

留置导尿管的家庭护理注意事项

□崔燕姿

留置导尿管是临床多种疾病诊疗的基本技术，实际上其是一项侵入性护理操作，主要用于导尿、准确记录尿量等。有些患者为了病情需要带着导尿管回家，若护理不当极易出现尿路感染等相关并发症，不但增加患者的痛苦，还会加重经济负担。那么，居家如何护理导尿管呢？

1. 及时更换

1.1 更换导尿管

定期更换导尿管，可以避免导尿管老化和细菌滋生，从而预防感染。目前，天然乳胶和硅胶材质的导尿管在临床上应用较多。不同材质的导尿管更换时间不同，比如乳胶导尿管建议两周更换一次，硅胶导尿管建议一月更换一次。如果发生感染、堵塞、漏尿等情况，则要实时更换。此外，若需拔管，必须由专业医护人员采用正确方式拔出导尿管，防止不专业人员因在牵拉导尿管时用力不当而损伤尿道，导致尿道出血或者尿道粘膜损伤。

1.2 更换尿袋

普通一次性引流袋，容量一般为800—1000mL，建议每周更换两次。抗回流尿袋在与导尿管的接头处有一个抗回流装置，可有效阻止尿液返流，避免因返流而导致的逆行感染。抗回流尿袋的容量较大，每周更换一次即可，减少打开整个密闭引流系统的次数，降低泌尿系感染风险。

在更换尿袋之前，要洗净双手，戴好手套。铺垫单，以免弄脏床铺。反折导尿管，防止尿液流出。之后，拔出旧尿袋，准备3—4根碘伏棉签，由内向外消毒管口及外周。消毒完毕后，插入新的引

流袋，拧紧。在操作过程中，手不要触及导尿管内面及尿袋白色接头，以免感染。

2. 妥善固定

使用亲肤性较好的粘贴材料，将导尿管二次固定于大腿内侧，可使用弹力胶粘贴，防止导尿管滑落，牵拉损伤尿道。

在日常活动时，可使用别针或其他材料在衣角或裤腿处固定尿管。尿管位置要低于膀胱水平，站立时最好在膝部位置，避免尿液逆流。

在卧位时，使用别针悬挂在床旁，尿袋仍低于膀胱水平，放尿口不得接触地面，避免感染。翻身时，要靠近尿管，检查导尿管长度是否足够，以免牵拉导尿管损伤尿道。

3. 保持卫生

每天早晚可使用温水清洗会阴部及尿道口，认真擦拭靠近尿道口的部分导尿管，由尿道口处向外部方向擦拭。排便后，及时清洗肛门及会阴部皮肤。定期更换导尿管，依据导尿管材质决定更换频率。患者可进行淋浴，但不能洗澡，禁止将导尿管浸泡于水中。

4. 训练膀胱功能

用夹管方式将导尿管夹闭，每隔3—4小时打开引流管，使膀胱定时排空、充盈，促进膀胱功能恢复。

5. 倾倒尿液

当尿液至尿袋三分之二满时，应及时倾倒尿液。在倾倒时，放尿口不要碰到收集容器。倾倒后，及时关闭尿管开关。特别是夜间，不要因图方便而将尿袋整晚开放。

6. 自我观察

如果尿液浑浊，出现絮状物、沉淀、结晶、血尿时，或出现发热、尿道口灼热以及膀胱胀满但尿袋内无尿时，应及时就医。正常尿液为淡黄色液体，如果尿液变成深黄色，说明身体已经缺水，需要及时饮水。在病情允许的情况下，每日饮水量要达到2000mL以上，以达到内冲洗目的，有效预防感染或堵塞。

7. 常见并发症及处理

7.1 漏尿

老年患者如果长时间留置导尿管，可能会出现漏尿情况。主要原因包括：尿道括约肌松弛、导尿管不通、型号偏小等。如果出现漏尿，要及时到医院就医，咨询专业医护人员。

7.2 尿道口出血

一般来讲，尿道口出血是因为固定不当，翻身移位时牵拉导尿管，引起尿道损伤。因此，在日常护理中，应正确固定导尿管，避免牵拉。如果出血不是由这一原因引起，则要考虑疾病因素，尽快就医。

7.3 意外拔管

如果尿道损伤不严重，没有明显出血、疼痛和排尿困难，根据病情也不需要再保留导尿管或已经到拔导尿管时间，通常不用特殊处理。如果尿道损伤严重，出现尿道出血较多、疼痛明显等情况，且局部明显肿胀使患者不能自行排尿，需立即到医院就诊处理。

