

# 担心您的膀胱或肠道健康吗？ 不确定您是否有问题？

- 当您大笑、咳嗽或打喷嚏时会失禁吗？又或者当您在锻炼或做运动的时候呢？
- 提前做计划，这样您外出时附近总能找到厕所？
- 您是否曾不得不跑着去洗手间？
- 担心您可能无法及时赶到厕所？
- 曾经发生过来不及到厕所大便已经失禁的情况吗？
- 晚上您有为上厕所而醒两次或更多的情况吗？
- 您是否有时感觉膀胱不是空的，即使您刚上完厕所？
- 您排大便时须非常用力吗？
- 曾经弄脏过您的内裤吗？

如果您对任一问题的回答为“是”，则可能有膀胱或肠道问题。  
打电话给我们，我们可以帮助您！

📞 0800 650 659

🌐 [continence.org.nz](http://continence.org.nz)

continence **NZ**