

是否會 復發?

膀胱排尿方式出現的日常差異并不用擔心 - 大家都是這個樣子。然而, 開始進行膀胱功能訓練的人可能會出現復發, 症狀似乎更加嚴重了。這些可能發生在:

- ◆ 您感到疲倦或無力時
- ◆ 尿道發生感染時 (立即去看醫生)
- ◆ 感到焦慮或者有壓力時
- ◆ 天氣潮濕、刮風或寒冷時
- ◆ 生病時, 如感冒或流感

如果發生這樣的情況, 不要灰心喪氣。

朝積極的方面想, 繼續試下去。

如果 4-6 周後, 膀胱功能訓練項目對

膀胱功能訓練不起作用 怎麼辦

您的膀胱控制問題沒有產生甚麼效果, 那麼就去尋求幫助。要達到最佳目的, 應該和大小便節制顧問或者物理治療師一起合作, 他們會為您專門設計一個個人項目。從你們州的大小便節制資源中心或澳大利亞大小便節制基金會可以得到專業人員的幫助和信息。打免費電話給離您最近的大小便節制服務處了解情況 - 參見本手冊的背面。

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

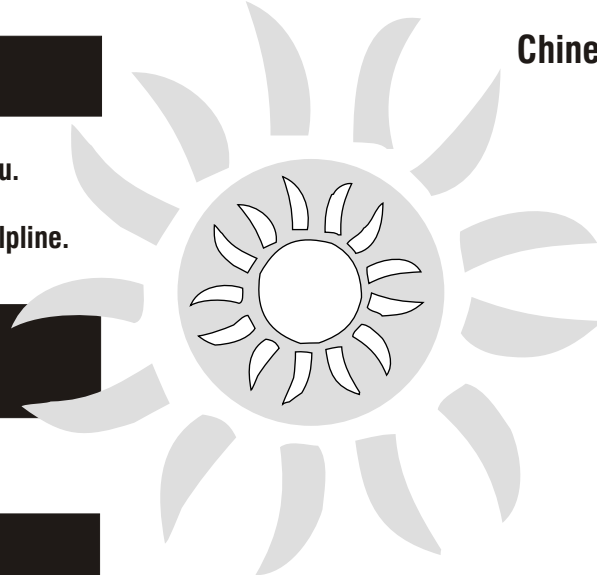
Executive Officer
P O Box 270
Drury 1730
Email: jan@continence.org.nz

*Acknowledgement: Continence Foundation of Australia

sponsored by

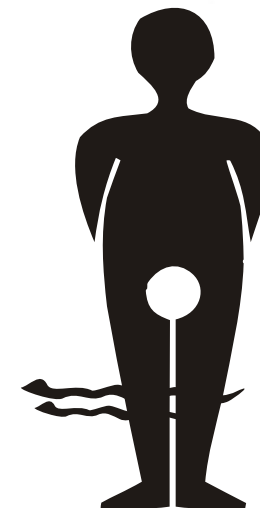


Chinese



膀胱 功能 訓練

Bladder
Training



NEW ZEALAND CONTINENCE ASSOCIATION

什麼才是標準的膀胱習慣？

對成年人來說，正常情況是，合理的液體飲用量，每次膀胱排空時有一至兩杯那麼多的尿液（在200-500毫升之間），白天排尿4-6次，有時候夜間排尿一次。

隨着年齡的增長，我們的膀胱容量會變小，因此我們會比較頻繁地排尿（每24小時6-8次，包括夜間的一至兩次）。

在什麼時候使用膀胱功能訓練項目？

排尿次數比平常多、量比平常少、急着要排尿的人以及緊急排尿時出現尿失禁（尿漏出）情況的人，膀胱訓練就是一種治療方法。

如果膀胱非常敏感，而且活動過度，在想要上廁所和膀胱排泄之間，沒有多少時間或者根本沒有時間，就會發生尿失禁的情況。

這些症狀可能是由於中風、前列腺肥大、帕金森病或僅僅是由於膀胱使用習慣不良等因素造成的。但是對很多人來說，是找不到明顯原因的。

在整個項目過程中得到實際的建議和援助是很有益處的；而且對某些人來說，要取得可能的最佳效果，就更加重要。（參看本手冊背面，了解資源與服務方面的進一步信息）。

什麼是膀胱功能訓練？

膀胱功能訓練的目的是改進膀胱的控制能力，增加膀胱容納尿液的容量，不再感到急着上廁所或者發生尿失禁的情況。

這個項目是教人們在上廁所的間隔中，能忍住較長的時間。當膀胱感到敏感或者活動過度時，開始時學會“忍住”是困難的，但是多數人練習以後就感到容易了。

膀胱功能訓練項目

衡量進展的一個有效方式是使用膀胱圖表或者日期。如果您的醫生或大小便節制顧問沒有給您圖表，您可以根據下面的圖表自己畫上一個。

時間	排出量	泄漏量
早上5:00	200毫升	潮濕
早上7:30	70毫升	浸透
上午9:15	160毫升	干燥

第一步

開始時，膀胱表填2-4天（包括夜間）。

您每次排尿時：

- ◆ 寫下排尿時間和排尿量。
- ◆ 寫下偶爾尿失禁的情況。

在今後幾周內

- ◆ 盡量增加上廁所次數中間的時間。
- ◆ 每次感到想要上廁所，盡量多忍幾分鐘時間。
- ◆ 如果夜間醒過來感到急着想上廁所，（如果醫生沒有告訴您其他做法）馬上去把膀胱排空是正確的。隨着每天情況的好轉，您會獲得在夜間進行練習的自信心。

一些有用的建議：

- ◆ 如果您急着需要排尿，坐下來，盡力把思想從想上廁所方面移開會有所幫助。
- ◆ 您上廁所的時候，要走，**不要跑**。
- ◆ 避免因為“以防萬一”而去上廁所。
- ◆ 如果醫生沒有告訴您其他要求，那麼白天飲用液體量應在6-8杯。
- ◆ 減少咖啡、茶、可樂、酒等會刺激膀胱的液體的飲用量。
- ◆ 定時上廁所，避免便秘，因為這會增加膀胱的敏感性，保持良好的解大便的習慣。
- ◆ 進行骨盆底鍛煉 - 這能給您自信心，讓您能忍得住（參看澳大利亞大小便節制基金會的《骨盆底鍛煉》情況說明）。