

婦科術後膀胱訓練須知

2019/03 製訂

2021/12 修訂

一、前言

子宮根除手術後，膀胱的神經多少會受到損傷，訓練膀胱主要是為了要增加膀胱肌肉的收縮能力，恢復解尿的功能，進而能早日脫離導尿管。

二、膀胱訓練的目的：

1. 促進手術後恢復正常排尿功能
2. 改善產後排尿功能障礙

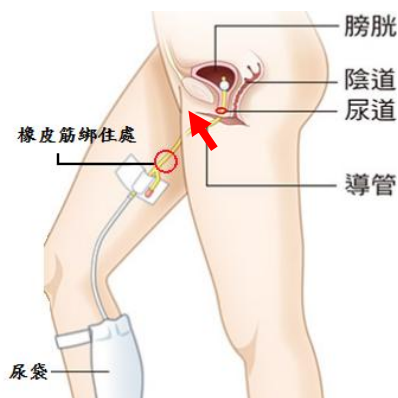
三、膀胱訓練法

1. 訓練原則：

- (1) 術後第 7 天開始訓練，夜間睡覺時則不訓練，以免忘記放開管夾，導致膀胱過漲，傷害膀胱。
- (2) 訓練期間，每小時要攝入水份約 100cc 左右（含湯和飲料），每 2-3 小時訓練一次。
- (3) 另外要配合藥物和凱格爾氏運動。

2. 訓練步驟：

- (1) 用橡皮筋將導尿管綁住(圖一)。
- (2) 術後神經尚未恢復，膀胱脹感不明顯，有腰部酸痛感覺時視同尿脹感，待 2-3 小時或尿脹腰酸時，鬆開導尿管上的橡皮筋，約 10-15 分鐘，測量流入尿袋的量，記錄尿量於尿量欄內（如背面附表）。

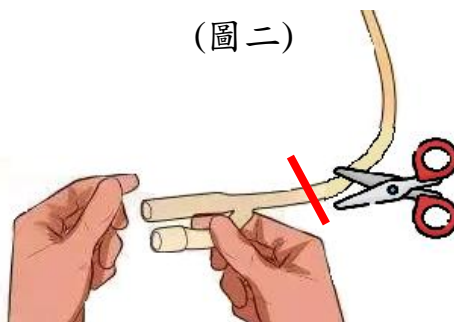


四、出院後注意事項：

(圖一)

1. 請每日按時服藥。
2. 訓練期間勿飲用利尿的飲料及食物，多吃豐富含維他命 C 的食物（如番石榴、柳丁、奇異果、酸梅汁等）使尿液酸化防止尿路感染。
3. 將尿袋保持低於膀胱，防止尿液逆流造成感染，若出現尿道感染的症狀如頻尿、濁尿、血尿、解小便時有灼熱感、寒顫、發燒，須暫停膀胱訓練，立即到門診或急診檢查治療。
4. 出院後繼續訓練膀胱並詳細記錄，回婦產科門診測餘尿前，於家中，請用乾淨的剪刀將尿管(有貼膠帶處)剪斷(圖二)，並拔除尿管，請攜帶「餘尿測量記錄單」供醫師參考。
5. 訓練後 1 個月，餘尿量無法達到 100cc 以下，則於家中學習「膀胱自我間歇導尿法」。

(圖二)



膀胱訓練於尿測量記錄表 姓名_____

日期	時間		尿量	輸入量 c.c.		日期	時間		尿量	輸入量 c.c.	
	夾住	放開		時間	量		夾住	放開		時間	量

參考資料：<https://lurl.cc/nMyQEn>、<https://lurl.cc/Lxwdgu>
<https://lurl.cc/LyWoDJ>
 林淑珊、劉舒宜(2019)·榮總護理·17卷2期，P166-176。
 製作單位：護理部 8B 護理站
 諮詢電話:07-3351121 轉 2874