7.4 导尿管堵塞

如果导尿管堵塞，一般只能更换，且要求无菌操作。为避免自行更换可能由于操作不当而导致尿道或膀胱损伤，或引起尿路感染，可到医院或预约专业医护人员上门操作。

（作者单位：山东省荣成市港西镇卫生院）

看妇科要知己知彼

□彭媛媛

1. 知己：患者的自我准备与心理准备

从自我准备的角度来看，患者需要对自己的身体状况有一个全面的了解。这意味着，患者应对自己的月经周期有清晰的认识，如周期的长短，月经量的多少，以及是否有规律等。此外，还应注意月经周期中的任何异常变化，如周期的不规律性、异常出血或疼痛。对于性生活的情况，包括避孕方式、性伴侣数量以及是否有不安全的性行为，也都是医生需要了解的重要信息。这些信息能帮助医生做出更准确的诊断。除了对身体情况的了解外，患者还应在心理上做好准备。妇科检查对很多女性来说可能是一个敏感和不舒服的经历。因此，心理上的准备就显得尤为重要。患者可以通过阅读相关资料或咨询医生来了解检查的具体内容和步骤，从而在心理上做好充分的准备。患者应该认识到，妇科检查是一项常规的健康检查，对预防和早期诊断妇科疾病至关重要。了解妇科检查的重要流程和基本流程，可以帮助患者减轻紧张和恐慌。

在检查前，患者还应注意一些细节。例如，在进行妇科检查的前48小时内，患者应避免性行为、使用阴道清洗剂或进行其他可能影响检查结果的行为。此外，应选择月经结束后的几天进行检查，这时候的子宫和卵巢状态

更适合观察。在检查当天，建议患者穿着简单舒适的衣物，以便在检查时脱穿。与医生的沟通也是患者自我准备的重要组成部分。在就诊时，患者应提供完整的病例资料，包括之前的医疗记录、手术史、过敏史和家族病史等。对于医生的问题，患者应给予诚实和详细的回答，这对医生做出准确诊断非常关键。同时，患者也应积极提出自己的疑问，确保自己对即将进行的检查和可能的治疗方案有充分的了解。患者还要注意检查后的身体反应。通常情况下，妇科检查后可能有轻微的出血或不舒适，这是正常现象。但如果出现重度出血、持续的疼痛或其他异常症状，则应及时联系医生。

2. 知彼：了解妇科检查的流程和重要性

妇科检查不仅是一项医学程序，更是女性健康管理的重要组成部分。它涵盖对女性生殖系统的全面评估，包括但不限于外阴、阴道、宫颈、子宫和卵巢的检查。这些检查是为了能够早期发现并防治各种妇科疾病，如宫颈癌、乳腺癌、子宫内膜异位症等。它们对于早期诊断、及时治疗 and 预防复杂健康问题至关重要。例如，定期进行宫颈刮片检查是预防宫颈癌的关键步骤，能够及早发现异常细胞的变化。妇科检查的重要性还在于，它可以帮助女性了解自己的生殖健康，特别是在

避孕、计划怀孕、更年期管理等方面。通过这些检查，医生可以提供关于避孕方法、生育计划和更年期症状处理的专业建议。此外，妇科检查也是一次受教育的机会，医生可以提供有关性健康和预防性疾病的的信息。通常情况下，妇科检查会在私密、受控的环境中进行，以保护患者的隐私和尊严。

了解妇科检查的流程对于减少患者的紧张感和恐惧感至关重要。检查通常包括病史询问、身体检查（包括外阴、阴道、宫颈和腹部的检查）以及必要的实验室检测。在整个过程中，医生会解释每个步骤，确保患者了解自己的正在发生的事情，并尽可能让患者感到舒适。例如，在进行宫颈刮片检查时，医生会使用一种名为“鹅颈镜”的工具来检查宫颈，然后用小刷子或棉签轻轻擦取细胞样本。除了常规的妇科检查外，医生还会根据患者的年龄、症状和健康历史推荐其他检查，如乳腺检查或超声波检查。这些检查可以提供更多信息，帮助医生对某些症状做出更准确的诊断。在妇科检查中，与医生的沟通非常重要。患者可能提出问题或担忧，并希望获得清晰、详细的答复。医生的解释和建议不仅能够帮助患者更好地了解自己的健康状况，还可以提高患者对健康决策的信心。通过了解妇科检查的重要性和具体流程，女性能够更加重视自己的生殖健康，拥有更加健康的身体。

