清洁间歇导尿居家操作打卡表

麦圈 MEDPROBER · 患者版居家照护清单

打印后贴在床头，每天打勾

适用：在家做清洁间歇导尿的患者和家属。手法、次数和记录都有章法。原则是膀胱不要过度充盈，单次导出的尿量一般控制在 400 至 500 毫升以内，多数成人每天导尿 4 至 6 次。

每日打卡（完成一项勾一项）

项目	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
今天的导尿次数按个人时间表完成了	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
每次导尿前认真洗手（流动水加洗手液，20 秒）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
每次导出的尿量记下来了（连同自己排的）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
尿液颜色和气味看过，没有明显浑浊、恶臭	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
导尿管一次性使用，用后丢弃，没有重复使用	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
饮水均匀分布在全天，没有一次灌很多	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

操作要点

· 先尝试自己排尿，能排多少先排多少，再导尿放尽余量。

· 插入遇阻力时稍停、深呼吸后轻送，切忌硬捅。女性插入约 5 至 7 厘米后再进少许，见尿流出；男性先把阴茎轻轻上提拉直再送入。

· 在家自我导尿用的是「清洁」技术，手和会阴部洗干净即可，不要求医院的无菌操作，做不到无菌不要焦虑放弃。

· 记录连续记两周以上：几点导、导多少、自己排多少、有无漏尿。复诊时医生靠记录调次数、判断膀胱是否安全。

出现这些情况，立即联系医院或就诊

· 发热、寒战、腰痛
· 导尿管插不进去，或拔出困难
· 尿液全程肉眼血尿，或出血量多
· 一整天导出的尿量明显变少，同时下腹胀满
· 会阴部或睾丸肿痛

扫码看手机版完整文章