

HOW TO SEEK HELP

There are Health Professionals qualified to help you.
Ask your Doctor for advice or phone the
New Zealand Continence Association freephone helpline.

VISIT OUR WEBSITE

<http://www.continence.org.nz>

For all enquires

BLADDER HELPLINE

Call 0800 650 659

or write

National Office
P O Box 1064
Hereford St
Christchurch
Email: andrea@continence.org.nz

Executive Officer
P O Box 270
Drury 1730
Email: jan@continence.org.nz

*Acknowledgement: Continence Foundation of Australia

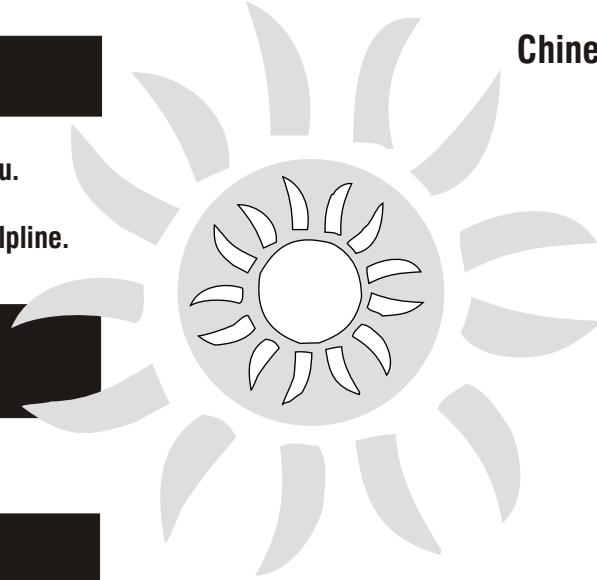
sponsored by



Chinese

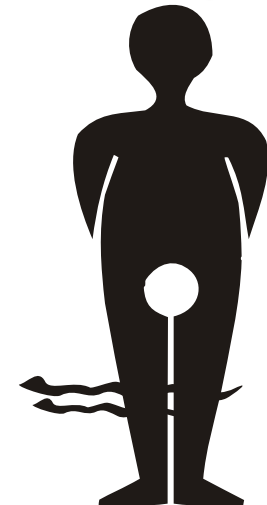
可以從甚麼地方得到幫助?

有很多合格的衛生專業人士可以幫助您解決膀胱控制問題。您可以從您的醫生那里尋求幫助，他/她可能會直接給您進行治療，或者把您推介紹給專科醫生或者合格的大小便節制顧問。您也可以從以下機構直接尋求幫助、得到信息：



人人養成
良好的
膀胱
使用
習慣

Good Bladder
Habits for
Everyone



NEW ZEALAND CONTINENCE ASSOCIATION

良好的膀胱使用習慣 對我有甚麼好處？

人們開始意識到健康的生活方式所帶來的好處。保持良好的膀胱使用習慣是這種健康生活方式的重要組成部份。

要保持膀胱健康，以下是一些大家都應該遵循的簡單步驟。不好的膀胱使用習慣會導致膀胱控制力下降，有時候還會導致尿失禁。

保持膀胱健康須知

第一步 液體攝取

- 如果您的醫生沒有向您提供其他建議，那麼每天至少要喝 1.5 升液體（6-8 杯）。
- 限制咖啡因和酒精的飲用量，因為它們會刺激膀胱。不要飲用太多的咖啡、茶或可樂。
（速溶咖啡所含的咖啡因比滲濾咖啡少。茶所含的咖啡因比咖啡少）。

第二步 養成良好的如廁習慣

- 不要為了“以防萬一”而上廁所的習慣，因為這會使得膀胱容量減小。只有在膀胱充滿以後，需要去的時候再去。
（然而，上床以前排空膀胱是可以的）。每天上 4-8 次廁所，夜間上廁所次數不超過一次是正常的。

- 撒尿時，不要着急，這樣膀胱才有機會完全排空。對婦女而言，應該是坐勢。如果您太着急，可能會導致膀胱沒有徹底排空，也會誘發尿道感染。

第三步 保持良好的解大便習慣

- 定時解大便，避免造成便秘。解大便時，持續用力會使骨盆底肌肉變弱。

第四步 照顧自己的骨盆底肌肉

- 定時鍛煉骨盆底，保持其強勁的彈性。澳大利亞大小便節制基金會的《骨盆底鍛煉》情況說明可能會有所幫助。（男子與婦女的骨盆底鍛煉各有一份情況說明）。

第五步 如果採取這些步驟有困難，請從您的醫生那里或大小便節制顧問那里尋求幫助。

膀胱出現控制問題的 警告症狀是甚麼？

- (1) 任何不自覺的遺尿。
- (2) 咳嗽、打噴嚏、大笑、站立、舉物時出現尿失禁現象，無論數量多少；或者在參加運動和其他體育活動時出現尿失禁現象。

- (3) 急着要撒尿，難以控制住或者不能及時走到廁所。
- (4) 頻繁、持續地排出少量的尿液，如每天排尿次數在 8 次以上，每次都少於 200 毫升（約有一茶杯那麼多）。
- (5) 夜間多次起床撒尿。
- (6) 五歲後還在尿床。
- (7) 開始撒尿有困難，或者時撒時停，而不是順暢地排出。
- (8) 需要用力排出。
- (9) 撒尿以後感到膀胱仍然不空。
- (10) 撒尿時感到有灼痛或不適感。
- (11) 膀胱的正常情況發生變化，引起您的注意。

如果您出現以上的膀胱控制問題，請與您的醫生或者大小便節制服務處那里尋求幫助 - 參看本頁背面。

記住 - 如果得到治療，膀胱控制問題一般是可以治愈或得到很大改觀的。現在就尋求幫助。