（作者单位：河北省衡水市第二人民医院）

良好生活习惯帮你远离妇科疾病

□王晓倩

1. 保持个人卫生

良好的个人卫生习惯不仅可以保持私密部位的清洁与健康，还能预防感染的发生。定期洗澡和更换内衣是保持个人卫生的基本步骤之一。洗澡时使用温水、适当的清洁剂，可以有效清除私密部位的污垢和细菌，防止感染的发生。内衣应选用面料柔软、透气性良好的材质，注重舒适度和保暖性，避免使用合成纤维制成的内衣，以减少对私密部位的刺激。勤换内衣可以保持私密部位的清洁和干爽，避免滋生细菌和真菌。

部分女性使用的洗液、香皂或卫生巾等用品含有一些化学物质，可能会刺激和破坏私密部位天然的微生态环境，导致私密部位酸碱度失衡，增加炎症和感染的概率。因此，选择温和和无刺激的洗液和卫生巾非常重要。最好选择专为敏感肌肤设计的产品，避免使用含有香料和酒精的卫生用品，从而保护私密部位的健康。每天使用清水冲洗外阴区域可以有效清除污垢和细菌，预防感染的发生。

女性在月经期间要注意及时更换卫生棉条或卫生巾，长时间使用同一片卫生巾会导致其变得潮湿、不透气，从而导致细菌滋生，增加感染的风险。因此，每3—4个小时就应更换一次卫生用品，保持私密部位的干燥和清洁。

2. 均衡、规律饮食

女性在不同生理阶段有不同的营养需求。例如，女性在经期时会流失大量的血液，身体比较虚弱，因此需要及时补充铁元素和维生素B，避免出现缺铁性贫血的情况。女性可以多吃菠菜、动物内脏等食物，也可以遵医嘱服用葡萄糖酸亚铁糖浆、硫酸亚铁糖浆等药物进行补充。女性怀孕期间需要增加蛋白质、钙和叶酸的摄入量，以满足胎儿的生长发育需要。进入更年期后，女性应注意摄入足够的钙和维生素D，以预防骨质疏松。

高盐饮食会增加体内的水分滞留，导致体重增加和水肿。妇科问题中，水肿往往会引起盆腔充血，加重月经不调和痛经等问题。高糖饮食会导致血糖波动和胰岛素释放过多，增加患上多囊卵巢综合征、糖尿病和其他妇科疾病的风险。另外，饮食中应充分摄入富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类和豆类。纤维有助于保持排便顺畅，减少便秘和肠道问题的发生。此外，含有丰富抗氧化剂的食物也非常重要，如番茄、胡萝卜、蓝莓等。抗氧化剂可以帮助清除自由基，减少慢性炎症和细胞损伤，保护妇科健康。此外，要控制饮食中脂肪的摄入。高脂肪饮食会导致体重增加、血脂异常和激素失调，增加患上乳腺增生、子宫内膜异位症等妇科疾病的风险。因此，要选择低脂肪的食品，如瘦肉、鱼类、豆类和植物油。足够的水分可以维持体内的代谢和排毒功能，保持私密部位的湿润和健康。我们可以每天饮用8—10杯水，也可以通过喝低糖茶、吃水果和蔬菜的方式增加水分摄入。

3. 保持适当运动

适度的身体活动可以增强免疫系统功能、改善血液循环、调节激素水平，从而降低感染妇科疾病的风险。不同人有不同的体能水平和爱好，选择适合自己的运动方式非常重要。女性可以进行适度的有氧运动，如快走、跑步、游泳和骑自行车等，以提高心肺功能，减少脂肪堆积；也可以进行一定的力量训练，如举重和瑜伽等，以增强肌肉力量，提高骨密度。运动强度和频率应根据个人的健康状况和体力水平进行调整。对于初学者，可以从轻度到中等强度的运动开始，逐渐增加强度和持续时间，建议每周进行150分钟中等强度的有氧运动。此外，可以每周进行2—3次适度的力量训练。需要注意的是，在进行任何运动之前，都要进行适当的热身和拉伸运动，这有助于预防肌肉拉伤或其他运动损伤。同时，要选择适合自己的运动衣服和鞋子，以保护身体并提高运动效果。如果出现运动相关的不适或疼痛，应及时停止活动并咨询医生。

对于大多数女性来说，进行适度的运动是恰当的，但要根据个人体力和不适感进行调整。如果出现明显的痛经或其他月经问题，则可以选择轻度的运动方式，如散步、瑜伽。同时，注意在运动前后做好个人卫生，更换干净的卫生用品，保持外阴清洁。

（作者单位：河北省衡水市第二人民医院）