



환자 및 간병인 교육

여성의 자가카테터삽입

이 자료에서는 소변(오줌)을 배출하기 위해 카테터를 삽입하는 방법을 설명합니다.

카테터는 방광에서 소변을 배출하는 유연한 관입니다. 질 위의 요도 입구를 통해 요도(방광에서 몸 외부로 소변을 운반하는 작은 관)에 카테터를 삽입합니다(그림 1 참조). 그러면 카테터로 소변이 배출됩니다.

외음부 정보

외음부는 외부 성기 또는 생식기의 또 다른 이름입니다(그림 1 참조). 외음부는 다음과 같이 구성되어 있습니다.

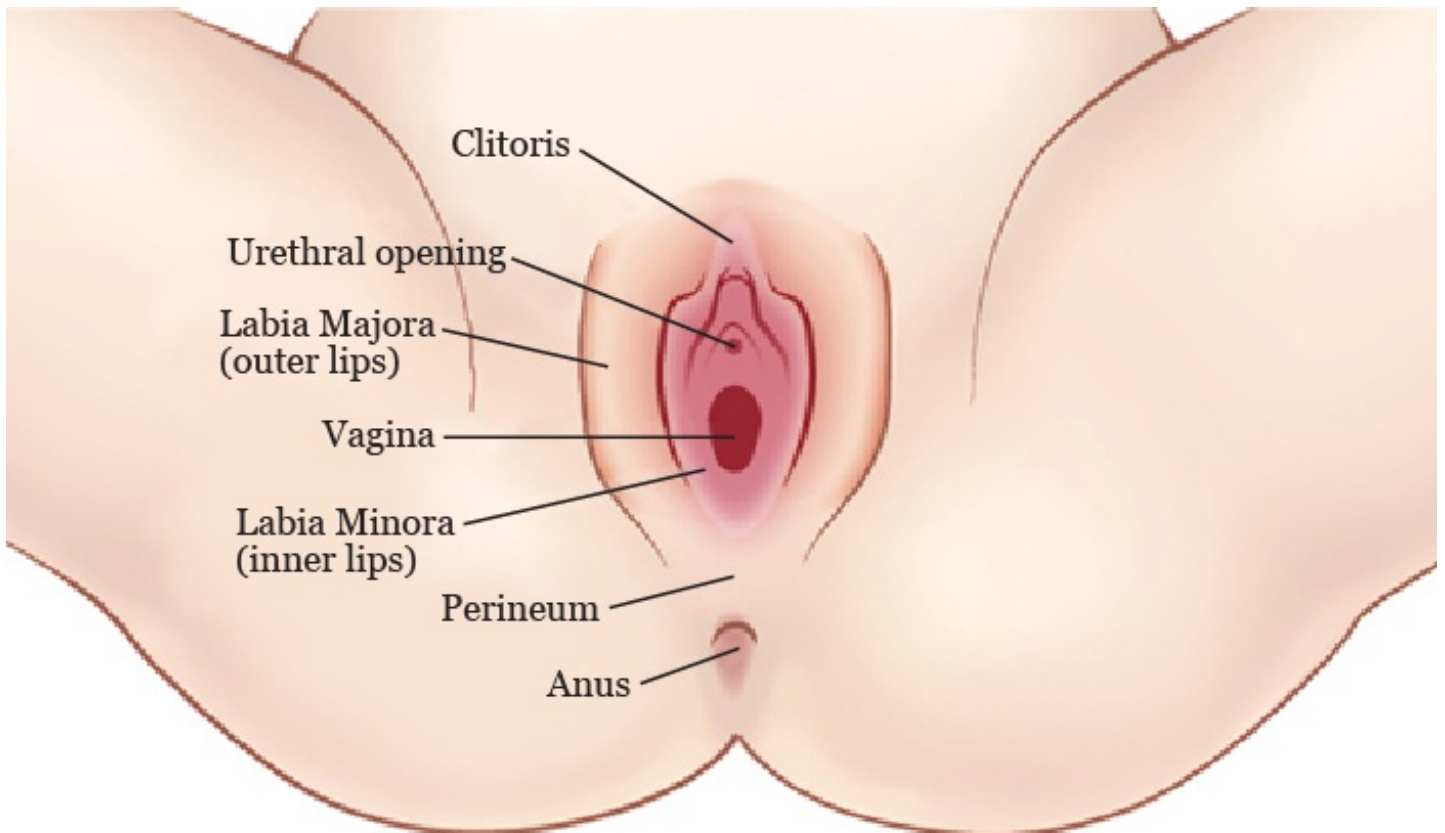


그림 1. 외음부

- 소음순의 내음순과 외음순.

