

# 膀胱訓練

◎林口長庚外科護理組護理長 潘麗慧

◎行政中心護理管理部專員 蔡美菊 校閱



## 現職

一般外科護理長

## 學歷

長庚大學護理研究所

## 專長

泌尿科護理、大腸直腸科護理、一般外科護理、護理行政管理



▶ 排尿障礙的病人，可藉由膀胱訓練促使尿液能自主排出，恢復排尿功能

**膀胱**是一個中空、可以伸縮的器官，成人容量為300~500ml，但有排尿障礙的病人，需藉由膀胱訓練促使尿液能自主排出，恢復排尿功能。

膀胱訓練（Bladder training）方式有兩種，一為恥骨上導管膀胱訓練，另一為間歇性導尿膀胱訓練，訓練期間為避免尿流量太少需配合每小時飲水 100~200ml。

恥骨上導管膀胱訓練一般在白天執行，夜間因睡眠可暫停訓練。訓練方式是以橡皮筋綁住尿管 2 小時，當感覺膀胱脹時，先自解尿液，再鬆開尿管 15 分鐘，記錄餘尿後再重新綁住尿管。初期每兩小時訓練一次，若能忍受，可延長至 3 小時，最長不超過 4 小時，當病人能自行解尿且連續 3 次餘尿皆小於 100ml，表示訓練成功。

間歇性導尿是指每 4~6 小時以導尿方式將膀胱餘尿排空，執行者須在醫護人員指導下學習導尿技術，此方式的優點是不必放置留置導尿管，降低尿路感染機會，每日導尿次數依餘尿量決定，當連續 3 天每次導尿餘尿量皆小於 100ml 時，表示訓練成功。

膀胱訓練簡單易學，但需時間使膀胱逐漸恢復自行解尿功能，病人需有耐心才能恢復生活品質。☺