ 其它 .....

## 更多信息

寻找援助

州 .....

联邦 .....

其它（NDIS、打包护理计划、DVA） .....

去何处订用品 .....

.....

## 我们能帮什么？

有六份【我和我的导尿管】自我护理资料单。

- 资料单1 - 什么是导尿管以及我为什么插导尿管？
- 资料单2 - 如何照管我的导尿管和尿袋？
- 资料单3 - 如何更换腿袋和连接夜袋？
- 资料单4 - 如何避免感染？
- 资料单5 - 出现问题应该怎么办？
- 资料单6 - 如何订更多用品？

如果你有问题或希望了解其它自我护理选择，请联系Bolton Clarke、全国失禁求助热线或你信赖的健康专业人士。

[hello@boltonclarke.com.au](mailto:hello@boltonclarke.com.au)

[www.boltonclarke.com.au](http://www.boltonclarke.com.au)

1300 22 11 22

National Continence Helpline ( 全国失禁求助热线 )

1800 33 00 66。

Continence Health Australia ( 澳大利亚失禁基金会 ) 的免费电话服务，提供保密信息、咨询和支援。

本内容由本机构与Continence Health Australia合作编写。