

我怎么知道什么是正常的？

看看下面的快速参考图

健康的膀胱

- ✓ 不会漏，告诉您什么时候满了，给您时间上厕所
- ✓ 可容纳多达400~600毫升尿液
- ✓ 每天排空4 ~ 8次
- ✓ 可能每晚叫醒你一次去上厕所（如果您年纪大了，可能叫醒两次）
- ✓ 每次完全排空

不健康的膀胱

- ✗ 咳嗽、打喷嚏、提东西时会漏尿
- ✗ 每天排尿超过8次
- ✗ 只能容纳300毫升或更少的尿液
- ✗ 您每晚起床两次以上吗？
- ✗ 排尿后觉得没完全排尽
- ✗ 排尿时有灼伤或刺痛感
- ✗ 尿意太强了，无法及时赶到厕所

如果您觉得自己可能有一个不健康的膀胱，不要惊慌！
请致电0800 650 659寻求一些友好的建议，或上网站continence.org.nz了解更多信息。
只要有适当的支持，许多问题可以轻松解决。

☎ 0800 650 659 🌐 continence.org.nz