- 클리토리스.
- 질 입구.
- 외음부와 항문(회음부) 사이에 있는 질샘.
- 요도 입구. 이것은 요도(소변을 몸 밖으로 운반하는 관)로 통하는 구멍입니다.

자가카테터삽입 방법

대부분의 사람들은 소변이 변기로 배출되도록 화장실에서 카테터를 삽입합니다. 카테터를 다른 곳에 삽입해야 하는 경우를 대비하여 소변을 모을 수 있는 용기가 제공됩니다.

다음 지침에 따라 카테터를 삽입하십시오.

1. 손 씻기.

- 비누와 물로 손을 씻는 경우, 양손을 물로 적시고 비누를 바른 후 20초 이상 꼼꼼히 문지른 후 헹궈줍니다. 일회용 수건으로 손을 닦고 같은 수건으로 수도꼭지를 잠급니다.
- 알코올 손 세정제를 사용하는 경우에는 손 세정제를 바른 후 마를 때까지 문질러 주십시오.

2. 깨끗한 표면에 용품을 모아 놓습니다. 다음 용품이 필요합니다.

- 카테터
- 수성 윤활유(예: K-Y Jelly®)
- 종이 타월
- 안내에 도움이 될 거울
- 화장실에서 카테터를 삽입할 수 없는 경우 소변을 모을 용기.

3. 비누와 물로 외음부를 세정합니다. 카테터를 삽입하기 전에 해당 부위를 말립니다.

4. 변기 앞에 서거나 변기에 앉습니다. 소변을 채취할 용기를 사용한다면 개인 방에서 카테터를 삽입할 수도 있습니다.

- 외음부를 볼 수 있도록 거울을 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 거울을 잡아 줄 다른 사람이 필요할 수도 있습니다.
- 서 있을 경우 다리를 벌리거나 의자 또는 변기에 한쪽 다리를 올립니다.
- 앉을 경우 한쪽 다리를 올리거나 개구리 자세로 앉습니다. 개구리 자세는 무릎을 구부리고 발을 모으고 무릎을 벌린 자세입니다. 발을 놓을 수 있는 테이블이나 의자를 변기 앞에 두

는 것이 도움이 됩니다.

5. 이제 카테터를 요도에 삽입합니다. 질 바로 위와 음핵 아래에 있는 요도 입구를 찾습니다(그림 1 참조).
6. 카테터에 윤활유를 바르고 주로 사용하는 손(글씨를 쓰는 손)으로 잡습니다.
7. 다른 손으로 음순을 벌리고 위로 당깁니다.
8. 윤활된 카테터를 요도에 삽입합니다(그림 2 참조). 카테터를 질에 넣지 않도록 하십시오.
 - 자주 사용하지 않는 손으로 휴지 또는 탐폰을 넣거나 손가락으로 질에 넣을 수 있습니다. 이렇게 하면 카테터가 질에 삽입되는 것을 방지할 수 있습니다.
 - 요도와 질을 볼 수 있도록 거울을 앞에 둘 수도 있습니다.

