



膀胱造瘻(膀胱訓練)護理指導

一、目的：

- (一) 維持膀胱正常的張力。
- (二) 預防尿路感染。
- (三) 儘早除去尿管。

二、膀胱訓練步驟：

- (一) 訓練時間：早上 8：00 先將尿袋裡的尿液排空，再用橡皮筋緊緊纏繞尿管，並記錄纏繞時間。晚上 8 點到次日早上 8 點間不做膀胱訓練，晚間睡覺時勿執行訓練，應將尿袋管打開，讓病人有好的睡眠品質。
- (二) 攝取水量：每小時喝 150-200 ml 或依指示攝取水份，以減少泌尿道發炎或泌尿道結石的發生，除非有限水的疾病禁忌，否則一天的水量約 2000- 2500ml，晚上 19：00 少攝取水量。
- (三) 定時鬆緊尿管時間：若是覺得膀胱脹有尿意感，先自解小便，並記錄量及時間，再將橡皮筋鬆開尿管，讓尿液流到尿袋中，約 10-15 分鐘後再用橡皮筋綁起，並紀錄日期、綁住尿管時間、小便量、餘尿、一天總喝水量等記載於「膀胱訓練記錄表」 提供給醫生參考。

三、注意事項：

- (一) 訓練時間：8:00-12:00-16:00-20:00，會依膀胱訓練的狀況來調整時間。
- (二) 膀胱訓練時膀胱容量不可超過 500ml，膀胱過度膨脹會破壞膀胱肌肉的纖維與神經組織。
- (四) 超過 4 小時未有尿意感，須將橡皮筋鬆開以免膀胱過度膨脹，造成膀胱不必要的傷害。
- (五) 多吃富含維他命 C 的食物（如番石榴、柳丁、奇異果、橘子、柳橙、蔓越莓等）使尿液酸化防止尿路感染。
- (六) 隨時注意小便是否有異味或沈澱物。

四、膀胱訓練記錄表範例如下：

| 日期 | 時間 | 綑綁尿管 時間 | 小便量 | 尿袋內尿 量 (餘尿) | 一天總喝 水量 | 備註： (起床/睡覺) |
|------|-------|------------|-----|-------------------|------------|----------------|
| 8/15 | 7:15 | 7:20 | | | | 起床 |
| | 11:00 | | 0 | 200 | | |
| | | 11:20 | | | | |
| | 15:20 | | 0 | 450 | | |
| | | 15:30 | | | | |
| | 19:30 | | 0 | 550(過量) | | |
| | 21:30 | | | | 2500 | 睡覺 |
| 8/16 | 8:00 | | | | | 起床 |
| | | 8:30 | | | | |
| | 12:00 | 12:05 | 100 | 380 | | |
| | 16:00 | 16:05 | 0 | 270 | | |
| | 20:00 | | 0 | 400 | | |
| | 22:00 | | | | | 睡覺 |
| 8/17 | 6:30 | 6:40 | | | | 起床 |
| | 10:30 | 10:40 | 100 | 250 | | |
| | 14:40 | 14:40 | 130 | 300 | | |
| | 18:30 | 18:30 | 100 | 360 | | |
| | 22:00 | | 120 | 220 | | 睡覺 |

五、參考文獻：

李和惠、黃鈺雪、林麗秋 (2010) · 泌尿系統疾病人之護理 · 於胡月娟總校閱,

內外科護理下冊 (三版,39 -49 頁) · 台北市：華杏。

林貴滿 (2014) · 泌尿系統病人的護理，*內外科護理技術*(八版 ，401 -406 頁) ·

台北市：華杏。

紀美滿、陳瑛瑛(2013) · 應用「導尿管移除評估指標」對降低泌尿道感染之成效

· *台灣醫學*，17(3)，238-245。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】