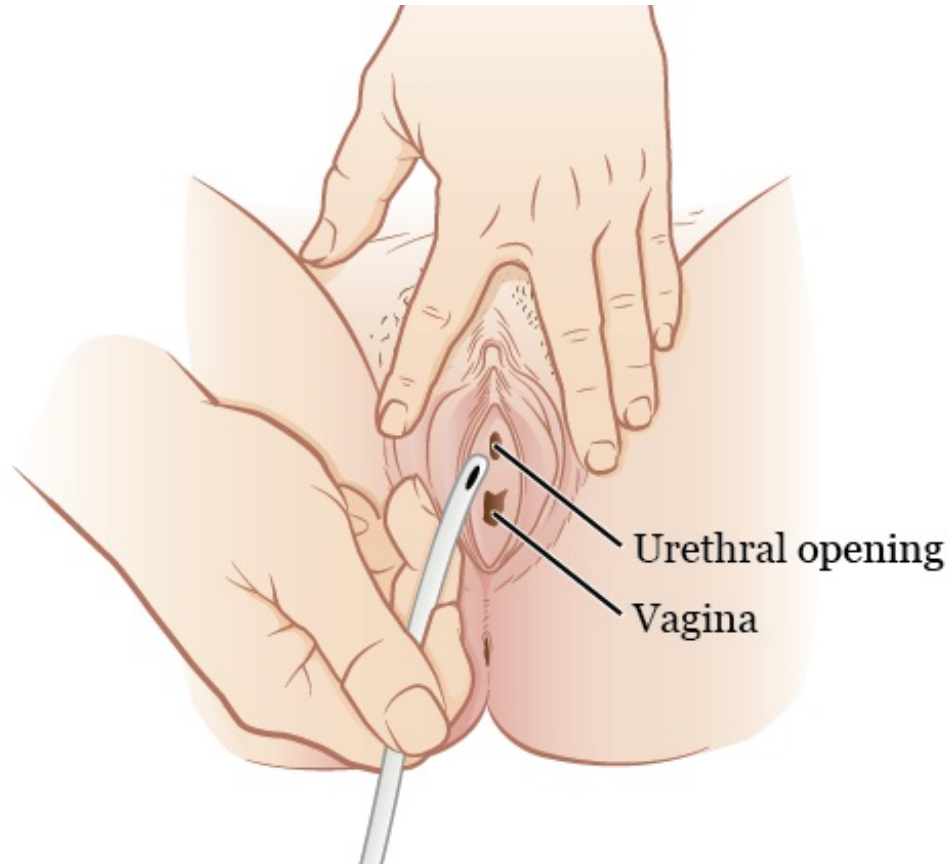


그림 2. 카테터 삽입

9. 소변이 나오기 시작할 때까지 카테터를 밀어 넣습니다. 소변이 더 이상 배출되지 않을 때까지 카테터를 제자리에 고정합니다.
10. 배액이 멈추면 카테터를 천천히 당겨 빼냅니다. 탐폰이나 티슈를 사용했다면 제거합니다.
11. 자가 카테터를 삽입할 때마다 새 카테터를 사용해야 합니다. 같은 것을 사용해야 하는 경우 비누와 물로 세정해야 합니다. 깨끗한 표면에서 자연 건조시킵니다. 카테터가 마르면 종이 타월

로 덮은 깨끗한 장소나 지퍼백에 보관합니다.

12. 1단계의 지침에 따라 손을 세정합니다.

응급 상황에 대비하여 항상 여분의 카테터를 휴대하는 것을 잊지 마십시오.

자가카테터삽입 후

- 카테터를 삽입한 후 요도에 자극이 느껴질 수 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다.
- 카테터 삽입 중 또는 삽입 후에 약간의 출혈이 있을 수 있습니다.
 - 이 혈액으로 인해 소변이 밝은 주황색으로 변할 수 있으므로 약간의 물을 마시십시오. 이렇게 하면 방광이 씻겨집니다.
- 자가 카테터를 삽입할 때마다 새 카테터를 사용해야 합니다. 간호사가 다음 카테터 삽입을 위한 새 카테터를 얻는 방법을 알려줄 것입니다. 필요한 경우 동일한 카테터를 재사용할 수 있지만 새 카테터를 사용하는 것이 좋습니다.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 101 °F(38.3 °C) 이상의 열
- 오한
- 골반 통증
- 갈비뼈를 따른 몸 측면의 통증
- 카테터를 삽입하거나 제거하기 어려움
- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌).
- 구토(토함)
- 그 외 문의사항 또는 우려사항

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Self-Catheterization for Females - Last updated on January 4, 2021

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다